

# „mitanondo“ „insieme“



\* Hühner

Wer die besten ~~Früchte~~\* ernten will,  
muss auf den Baum steigen.  
Wem die verbeulten genügen, der schüttelt ihn oder  
wartet darauf, daß sie herunterfallen.

Emil Oesch (Schriftsteller)

# Vorschau - Rückblick

## Prossimamente - Retrospettiva

### I Paesi di zebra.

Ordina le lettere e componi il nome corretto dei Paesi di provenienza dei venditori e delle venditrici di zebra. (la prima lettera è sempre maiuscola):

- igerNai > \_\_\_\_\_
- latiIa > \_\_\_\_\_
- mareGnai > \_\_\_\_\_
- neniB > \_\_\_\_\_
- nococMa > \_\_\_\_\_
- stikaPan > \_\_\_\_\_
- zenuleaVe > \_\_\_\_\_
- conidaeMa > \_\_\_\_\_
- chivoSlaca > \_\_\_\_\_
- neGaiu > \_\_\_\_\_
- haGna > \_\_\_\_\_



Der  
Wanderzirkus hat  
sein Quartier auf-  
geschlagen. Stürzt der  
Direktor aufgeregt aus  
seinem Wohnwagen:  
„Schnell, holt das  
Zebra rein, es fängt  
an zu regnen!“

### Vorankündigung - Annuncio

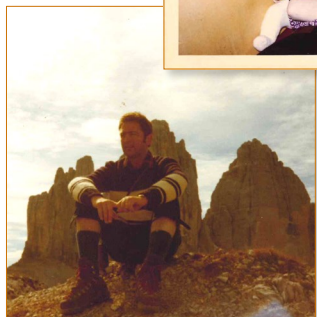
- \* 20.07. 10<sup>00</sup> Lesestunde mit Barbara / Ora di lettura con Barbara
- \* 26.07. 15<sup>00</sup> Cafè Sonnenschein

# Erinnerungen unserer Heimbewohner

Ricordi dei nostri ospiti



*Hubert Watschinger*  
*Hubert verwöhnte gerne seine Gäste*



# Brot und Schüttelbrot



Früher hatten viele Bauern Getreideäcker, und die meisten Bauernhöfe besaßen einen Backofen. Gebacken wurde das Brot am Hof jedoch nur ein- bis viermal im Jahr. Meist wurde nur roggenges Broat hergestellt. Das „weiße Brot“ (aus Weizenmehl) war eine Seltenheit und eine besondere Köstlichkeit.

Je nach Größe des Bauernhofes wurden an diesen Tagen bis zu 1000 Breatlan gebacken. Dieses besondere zeitaufwändige Ereignis begann früher wie heute mit dem Ansetzen des Sauerteigs. Dazu gibt man als Brotgewürz Salz, Kiem (Kümmel), Anis und Broatklea, auch Zigainerkraut genannt, welche dem Brot einen ganz besonderen Geschmack verleihen.

Der Teig wird dann mit Weihwasser besprengt und darüber ein Kreuzzeichen gemacht, damit das Brot „recht gut gedeihe und ergiebig werde“. Ein kleiner Rest vom Roggenteig wird aufbewahrt und als Sauerteigansatz beim nächsten Brotbacken verwendet.

Die gebackenen Breatlan werden heute tiefgekühlt, um immer ein weiches Brot zu haben, oder – wie früher- auf dem Dachboden auf die Bruatrume, ein Holzgestell, zum Trocknen gestellt.

Das harte Brot wird dann mit einer Grombl (ein Holzrahmen mit einem beweglichen Meser) zu Brocken zerkleinert und zu Speck und Kaminwurzeln gegessen. Heute wird auf den Bauernhöfen wieder vermehrt Brot und ab und zu auch Schüttelbrot gebacken.

Schüttelbrot ist ein hartes, knuspriges Fladenbrot, das lange haltbar ist und gerne mit Speck oder Käse zur Marende gegessen wird. Der eher dünnflüssige Brotteig aus Roggenmehl wird nicht ausgewalkt, sondern auf einem runden Brett zu einem flachen Laib geschüttelt.



