

# Menü & Memo KALENDER



**Wir wünschen gutes Gelingen  
und viel Freude mit unserem  
immerwährenden biografischen  
Aktivierungskalender!**



 **Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

© Netzwerkstelle: Zeit & Wert STIFT(en)  
Förderverein Stift Cappel – Berufskolleg e.V. Lippstadt

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Menü & Memo KALENDER



1. Was wird am 01.01. gefeiert?
2. Wann ist der Dreikönigsfesttag?
3. Wie heißen die Heiligen drei Könige?

Lösungen: Neujahr, 6.1.;  
Caspar, Melchior und  
Balthasar

## Grünkohl mit & ohne Fleischeinlage

1 kg Grünkohl, tiefgefroren  
2 Zwiebeln und etwas Rapsöl  
Gemüsebrühwürfel für 2 l Wasser  
1 EL Senf, mittelscharf  
4 Mettwürste, ggf. vegan  
2 TL Haferflocken  
Salz und Pfeffer

- 2 l Brühe in einem Topf kochen
- gewürfelte Zwiebeln im Rapsöl in einem 2. Topf anschwitzen
- den gefrorenen Kohl mit 1 Liter heißer Brühe dazugeben
- Topf verschließen; bei geringer Hitze 2 Stunden leicht kochen
- Kohl hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt
- Salzen, pfeffern, den Senf u. Haferflocken einrühren
- Würste mit der Gabel leicht anpieksen, um überschüssiges Fett auslaufen zu lassen; in den zweiten Topf geben u. mit dem Rest der Brühe auffüllen erhitzen, aber nicht kochen lassen, da sonst die Würste platzen können
- Beilage: Salzkartoffeln

## Januar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg  
Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



1. Welcher Feiertag folgt auf Karneval?
2. Wie viele Tage hat ein Schaltjahr?
3. Was wird als 5. Jahreszeit bezeichnet?

Lösungen: Aschermittwoch, 366;  
die Karnevalsaison

### Berliner Ballen / Kennedys Karpfen

800 g Mehl  
200 g Milch, 70 g Hefe  
5 Eier  
100 g Zucker  
100 g Butter  
10 g Salz

Erdnussfett; Marmelade nach Geschmack

- Vorteig: etwas Mehl u. etwas lauwarme Milch vermischen, die Hefe hineinbröckeln u. darin auflösen; zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen
- Eigelbe schaumig schlagen, Eiweiß u. Zucker gut aufschlagen u. zugeben; restliches Mehl, übrige Milch, schaumig geschlagene Butter, Salz u. die Eiermasse zum Vorteig geben; verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht; zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten ruhen lassen
- aus dem Teig 25 Stücke abtrennen u. jedes Stück+ auf dem Tisch mit der hohlen Hand u. kreisenden Bewegungen rund rollen, bis eine Kugel mit glatter Oberfläche entsteht; die Berliner Ballen leicht flachdrücken und bei Raumtemperatur zugedeckt 20 min aufgehen lassen
- Erdnussfett im Kochtopf auf 170 Grad erhitzen Berliner ins Fett gleiten lassen/sofort zudecken; nach 3 Minuten wenden; von der anderen Seite 3 Minuten ohne Deckel backen; herausnehmen; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- mit einer Spritze füllen; mit Zucker bestreuen

