

# Die Grütze



## Liebe Leserinnen und Leser

Da sind wir wieder angekommen im Dezember, nach einem Jahr voller Überraschungen und Herausforderungen. Sie konnten Anteil am Grüt leben nehmen durch die vielen Blickwinkel in Form von Berichten und Bildern, die Ihnen durch die Autoren und Autorinnen gerne zur Verfügung gestellt wurden. Immer wieder erstaunlich dabei: die ungebremsste Fabulierlust der Schreibwerkstatt-Teilnehmenden. So stiess eine mögliche Beendigung der Grütze nach der Revision des Datenschutzgesetzes im September auf grossen Widerstand, wird die Grütze doch als ein zentrales Medium verstanden sich gegenüber dem Umfeld auf eine besondere Art und Weise mitzuteilen und sich zu zeigen.

Die Grütze ist immer auch ein Rückblick auf das jeweilige Quartal. Sie schildert, was uns bewegt, was uns begeistert, was uns betroffen gemacht hat. Und noch viel mehr. Im Besten Fall kann sie ein Zeugnis sein von Unternehmenslust und Wagemut. Es gilt ja auch, sich mal auszuprobieren, etwas unbeschwert zu geniessen und Spass zu haben...

Was aber in schwierigen, unübersichtlichen Zeiten, in denen nichts mehr gesichert scheint? In denen die Fragen überhandnehmen und fehlende Antworten verunsichern, in denen die Dunkelheit überwiegt? Dann braucht es wohl eine Kraftquelle der etwas zuzutrauen, auf die Verlass ist. Für uns im Grüt ist dies ganz sicher die Hoffnung. Bei Edith Eva Egger (amerik. Psychologin) findet sich dazu ein passendes Zitat, welches ein gutes Grüt-Motto sein könnte: *«Wir wissen nie, was vor uns liegt. Hoffnung ist nicht die helle Farbe, mit der wir unsere Leiden übertünchen. Sie ist eine Investition in Neugierde. In der Erkenntnis, dass wir nie erfahren werden, was als Nächstes geschieht, wenn wir jetzt aufgeben. (...) Hoffnung ist keine Ablenkung von Dunkelheit. Sie ist Konfrontation mit Dunkelheit. (...) Hoffnung ist Neugierde in Reinkultur. Eine Bereitschaft, das innere Licht in sich zu entfachen und mit diesem Licht dann in die dunkelsten Orte hineinzuleuchten. Hoffnung ist der kühnste Akt von Vorstellungskraft, den ich kenne.»*

Hoffnung lässt uns zuversichtlich auch die dunklen Momente oder die Hürden, die sich über das Jahr uns in den Weg legen, überwinden. Sie lässt uns die dadurch entstandenen Kratzer und Risse besser annehmen und zeigt uns den Weg in das neue Jahr, in die Zukunft. Wir im Grüt haben unseren Humor nicht verloren und wissen jedenfalls ganz bestimmt: *«Nach em Räge schint Sonne, nach em Briegge wird glacht,...»* (Ja, singen Sie nur weiter...).

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen eine Frohe Weihnacht und einen guten Start ins neue Jahr.