„...an Guiten!“



Manche bezeichnen das Schüttelbrot als eine Art Vorstufe des Brotes und vergleichen es mit dem Fladenbrot, welches schon in der Zeit der Pfahlbauten auf heißen Steinen gebacken wurde. Man nannte diese Fladen früher Reggl oder Regglbroat, welches sich von riggl für „rütteln – schütteln“ ableitet.

### 3 Brotregeln

Broat sollat gebrochen und nit mitn Messer gschnittn wearn,  
weil sem stichsch dr Bäckerin ins Herz inni.

Broat sollasch nit umdrahnem,  
weil sunscht tonz der Teifl drauf ummer.

Broat sollst du nicht di Fockn fiattern,  
weil di semman schaugn nia in Himml aui und donkn nit in Herrgott.





Wer ist wer!  
Who is who!  
Indovina chi!?



WIR STELLEN VOR: Unsere Mitarbeiter der  
Verwaltung, Haustechnik und Therapie  
Alexandra, Christian, Fabian, Hans-Peter, Herbert, Mar-  
kus, Paul, Rosa Maria und Simone  
VI PRESENTIAMO: I nostri colleghi dell'  
amministrazione, tecnici di casa e terapia





# Gesund durch's Jahr

## Juli

### Oregano „Oregano vulgare“

Oregano, auch bekannt als „Wilder Majoran“, gehört zur Familie der Lippenblütler. Er ist eine buschartige, ausdauernde Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 20 und 70 cm erreichen kann. Ihre vierkantigen, leicht behaarten Stängel tragen mehrere Rispen und zahlreiche, 2-4 cm lange Blätter, die spitz zulaufen. Ab Juni hat der Oregano zahlreiche kleine rosarote Blüten. Die Pflanze hat einen ausgeprägten herb aromatischen Duft und Geschmack. Oregano enthält u.a. ätherische Öle, Thymol, Carvacol, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und Terpen. Die Pflanze regt den Appetit und den Stoffwechsel an, ist u.a. krampflösend, entwässernd, schweißtreibend, keimtötend und schleimlösend. Sie ist unter anderem einsetzbar bei Krämpfen, Durchfall, Husten, Harnverhalten und Menstruationsbeschwerden.



#### Infektionen im Mund

Tee: einige Blätter klein schneiden, in eine Tasse geben, mit kochend heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Abkühlen lassen und dann im Mund hin- und herbewegen, damit gurgeln und schließlich hinunterschlucken. Mehrmals am Tag, bis zur Besserung.

Magen- Darmproblemen kann man mit einem Tee aus frischem oder getrocknetem Oregano entgegenwirken

Macht die Atemwege frei





### Oregano hilft bei:

#### **Verschleimung der Atemwege und Muskelverspannungen**

10 g getrockneten Oregano in ein verschließbares Glas geben, 100 ml Olivenöl zufügen, Glas zuschrauben, 2 Wochen ziehen lassen. Abseihen und in dunkle Fläschchen füllen.

Bei akuten Beschwerden 1x tgl. die Brust damit einreiben.

Bei Muskelverspannungen 2x tgl. auf die betroffene Stelle einreiben, bis Besserung.

#### **Ohren- und Bauchschmerzen**

Getrockneten Oregano in ein kleines Stoffkissen füllen und zunähen. Bei Ohren- oder Bauchschmerzen im akuten Fall Duftkissen erwärmen und auf die betroffene Stelle legen. So lange anwenden, bis Kissen erkaltet ist. Mehrmals tgl. wiederholen, bis Besserung.

#### **Stärkung des Immunsystems**

Blütenzucker: 200 g Zucker mit 20 g getrockneten und zerkleinerten Oregano Blüten vermischen. Im Schraubglas aufbewahren. Geeignet zum Süßen von Schlag- sähne oder Quarkspeisen.





Finalmente uscire di nuovo!  
La nostra prima escursione!