## Februar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25 26  
27 28 (29)

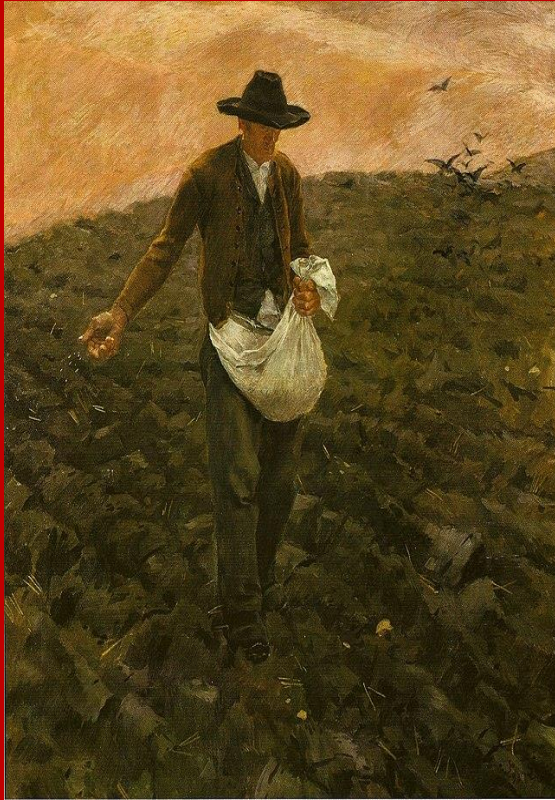


 **Stift Cappel**  
Berufskolleg  
Zu uns kommen - weiterkommen

 **Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



### Reiche Ritter / Blinde Fische

6 Eier

½ l Milch 3.5 %

1 Prise Salz

40 Gramm Margarine

12 Stück Zwieback oder Toastbrot

Zucker oder Ketchup

- Zwieback in Milch einweichen
- Eier und Salz verrühren
- Margarine in der Pfanne schmelzen
- die mit dem Salz verrührten Eier in die Pfanne geben und Zwiebäcke darauflegen; über die Zwiebäcke wieder Ei gießen
- in der Pfanne portionieren und wenden bis das Ei gar ist
- die „Blinden Fische“ dann in Zucker wenden oder mit Ketchup servieren

1. Vervollständigen Sie den Liedtitel „Im Märzen der Bauer ...“!
2. Welche Blumen blühen im März?
3. Was wird am 8. März gefeiert?

Lösungen: „...die Rösslein einspannt“; Schneeglöckchen...; Weltfrauentag, Krokus, Narzisse, Tulpe, Hyazinthe,

## März

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 31



**Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

© Netzwerkstelle: Zeit & Wert STIFT(en)  
Förderverein Stift Cappel – Brufskolleg e.V. Lippstadt

# Menü & Memo

## KALENDER



### Struwen

500 g Mehl

3 Eier

350 ml Milch

40 g Hefe

2 EL Zucker

30 g Butter

1 Prise Salz

125 g Rosinen

Rapsöl

Zucker und Zimt (nach dem Braten)

- Hefe mit etwas lauwarmer Milch anrühren
- Mehl in eine Schüssel geben und mit der Hefe anrühren
- die Masse 15 Minuten aufgehen lassen
- dann die übrigen Zutaten zugeben und den Teig geschmeidig schlagen
- diese Masse jetzt 60 Minuten aufgehen lassen; in einer Pfanne ca. 10 cm große flache Kuchen braten, in Zucker und Zimt wenden und servieren

1. Vervollständigen Sie das Sprichwort  
„April, April...“!

2. Was wird als „Aprilwetter“ bezeichnet?

3. Wann ist der Weltgesundheitstag?

Lösungen: „...der macht, was er will!“;  
ständiger Wetterwechsel; am 7. April

## April

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30						



**Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



1. Was wird am 1. Mai gefeiert?
2. An welchen Tagen wird von „Eisheiligen“ gesprochen?
3. Wie heißen die 5 „Eisheiligen“?

Lösungen: Tag der Arbeit; vom 11. – 15.05; 11.05. Mamertus, 12.05. Pankratius, 13.05. Servatius, 14.05. Bonifatius und 15.05. Kalte Sophie

### Spargel mit Sauce Hollandaise

500 g frischer Spargel

Salz, Pfeffer

1 TL Zucker

2 Eier

200 g Butter

1 EL Zitronensaft

- Spargel waschen und die Enden abschneiden; Stangen vom Kopf zum Ende hin schälen
- einen großen Topf mit Wasser, 1 Prise Salz und dem Zucker zum Kochen bringen; den Spargel hineingeben und für ca. 10-15 Minuten kochen lassen, bis er bissfest ist
- während der Spargel kocht, die Sauce Hollandaise vorbereiten; Eier trennen und das Eigelb in eine hitzebeständige Schüssel geben; Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, bis sie vollständig flüssig ist; das geschmolzene Butterfett abgießen, sodass das weiße Milcheiweiß zurückbleibt
- das Eigelb mit dem Zitronensaft in der Schüssel verquirlen; geschmolzene Butter langsam unter ständigem Rühren zum Eigelb gießen, bis eine cremige Konsistenz entsteht; Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt das Eigelb
- Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken
- gekochten Spargel aus dem Wasser nehmen und auf einer Servierplatte anrichten und Sauce Hollandaise dazu servieren

## Mai

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



### Kaiserschmarrn

80 g Mehl

4 EL Milch

1 Prise Salz

4 Eigelb

4 Eiklar

50 g Rosinen in Zitronenwasser getränkt

50 g gemahlene Mandeln

- Mehl und die Milch verrühren; Salz und Eigelb hinzugeben
- Eischnee schlagen und unterheben
- in Zitronenwasser getränkte Rosinen und die Mandeln unterheben
- Masse in einer Pfanne braten und in Stücke zerteilen
- mit Puderzucker bestäuben
- Beilage: Erdbeeren, Obstsalat

1. Wann ist die Sonnenwende?
2. Warum darf Rhabarber nach dem 24. Juni nicht mehr geerntet werden?
3. Wie nennt der Gärtner den Juni?