Mit herzlichen Grüssen aus der Redaktion, *Ihre Maja Seifert Metz*

## Ferien in Appenzell

Von Peter Linder

Ich erzähle Euch wo ich in den Herbstferien war. Es gingen Susann, Sylvie, Therese und ich zusammen ins Insiemelager. Da trafen wir uns am Hauptbahnhof in Zürich. Alle zusammen waren wir dann 30 Leute. Wir fuhren mit dem Zug. In Appenzell wurden unsere Koffer in ein grosses Auto geladen und zum Hotel Hecht gefahren, das Wetter war schön warm. Bis zum Hotel Hecht war es nicht so weit, es war am Ende von der Einkaufsstrasse. Als wir dort ankamen sagte uns die Hauptleiterin in welchem Stockwerk wir unsere Zimmer hatten. Später versammelten wir uns zur Ferienbesprechung. Wir bekamen alle ein Kärtchen, das wie eine Fahrkarte ist für alles. Gleich zu Beginn war das Essen schon sehr fein. Am ersten Tag fuhren wir alle miteinander mit dem Zug in Richtung Wasserau. Nach einer kurzen Zeit verliessen wir den Zug. Der Bauer holte uns beim Bahnhof ab, begrüsst uns und so gingen wir alle zu seinem Bauernhof. Hier begrüsst uns seine Frau und er zeigte uns seinen Hof. Im Stall war noch Heu. Beim Dach war ein Kran, wo an der Seite auf Schienen lief mit einem Greifarm. Ich fragte ihn, wieso das eine Heu so dunkel sei. Er sagte mir, es sei der zweite Schnitt vom Gras. Später gab es zum Mittagessen Gerstensuppe, später verschiedene Wurst, verschiedener Käse und Brot. Alles frisch vom Bauernhof. Die einen, die es wollten, konnten sich auch Wurst und Käse kaufen. Später verabschiedeten wir uns und die einen liefen zu Fuss zurück nach Appenzell und die andern liefen zum Bahnhof und fuhren mit dem Zug zurück nach Appenzell. Am Abend trafen wir uns wieder. Ein anderes Mal fuhr eine kleine Gruppe mit der Seilbahn auf den Hohenkasten. Hier hatten wir eine tolle Aussicht, das Wetter war schön und sehr warm. In Rorschach besuchten wir eine Bilder Ausstellung. Draussen gab es noch einige Fotos, danach fuhren wir nach St. Gallen zum Bummeln. Später fuhren wir wieder zurück nach Appenzell und am Abend erzählten wir uns wieder gegenseitig was wir gemacht hatten. Mir hat es sehr gut dort gefallen, ich würde es gerne weiterempfehlen. Als die Woche vorbei war, da kam der grosse Abschied. Es wurden unsere Koffer wieder in ein grosses Auto geladen und zum Bahnhof gefahren. In Zürich verabschiedeten wir uns alle voneinander, danach gingen alle wieder nach Hause und wir vom Grüt fuhren mit der S-Bahn nach Herrliberg und gingen schliesslich ins Grüt. Nächstes Jahr möchte ich diese Reise wieder machen, Appenzell ist ein schönes Städtchen zum Ferien machen.

«Es Appezöll sait:  
Chönd zonis!» –  
«Jo, nehscht mes  
zom Muul uus!»



## Kräuterrei

Von Therese Wickihalder

Wie jedes Jahr kam die Fabienne zu uns. Sie weiss sehr, sehr viel über die Kräuter und Heilpflanzen. Da gibt es eine Projektwoche und wir machten Teemischungen und Kräutersalzmischungen mit ihr, das interessiert mich immer sehr. Ich habe auch schon einen Kräuterkurs bei ihr in Soglio gemacht. Das war auch sehr spannend und interessant für mich gewesen. Da sind wir auch in den Wald gegangen, um Kräuter und Pflanzen zu sammeln, die man essen kann. Daraus haben wir uns dann ein Zmittag gekocht. Es hat sehr fein geschmeckt und ich habe gestaunt, wie viele Blüten man essen kann. Dazu gab es



Reis. Zum Dessert hat sie sogar Blüten in Schoggi getaucht und auch feine Blättli. Ich fand es sehr beeindruckend! Diese Vielfalt, die die Natur zu bieten hat. Aber du musst es kennen, sonst kannst du falsche Pflanzen erwischen und es macht Bauchweh. Weil, es gibt auch giftige Pflanzen.