Endlich wieder raus gehen!  
Unser erster Ausflug!



Juni/giugno 2021

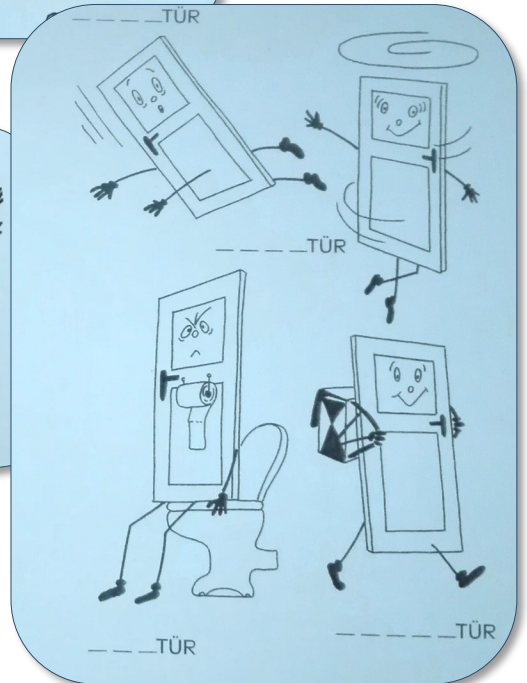
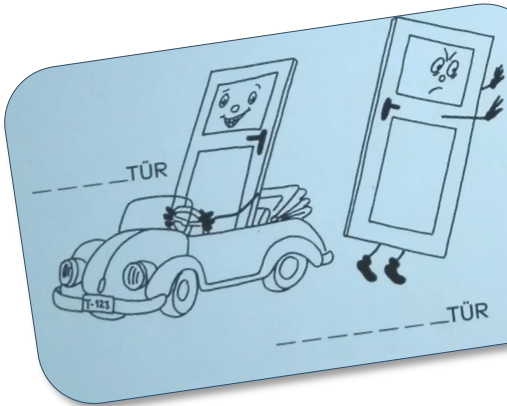
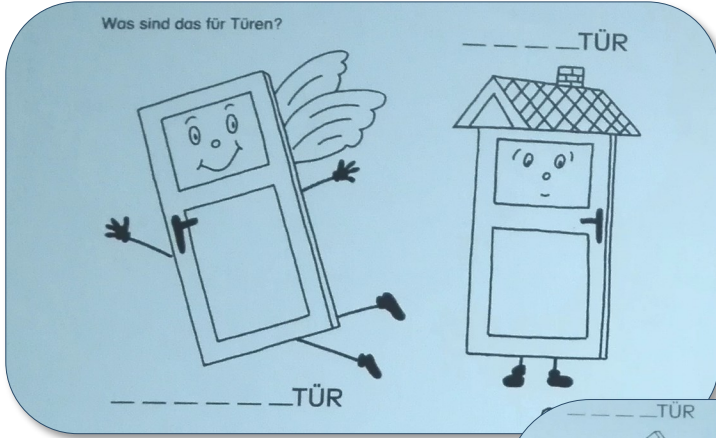




„kimm sch mite...?“  
„ci arrivi...?“



## Was sind das für Türen?



*Viel Spaß wünscht Karolina*

# Geburtstage im Juli

Compleanni nel mese di luglio

## Heimbewohner - Ospiti della casa

\* 11.07. Armando Bosa

Ci congratuliamo!  
Wir gratulieren!



## Mitarbeiter - Collaboratori

- \* 04.07. Alexandra Bachmann
- \* 05.07. Edith Taschler
- \* 07.07. Romina Cerè
- \* 12.07. Doris Oberjakober
- \* 22.07. Markus Kristler
- \* 23.07. Natascha Hackhofer
- \* 28.07. Christine Tschurtschenthaler



[www.seniorenwohnheim-innichen.it](http://www.seniorenwohnheim-innichen.it)  
[www.residenzaperanziani-sancandido.it](http://www.residenzaperanziani-sancandido.it)