Lösungen: 21. Juni; wegen der vermehrten Oxalsäure und der erforderlichen Regenerationszeit; Rosenmonat

### Juni

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30



 **Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



1. Nennen Sie Getreidesorten, die im Juli geerntet werden können!
2. Wie viele Wochen dauern die Sommerferien?
3. Wie nennt der Landwirt den Juli?

Lösungen: Gerste, Weizen, Hafer, Roggen...; 6 Wochen; Heumonat

### Apfeltaschen

200 g Quark

6 EL Milch

8 EL Rapsöl

1 Ei

100 g Zucker

400 g Mehl

Zitronensaft und etwas Puderzucker

1 kleines Glas Apfelkompott

- Zutaten in einer Schüssel mit einem Holzlöffel verrühren
- den Teig gut verkneten und ausrollen, ca. 0,5 cm dick
- den Teig in Quadrate schneiden
- etwas Apfelkompott in die Mitte legen und zu einer dreieckigen Tasche falten,
- alle Teig-Ränder mit den Fingerspitzen gut zusammendrücken
- die Taschen mit Mehl bepudern
- bei 175-200° C etwa 15 Minuten backen lassen
- die abgekühlten Taschen mit Zitronenguss bestreichen

## Juli

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**



# Menü & Memo KALENDER



1. Welche Kräuter können im August gesammelt werden?
2. Welches Kraut kann mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt werden?
3. Welches Kraut hilft bei Entzündungen?

Lösungen: Beifuß, Eisenkraut,  
Gänseblümchen, Johanniskraut,  
Schachtelhalm...; Verwechslung mit  
Bärlauch, Kamille

## Pasta asciutta

250 g Nudeln  
2 TL Salz  
Wasser  
40 g Margarine  
1 Zwiebel  
250 g Gehacktes (ggf. vegan)  
Salz, Pfeffer und Paprika zum Würzen  
1 Dose Tomatenmark  
Basilikum  
Parmesan-Käse

- Salzwasser zum Kochen bringen (ca. 1 Liter)
- Nudeln ins kochende Wasser geben
- die gar gekochten (bissfesten) Nudeln im Durchschlag abschrecken
- Fett in einer Pfanne erhitzen; Zwiebel in kleine Würfel schneiden und andünsten
- Gehacktes hinzugeben, kurz anbraten lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen; mit ca. 50 ml Wasser ablöschen
- dann die Dose Tomatenmark hinzugeben und den Deckel auflegen, garen lassen
- nach 5 Minuten abschmecken und nachwürzen
- mit Parmesan-Käse bestreuen

## August

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg

Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



1. Vervollständigen Sie das Sprichwort „An Mariä Geburt (8.9.) fliegen...“!
2. Was ist die Tag-und-Nacht-Gleiche?
3. Wann ist der Weltalzheimertag?

Lösungen: „... die Schwalben furt“, ab diesen Tag zieht es die Zugvögel gen Süden; am 23.09. dauern der Tag und die Nacht beide 12 Stunden; Weltalzheimertag ist am 21.09.

### Himmel und Erde

1 kg mehligere Kartoffeln

5 Zwiebeln

8 saure Äpfel

100 ml Sahne

Butter zum Braten

Salz, Pfeffer, Muskat

Zucker

- die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden
- Zwiebeln mit ein wenig Butter in einer Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- etwas Zucker hinzufügen und die Zwiebeln leicht karamellisieren
- die Äpfel schälen, vom Gehäuse befreien und in Spalten schneiden
- die Äpfel in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen; nach dem Kochen etwas Butter u. die Sahne hinzugeben, anschl. die Kartoffeln stampfen, bis ein luftiges Püree entsteht; mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken
- Beilage: gebratene Blutwurst oder vegane Alternative