Bei uns im Grüt gibt es auch Heilpflanzen und Kräuter im Garten. Das Currykraut z.B. wächst bei uns in der Gewürz Abteilung und die Blüten sind Gelb. Es heisst auch Strohlblume oder Immortelle. Es wächst und gedeiht und kann sich sehr gut ausbreiten, wenn es einen Sonnenplatz hat. Das Currykraut ist eine Pflanze aus dem Süden. Sie wächst in den warmen Breitengraden, weil sie viel warme Sonne braucht. Ihr Duft erinnert uns an Curry. Es ist eine gute Würzpflanze in der Küche z.B. für Fleischgerichte oder auch Gemüsepfanne. Es kann von April bis November geerntet werden. Bei der Ernte schneiden wir entweder die Tribspitzen oder die ganzen Triebe (Länge 10 bis 12 cm) ab. Dann werden die Pflanzenteile gut getrocknet in unserem grossen Dörrschrank. Später wird es zerkleinert und kommt in das Kräutersalz hinein oder in andere Würzmischungen.

Currykraut ist auch eine Heilpflanze. Als Tee ist die Wirkung verdauungsfördernd, krampflösend, antibakteriell und entzündungshemmend, plus fördert es körpereigene Abwehrmechanismen. Als Salbe ist es gut bei diversen Hautproblemen, ebenso bei Prellungen und Verstauchungen. Currykraut ist eine noch eher unbekannt Heilpflanze. Mir gefällt diese Pflanze so gut, weil sie so unbekannt ist und weil ich ihre kleinen gelben Blüten mag.



## Bella Italia!

Von Philipp Gehri

Nach der Arbeit besuche ich manchmal einen Kurs. Zurzeit gehe ich immer am Mittwochabend in den Länderkurs von Proinfirmis. Die Lehrerin heisst Denise und ist sehr nett. Ihr Kurs ist immer sehr interessant. Den ersten Kurs habe ich über Länder, Leute und Sitten und Gebräuche von Afrika mitgemacht. Jetzt haben wir Italien, Spanien und Portugal durchgenommen. Da sind wir in Italien gestartet und haben uns langsam südlich bewegt. Wir lernen viel von den Ländern mit Film, Sprache, Landkarte, Musik und Essen kennen. Da können wir eine Reise machen ohne ins Flugzeug zu steigen. Ich finde es sehr spannend. Ich reise selber in echt auch sehr gerne. Mich packt die Reiselust! Und dann nehme ich den Fotoapparat mit und mache Bilder und esse gerne die anderen Sachen von dort. Geografie finde ich echt sehr interessant. Für 2024 habe ich mir einen Landkartenkalendarer gekauft. Genial!



## Elefantenteller

Von Selina Blumer

Ich male gerne Keramik. Da bemale ich Zmorgeteller mit Sujets, die ich mir vorher überlege. Meine Elefantenteller sind der Hit und ich habe schon zweimal welche auf Bestellung bemalt. Beim Keramikmalen müssen die Hände sauber und ohne Handcreme sein. Sonst hält später die Glasur nicht. Dann gibt es Spezial-Stifte, die sehen aus wie Buntstifte. Sind es aber nicht. Sie brechen sehr schnell ab und sind empfindlich. Damit zeichnen wir die Formen vom Sujet vor. Dann hole ich mir das Kästchen mit den Keramikfarben. Sie heissen auch Unterglasurfarben. Sie sehen aus wie ein Tuschekasten. Sind es aber nicht. Da male ich mit einem feinen Pinsel und Wasser die Formen aus. Am Schluss tupfe ich meistens auf den Rand Streifen oder Punkte. Ich mache das wirklich gerne. Da wird es nie langweilig. Ich habe

schon mal eine Butterdose bemalt, die habe ich meiner Mutter zu Weihnachten geschenkt. Sie hatte Freud.

Wenn ihr auch von einem glücklichen Elefanten euer Zmorge essen wollt, könnt ihr bei mir einen Teller bestellen. Er kostet 25.- CHF. Das wäre doch im nächsten Jahr ein tolles Weihnachtsgeschenk, oder?! 😊



## Von Drauss' vom Walde komm ich her...

Ausgesucht von Marco Kirchhofer



Bild von Philipp Gehri

Von drauss' vom Walde komm ich her;  
Ich muss euch sagen, es weihnachtet  
sehr!

