



**bewegen!**

Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

Liebes **FRAUENBUND**-Mitglied,



### Termine März 2023:

- ❖ **02.03.2023** Senioren-Treff mit Funkenring würfeln  
Im Haus Sigmar; Beginn: 14.30 Uhr
- ❖ **03.03.2023** ökumenischer Weltgebetstag für Alle  
Thema: „Taiwan-Glaube bewegt“  
Pfarrheim Hergensweiler; Beginn: 19.30 Uhr
- ❖ **04.03.2023** Solibrot-Aktion in St. Gallus nach dem  
Gottesdienst; Beginn: 18.30 Uhr mit den Rainbow-Singers
- ❖ **15.03.2023** Frauen-Yoga im Pfarrheim Haus Sigmar  
Beginn: 19.30 Uhr
- ❖ **19.03.2023** Solibrot-Aktion in St. Gallus mit Kuchenverkauf  
Für Misereor nach der Hl. Messe; Beginn 9 Uhr
- ❖ **23.03.2023** geführte Wandern in Lindenberg  
unter dem Motto: „die Schöpfung mit allen Sinnen erleben“  
Treffpunkt: Hofgut Ratzenberg 14 Uhr; Kosten: 3 €/Person



### Termine April 2023:

- ❖ **02.04.2023** Palmbuschenverkauf zu Gunsten der Lebenshilfe
- ❖ **06.04.2023** Senioren-Treff im Pfarrheim „Haus Sigmar“
- ❖ **07.04.2023** Familien-Kreuzweg-Andacht, Beginn: 9 Uhr

Infos:  Gaby Schmid 378; Susi Hirscher 2976004; Heidi Mahl 1748

## Die Solibrotaktion 2023

eine gemeinsame Aktion von KDFB und Misereor

Jeden Tag satt werden –

für Millionen Menschen weltweit ein unerfüllbarer Wunsch.

Solibrot –

Ein Brot, das die Hoffnung nährt.

Ein Brot, das neues Leben, neue Perspektiven schenkt.

Ein Brot, das gemeinschaftlich Leben verändert.

Ein Brot, das Menschen in dieser Welt mit neuer Kraft und

neuem Mut auf ein besseres, gerechteres und friedliches Leben stärkt.

Ein Brot, das uns das Reich Gottes sichtbar werden lässt.

Solibrot – ein Brot in unserer Hand, das nährt



Wir bieten

- am Samstag 04.03.2023 nach dem Gottesdienst um 18.30 Uhr in St. Gallus Semmel, Körnersemmel und süße Zöpfele der Bäckerei Holdenried an.
- am Sonntag, den 19.03.2023 nach dem Gottesdienst um 9 Uhr in St. Gallus Kuchen zum Mitnehmen an.

Wir laden zum **Ökumenischen Weltgebetstag**

**Am Freitag, den 03.03.2023**

**Um 19.30 Uhr**

**Ins Pfarrheim Hergensweiler**

herzlichst ein

mit Liedern und Texten verfasst von Frauen aus Taiwan  
und anschließendem Umtrunk mit Buffet und Plausch



# THERMOMIX® REZEPT

## Schnelle Joghurtbrötchen

### Zutaten


10 Portion/en

für 10-12 Brötchen

- 150 g Milch
- 150 g Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 150 g Joghurt
- 600 g Weizenmehl
- 1,5 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- etwas Mehl zum bestäuben



### Zubereitung

1. Milch, Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** verrühren.
2. Joghurt, Mehl, Salz und Zucker zum Mixtopf hinzufügen und alles **3 Min./**  kneten.
3. Teig aus dem Mixtopf stürzen und mit einem nassen Esslöffel ca. 10-12 Brötchen abstechen und einigermaßen geformt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Häufchen etwas mit Mehl bestäuben und direkt im NICHT vorgeheizten Backofen bei 240° Ober-/Unterhitze ca. 25-30 min. backen.

### Tipp

Der Teig ist etwas klebrig, lässt sich aber dennoch recht gut vom Löffel lösen und Formen.

Sollte er zu klebrig sein kann die Mehlmenge erhöht oder Wassermenge verringert werden.

Zum säubern des Topfes einfach den Topf mit kaltem Wasser befüllen, bis das Messer bedeckt ist, 1-2 Tropfen Spüli dazu und ein paar Sekunden auf Stufe 10 laufen lassen.

# Die kleine Wildbiene und der Weg zum Haselstrauch



„Hm! Wie fein es duftet!“ Die kleine Wildbiene schnupperte. „Es ist ein Duft, der meinen Bauch knurren lässt und der mir ‚Es ist Nektar-Naschzeit‘ zuruft.“

Oh, wie aufgeregt war sie! Endlich Nektar naschen. In ihren hungrigen Winterträumen hatte es genau so geduftet wie es hier nun die Blüten des Haselstrauchs tun. Lockend winkten ihr die langen, gelben Haselblüten zu. Die Sonne hatte sie heute zum ersten Mal mit ihren warmen Strahlen geöffnet. Nun trug der Wind ihren Duft auf die Wiese und zum nahen Wäldchen – und auch zum Schlafplatz der kleine Wildbiene – herüber.

Da! Wieder streifte eine Windbrise die Nase der kleine Biene.

„Hunger!“, rief die. „Ich bin hungrig!“

Sie schluckte ein, zwei, drei Mal, dann flog sie los, dem Blütenduft entgegen. Es war nicht weit. Sie musste nur über die Wiese hinüber zu dem leckeren Haselstrauch fliegen.

Ganz aufgeregt war sie nun. So aufgeregt, dass sie nur noch ihrem Ziel entgegen blickte.

Darüber vergaß sie, auf den Weg zu achten. Und da passierte es! Plötzlich nämlich war da ein lautes Käferbrummen. Die kleine Biene strauchelte und machte vor Schreck einen Purzelbaum.

„Pass auf! Du fliegst mir in den Weg und das ist nicht ...“, brummsummte es da auch schon.

Zu spät! Schon war sie mit dem kleinen Marienkäfer, dessen Weg sie gekreuzt hatte, zusammengestoßen. Und brummsummbumm purzelten die beiden zu Boden.

Die kleine Wildbiene rieb sich den Kopf.

„Du tust mir weh“, rief sie. „Was bist du für ein harter Käferkerl.“

Der Käfer sagte erst einmal nichts. Er war zu sehr verdutzt.

„Käferpanzer sind hart“, meinte er dann. „Bienenköpfe haben da nichts zu suchen. Warum hast du nicht aufgepasst?“

„Weil ... weil ich zu dem süßen Blütenstrauch hinüber gesehen habe und weil ... weil ich so sehr hungrig bin.“

„Hungrig?“, fragte der Käfer. „Das bin ich auch. Und dieser Blütenstrauch dort ist auch mein Ziel. Vielleicht finde ich dort Blattläuse zum Naschen. Er sah die kleine Biene an. „Wie gut, dass uns nichts passiert ist. Lass uns nun besser zusammen weiter fliegen. Dann können wir aufeinander aufpassen und es passiert uns nichts.“

Die kleine Wildbiene nickte. „Und gemeinsam naschen macht auch viel mehr Spaß, könnte ich mir vorstellen.“

„Und wie! Komm! Beeilen wir uns!“ Der Käfer nickte.

Dann plusterten sie ihre Flügel auf und flogen los, den lockenden Haselblüten entgegen.



© Elke Bräunling



# FRÜHLING



# Fasching 2023

Senioren-Treff  
Motto: Kunterbunt

Fasnacht der Dörfer

Motto: In 80 Tagen  
um die Welt