## September

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30						



# Menü & Memo KALENDER



## Kalter Hund

300 g Kokosfett

125 g Puderzucker

50 g Kakao (ungesüßt)

3 Eier

1 Fl. Rum-, alternativ Butter- o. Mandelaroma

2 Päckchen Butterkekse

- Kokosfett im Topf schmelzen/abkühlen lassen
- mit dem Puderzucker, dem Kakao, den Eiern und dem Aroma glattrühren
- eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und den Boden dünn mit Creme bestreichen
- abwechselnd die Butterkekse mit der Creme so einschichten, dass der Kuchen mit Creme abschließt
- im Kühlschrank 2 Stunden kaltstellen, stürzen und in Scheiben schneiden

1. Welches Sternzeichen ist im Oktober?
2. Was wird am 03.10. gefeiert?
3. Wie heißt das Fest auf der „Wiesn“?

Lösungen: „Waage“ bis 23.10, dann folgt „Skorpion“; Tag der Deutschen Einheit; Oktoberfest

## Oktober

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg  
Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

# Menü & Memo

## KALENDER



1. Wann und wo lebte der Hl. Martin?
2. Vervollständigen Sie den Liedtitel „Laterne, Laterne, Sonne, ....“!
3. Welcher Gedenktag ist am Sonntag vor dem Totensonntag?

Lösungen: Er lebte 316 oder 317 in Ungarn, er starb am 8.11. 397 als Bischof von Tours in Frankreich; „...Mond und Sterne“, Volkstrauertag zum Gedenken an alle Opfer von Kriegen und Gewaltherrschaft

### Linseneintopf

- 1 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Knollensellerie
- feingeschnittene Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- 250 g getrocknete Linsen, in Wasser eingeweicht
- 1 Schuss Essig
- 1 EL Senf
- 1 l Gemüsebrühe
- Würstchen (ggfs. vegan)
- Salz und Pfeffer, Zucker, Muskat

- Zwiebel abziehen; in feine Würfel schneiden; Wurzelgemüse putzen; würfeln u. zusammen in einem Topf mit Öl anbraten
- Linsensorte einweichen (Packungsangaben beachten) und mit evtl. restl. Einweichwasser zum Gemüse geben; Einweichwasser verkochen lassen; dann mit Essig ablöschen und diesen ebenfalls verkochen; Gemüsebrühe, in Stücke geschnittene Kartoffeln sowie Senf zufügen; alles 20 - 30 Minuten köcheln lassen
- wahlweise Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden, zufügen und nachziehen lassen
- mit Salz, Pfeffer, Muskat u. Zucker abschmecken und fein geschnittene Petersilie zufügen

## November

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30						



# Menü & Memo KALENDER



1. Woraus wird Marzipan gemacht?
2. Wie viele Nadeln hat ein ca. 1,70 m hoher Christbaum ungefähr?
3. Wer hilft dem Nikolaus?

Lösungen: Marzipan besteht aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser; ein 1,70 m hoher Christbaum hat ca. 180.000 Nadeln; Knecht Ruprecht

## Bratäpfel

- 1 Zitrone
  - 4 Äpfel
  - 80 g Marzipanrohmasse
  - 2 EL gehackte Haselnüsse
  - 2 EL Mandelstifte
  - 3 EL Butter
  - 2 EL Rosinen
  - 1 TL Zimt, ggf. Vanillesoße
- den Ofen vorheizen 180 – 200 °C
  - Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen
  - Äpfel waschen u. Unterseite begradigen; einen 1-2 cm dicken Deckel abschneiden, Kerngehäuse mit Kugelausstecher ausstechen; einen Rand von 2 cm stehen lassen; den Apfelboden nicht ausstechen, da sonst die Füllung ausläuft
  - Apfelinnenseite mit Zitronensaft bepinseln
  - Nüsse und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, Butter zugeben, schmelzen; Marzipan zerpuffen u. in einer Schüssel mit gerösteten Nüssen und Mandeln, den Rosinen, der Zitronenschale u. 1TL Zimt zu einer Füllmasse verkneten
  - Äpfel in eine Springform setzen u. mit der Masse füllen; die Füllung gut andrücken
  - im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen; nach 12 Minuten Apfeldeckel auf Äpfel legen und weiterbacken pur oder mit Vanillesoße servieren

## Dezember

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31					



**Stift Cappel**  
Berufskolleg  
Zu uns kommen - weiterkommen



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**