Allüberall auf den Tannenspitzen  
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;  
Und droben aus dem Himmelstor  
Sah mit großen Augen das Christkind  
hervor;  
Und wie ich so strolcht' durch den fins-  
tern Tann,  
Da rief's mich mit heller Stimme an:  
»Knecht Ruprecht«, rief es, »alter Gesell,  
Hebe die Beine und spute dich schnell!  
Die Kerzen fangen zu brennen an,  
Das Himmelstor ist aufgetan,  
Alt' und Junge sollen nun  
Von der Jagd des Lebens einmal ruhn;  
Und morgen flieg ich hinab zur Erden,  
Denn es soll wieder Weihnachten wer-  
den!

So geh denn rasch von Haus zu Haus,  
Such mir die guten Kinder aus,

Damit ich ihrer mag gedenken,  
Mit schönen Sachen sie mag beschen-  
ken.«

Ich sprach: »O lieber Herre Christ,  
Meine Reise fast zu Ende ist;  
Ich soll nur noch in diese Stadt,  
Wo's eitel gute Kinder hat.«  
- »Hast denn das Säcklein auch bei dir?«  
Ich sprach: »Das Säcklein, das ist hier:  
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern  
Essen fromme Kinder gern.«  
- »Hast denn die Rute auch bei dir?«  
Ich sprach: »Die Rute, die ist hier;  
Doch für die Kinder nur, die schlechten,  
Die trifft sie auf den Teil, den rechten.«  
Christkindlein sprach: »So ist es recht;  
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!«

Von drauss' vom Walde komm ich her;  
Ich muss euch sagen, es weihnachtet  
sehr!

Theodor Storm

## Schneeplausch

---

Von Philipp Gehri

Stellt euch vor! Es hat tatsächlich geschneit! Pünktlich zum 02.12.2023 schneite es und



schneite es und schneite es und hörte gar nicht mehr auf... Der erste Advent lag dann unter einer weissen Decke. Ich mag Schnee sehr gerne. Jede Schneeflocke sieht ganz anders aus. Ganz viele Flöckchen zusammen geben dann die weisse Schneedecke. Dann wird alles ganz still da draussen. Die Autos haben dann auch Probleme mit Fahren. Der Schneepflug muss erst räumen. Auf dem Hof habe ich kleine Minischneeglus gebaut. Die sind für Teelichter gewesen. Am Abend haben sie ganz geheimnisvoll geleuchtet, das fand ich sehr schön. Einen kleinen Schneemann habe ich auch gerollt... Für ei-

nen grossen reichte es dann doch nicht. Macht nichts. Dann glitzerte unsere Adventsbeleuchtung so schön durch die Schneekristalle. Es könnte ruhig noch mehr schneien. Dann könnte ich auf den Langlaufskiern zum Einkaufen, wie in Norwegen oder Schweden... Das wär' doch mal was! Wenn es viel Schnee gibt, kann man auch einen Schnee Engel machen. Da legst du dich in den Schnee und machst den Hampelmann im Liegen. Schon hast du einen Schnee Engel. Es gibt noch mehr, was man alles aus Schnee machen kann. Probiert es aus!



## Auf der Bowlingbahn

---

Von Susanne Erne

Ich war auf der Bowlingbahn mit dem Freizeitclub Insieme. Es war der Knaller! Super schön. Es hat total Spass gemacht. Ich habe Eintritt gezahlt und meine Schuhgrösse gesagt. Da gibt es extra Schuhe für die Bahn. Sie ist sehr, sehr glatt. Das ist so, damit die Kugel richtig rollt. Auf dem Computer stand mein Name. In meiner Gruppe waren noch sieben andere. Dann nimmt man die Kugel. Sie sind nicht alle gleich schwer. Sie haben Löcher für die Finger, wie ein Schweizer Käse. Dann nimmst du sie in die Hand und gibst's ihnen einen guten Schwung. Sie rollen nach hinten und werfen da die Kegel um. Das geht echt rassic. Die Kegel hängen an einer Schnur und stellen sich einfach wieder auf, wie von Zauberhand! Dann kommt der nächste. Es gibt immer Punkte, wenn man es schafft Kegel umzuwerfen. Am besten ist es alle umzuwerfen. Ich war gar nicht so schlecht und habe den 4. Platz geschafft! Und das beim ersten Mal! Der Nachmittag ging herum wie der Blitz. Das mache ich ganz sicher noch mal, das war richtig toll!

## Mein Lied-Tipp für Euch:

Ausgesucht von Alexander Cocca

**Stille Nacht, heilige Nacht**

Joseph Mohr Franz Xaver Gruber

Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht! Al - les schläft, ein - sam wacht  
nur das tra - te, hoch - hei - li - ge Paar. Hol - der Kna - be im lock - i - gen Haar,  
schlaf in himm - li - scher Ruh, schlaf in himm - li - scher Ruh.

## Warten auf Weihnachten...

Von Susanne Erne

Jedes Jahr zur Weihnachtszeit gibt es schöne Adventskalender. Da kann man von 1 bis 24 jeden Tag «es Türli» öffnen. Da vergeht das Warten wie im Flug. In diesem Jahr habe ich 4 Stück! Da ist Schoggi drin und einer ist mit Gummibärli und einer mit M&Ms. Den mag ich am liebsten. Im Lexikon habe ich rausgefunden, dass es schon seit fast 200 Jahren Adventskalender gibt. Früher haben die Menschen eine Kerze benutzt zum Messen von der Zeit. Oder jeden Tag einen Kreidestrich am Türrahmen weggeputzt. Oder jeden Tag einen Strohalm in die Krippe gelegt.

Die Adventskalender haben auch Bilder. Der eine mit Schoggi hat auch eine Geschichte hinter jedem Türchen. Jeden Tag ein Stückchen mehr Geschichte. Am Schluss ist sie ganz. Und der Kalender ist dann leer... Dann ist Weihnachten, dann gehe ich nachhause zu meiner Schwester. Da haben wir auch einen Christbaum. Wir hängen glitzernde Schoggi dran. Das ist unsere Tradition. Da gibt es viele Schleckmäulchen in unserer Familie. Meine Schwestern können auch sehr gut backen.

Ich freu mich schon sehr auf die Päckli! Da lass ich mich überraschen. Da hoffe ich auf eine neue Figur für meine Tonibox.

De letzt Kalender  
isch de bescht!

## Schattenspiel ade!

Von Therese Wickihalder

Nach den Herbstferien hatten wir mit dem Proben angefangen für das Schattenspiel «die Legende der Christrose». Wir haben die Geschichte ja schon mal aufgeführt im 2019. Da waren die Figuren und Kulissen schon fertig und wir mussten nur noch die Bühne aufbauen. Dann ging es los. Susanne, Peter und ich waren hinter der Bühne mit Gaby zum Figuren spielen. Die Musik und die Geräusche haben die beiden Philipps einstudiert. Maja hat die Geschichte gelesen und gesagt, wie wir auftreten sollen. Alles lief gut. Aber dann! Dann kam die Grippe und hat uns einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht! Ständig war jemand krank oder musste für andere einspringen. Das war dann das Aus. Leider. Wir können das Spiel nicht aufführen, es sind alle noch zu angeschlagen mit kratzigem Hals und Schnupfen, so geht das nicht. Letztes Jahr hatten wir ja auch das Pech mit der Grippe und mussten in letzter Minute das Oberuferer Weihnachtsspiel absagen. Sehr schade, das mit der Krankheit. Oder auch zum Mäuse melken... Auf den Bildern könnt ihr ein bisschen sehen, wie es gewesen wäre, wenn...

Im nächsten Jahr haben wir uns vorgenommen ein Spiel zu machen, das dann feste Bilder hat. Das könnten dann auch zur Not nur noch zwei Spieler machen und ist nicht so kompliziert wie jetzt. Bis dahin fließt noch viel Wasser den Rhein runter, oder?





## Vorstellung:

Interviews wurden von Peter Linder geführt

Ich bin **Birgit Gülden** und habe das Grüt über das Stellenportal entdeckt. Vorher habe ich in der Epi in der Tagesstätte gearbeitet. Ursprünglich bin ich Hauswirtschaftsleiterin und habe viele Jahre in Deutschland bei der Lebenshilfe gearbeitet. Dort habe ich noch eine Ausbildung zur Fachkraft Berufsbildung und Arbeitsagogik gemacht. Das ist vergleichbar mit FaBe. In meinem Beruf arbeite ich jetzt über 30 Jahre, da habe ich viel Erfahrung. In meiner Freizeit gehe ich sehr gerne Fahrrad fahren und ich koche und backe mit Leidenschaft. Ich arbeite in der Textilwerkstatt und mag das Vermitteln von den verschiedenen Handarbeitstechniken.



Ich bin ganz fasziniert über die vielfältigen Fähigkeiten der Klienten und staune immer wieder über euer grosses Können. Die Arbeitsweise im Grüt ist mir vertraut, neu ist für mich, dass Wohnen und Arbeiten zusammen an einem Ort angeboten werden.

Ich heisse **Milena Brunner** und bin gelernte Fachfrau für Betreuung. Im Grüt schaffe ich sehr gerne, weil hier die Werkstatt und das Wohnen mit einander verbunden sind und weil im Grüt der ganzheitliche Ansatz berücksichtigt wird. Es gefällt mir auch, dass das Grüt nicht so gross und damit übersichtlich ist. Das Grüt hat einen schönen Garten, der gefällt mir auch. Ich bin selber auf einem Bio-dynamischen Bauernhof aufgewachsen und



die Gartenarbeit oder die Aufgaben in der Holzi zusammen mit den Bewohnern mag ich. Vorher habe ich in verschiedenen Camphilleinrichtungen in Kalifornien und Schottland gearbeitet. Sehr gerne mache ich Sport, wie schwimmen oder joggen und ich spiele Querflöte. Backen und

kochen sind auch Hobbys von mir. Wenn ich nicht arbeite, gehe ich gerne wandern in den Bergen oder treffe mich mit Freunden. Mein Lieblingsessen sind Fajitas.

Wieso schaffst du im Grüt?

## Agenda:

---

**30.10. – 03.11.2023** kam Fabienne Berchtold (Kräuterspezialistin) zu uns ins Grüt für die traditionelle Projektwoche rund um Kräutersalz und Teemischungen. Wir freuten uns sehr dich wieder zu sehen!

**01.11.2023** wird das Team durch Milena Brunner (FaBe, mit Schwerpunkt Garten/Holzi) und Birgit Gülden (FaBe, mit Schwerpunkt Textil) erweitert. Wir wünschen Euch einen guten Start und heissen euch herzlich willkommen!

**10.11.2023** traf sich das Team zur Quartalskonferenz. Unter der Leitung von Thomas Oppliger (Dozent HFHS Dornach) vertieften wir alles rund um die Thematik: «professionell (Verlaufs-) Berichte schreiben».

**29.11.2023** traf sich der Vorstand zur Budgetsitzung.

**Ende November** hat uns Herr Keverkamp (Koch) wieder verlassen und die Suche nach einer Küchenleitung ging weiter. Wir wünschen dir für deine Zukunft alles Gute und viel Erfolg!

**01.12.2023** startete Tamara Kohler (FaBe, mit Schwerpunkt Textil) bei uns, auch ihr wünschen wir einen guten Anfang im Grüt!

Am Nachmittag war eine Gruppe Grütler in den Cirkus Conelli eingeladen, wir danken den Kulturgönnern sehr herzlich für die weihnachtliche Einstimmung.

**10.12.2023** zog es wieder einige Besucher an unseren Weihnachtsmarkt, trotz Krankheitsausfall ein gelungener Event! Wir danken allen Beteiligten sehr herzlich dafür!

**11.12.2023** fing unser neuer Küchenchef Herr Timon Jakob (gelernter Chefkoch) bei uns an und wir wünschen ihm einen guten Start ins Grütleben. Die ersten kulinarischen Köstlichkeiten überzeugten jedenfalls alle!

**14.12.2023** verabschiedeten wir uns von Frau Renate Guereirro, die ihre wohlverdiente Pensionierung antritt. Wir danken dir von Herzen für dein jahrelanges, treues Engagement bei uns und wünschen dir eine gute Zeit am Meer und in der Wärme.

**15.12.2023** bekamen wir durch die Firma Entec unseren Weihnachtsbaum gespendet. Wir danken unseren Baumgönnern sehr herzlich und die Grütler freuen sich auf einen grossen, schön geschmückten Baum an Weihnachten.

**22.12.2023** mussten wir leider aus Krankheitsgründen auf das geplante Schattenspiel «die Legende der Christrose» verzichten. Stattdessen luden wir alle zu einem gemütlichen Weihnachtsapero-Lunch im Esszimmer der Weinhalde ein. Jetzt können die Ferien beginnen!

Am Morgen verabschiedeten wir uns noch nach einigen Jahren treuer Zusammenarbeit von Frau Ana Marija Milisic, die sich zukünftig ihrer neuen Aufgabe als Asylkoordinatorin widmen wird. Auch dir sei herzlich gedankt für deinen grossen Einsatz im Grüt, legendär deine Gestaltung der Weihnachtsfeste... Für deinen Olympiaauftritt drücken wir dir natürlich alle Daumen!!



**Vom 22.12. 2023 – 07.01.2024 ist Weihnachtsferienbetrieb.**

## **Vorweggenommen:**

---

Am **08.01.2024** dürfen wir Frau Sonja Baud (FaBe) bei uns im Grüt herzlich willkommen heissen. Sie übernimmt zukünftig unter anderem den Hauswirtschaftsteil und wir freuen uns schon auf den Teamzuwachs.

## **Dank Ihrer Spenden...**

---

...sind wunderbare Sachen für die Grütgemeinschaft möglich.

Sie möchten uns gerne mit Ihrer Spende unterstützen?  
Für Ihren Beitrag danken wir Ihnen jetzt schon sehr herzlich!  
Bei Eingang Ihrer Spende erhalten Sie eine Spendenbestätigung.

**Spenden: Zürcher Kantonalbank**  
**IBAN: CH05 0070 0112 7001 2317 3**  
**Konto Nr. 1127-0123.173**  
**BLZ 700**



# **Danke!**





## Apfelpunsch à la Grüt:

---

Unser Apfelpunsch wird ganz ohne Alkohol gemacht und schmeckt richtig gut würzig nach Weihnachten!

Für vier Liter Apfelpunsch benötigt ihr folgende Zutaten:

- 2 L Wasser
- eine Handvoll Bio-Früchtetee
- 4 Bio-Orangen
- 8 Nelken
- 4 Stangen Zimt
- 2 L Bio-Apfelsaft
- Honig nach Geschmack



Um den Apfelpunsch zu kochen, benötigst du einen großen Topf mit Deckel. Als erstes kocht ihr den Früchtetee in 2 L Wasser.

Jetzt den Apfelsaft und die Gewürze und die in Scheiben geschnittenen Orangen dazu geben. Nochmals kurz köcheln lassen. Eventuell mit Honig abschmecken und schön heiss, nach einem kalten Waldspaziergang trinken.

Die Grütler lieben es übrigens den Apfelpunsch am Feuer zu trinken. ☺