



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Freiberg e.V.



# Frische Farben, neue Möbel

Fotos: Manuela Hamburg

## Unsere Begegnungsstätte in Freiberg

**D**a unsere AWO-Begegnungsstätte im Forstweg in Freiberg in ihrer Einrichtung und im Mobiliar sehr altmodisch, unmodern und nicht mehr zeitgemäß war, planten wir schon lange eine Neuausrichtung und Ausweitung des Einrichtungskonzeptes. Die Fokussierung lag hierbei auf einem modernen Ort der Begegnung, des sozialen Austauschs mit kulturellem Programm für Jung und Alt.

Da unsere Begegnungsstätte zunehmend für Angebote und Veranstaltungen der sozialen Projekte der AWO genutzt wird, war die Umgestaltung hin zu einem offenen Raum für jedes Alter dringend notwendig. So benötigten wir neben einem neuen frischen Anstrich neue Möbel wie Tische und Stühle, eine Spiele- und Lesecke, gemütliche Sitzecken für gesellige Zusammenkünfte sowie einen separaten Beratungsraum.

Im Dezember 2023 starteten wir die Aktion »Renovierung und Umgestaltung« mit Hilfe einer Spende der Stadtwerke Freiberg. Unsere starken Helferinnen waren unsere Ehrenamtlichen Ilona Schmidt und Cornelia Rakette sowie Irene Funk und Kristin Keilig von der AWO Freiberg / Bereich soziale Projekte. Nach einem Monat werkeln, tapezieren, streichen und umräumen war es dann so weit. Im Januar 2024 konnten wir unsere neu gestaltete Begegnungsstätte mit neuem und frischem Einrichtungskonzept wieder öffnen.

### Soziale Projekte

Kristin Keilig

Forstweg 69

09599 Freiberg

Tel. 03731 795-700

k.keilig@awo-freiberg.de

**Kontakt:** AWO Kreisverband Freiberg e.V. | Forstweg 69 | 09599 Freiberg | Tel. 03731 795-700  
info@awo-freiberg.de | www.awo-freiberg.de | instagram: @awo\_freiberg



# Herzhaftes und Herzliches

**W**as passiert, wenn drei AWO-Marketing-Mitarbeiterinnen zusammensitzen und überlegen, was für ein Projekt sie gemeinsam umsetzen könnten? Genau, sie reden übers Essen und schnell ist die Idee geboren, ein Mitarbeiter-Kochbuch auf die Beine zu stellen ...

Wer den Namen »AWO« hört, denkt vielleicht an ein Pflegeheim oder eine andere soziale Einrichtung, ganz sicher auch an eine Kita. Aber an ein Kochbuch ...? Was hat denn die AWO mit Kochen und Backen am Hut?

Jede Menge, dachten die Drei! Und so entstand während des Gedankenaustauschs die Idee, die unentdeckten kulinarischen Potenziale unserer Mitarbeiter:innen aufzuspüren.

Es folgte ein Aufruf in die Mitarbeiterschaft der drei Kreisverbände Chemnitz, Freiberg und Annaberg/Mittleres Erzgebirge. Das Ziel: zeigen, was für tolle Menschen bei uns arbeiten. Denn sie

sind es, die uns, die AWO, ausmachen – Menschen, die mit Herz und Engagement für andere da sind, die betreuen, beraten, pflegen, ... und auch gern kochen und backen.

Es lag sofort auf der Hand, welchen Titel unsere kleine Sammlung tragen soll. »Herzhaftes & Herzliches« stellt 18 ganz unterschiedliche Rezepte vor, sodass sicher für jeden etwas dabei ist. Ein ganz persönliches Dankeschön gilt den Rezeptgeber:innen.

Unsere Rezeptbücher machten sich Weihnachten 2023 auf die Reise zu Patient:innen, Klient:innen, Freund:innen, Geschäftspartner:innen und den Teams der drei Kreisverbände. Wir freuen uns, wenn dieses Kochbuch Verwendung bei Ihnen zuhause findet. Und noch mehr freuen wir uns, wenn Sie uns berichten, welches Rezept Sie ausprobiert haben und wie es Ihnen geschmeckt hat.

**Das AWO-Rezeptbuch  
»Herzhaft & Herzliches«  
entstand unter der  
Leitung von:**

Tanja Boutschek (AWO Kreisverband Chemnitz und Umland e. V.), Saskia Kuban (AWO Annaberg/Mittleres Erzgebirge e. V.) und Manuela Hamburg (AWO Kreisverband Freiberg e. V.).

Wer kein AWO-Rezeptbuch in der Hand halten kann, für den sind unsere Rezepte auf Instagram unter [@awo\\_freiberg](https://www.instagram.com/awo_freiberg) zu finden. Alle Rezepte sollen im Laufe des Jahres noch gepostet werden. Über jede Rückmeldung – gern auch mit Foto der Köstlichkeiten – würden wir uns freuen.

Senden Sie Ihre Kreationen aus Ihrer Küche gern an:  
[info@awo-freiberg.de](mailto:info@awo-freiberg.de)

## Sauerkrautklitscher mit Apfelmus

### Sauerkraut Pancakes with applesauce

Katrin Frank  
Kochlehrerin Schulhort „Ritterhande“ Langfeld  
AWO Kreisverband Annaberg / Mittleres Erzgebirge e. V.



- Zutaten:**
- 100 g reife Kartoffeln
  - 200 g Sauerkraut
  - 1 Ei
  - 150 g Quark
  - 1 TL Pfeffer, Kümmel nach Geschmack
  - 1 Blatt Petersilie
- Apfelmus:**
- 1 kg reife Äpfel (süße Sorte)
  - 1 Liter Wasser
  - 3 TL Zucker
  - 1/2 TL Vanille Zucker
  - 1 TL Zitronensaft
  - 1 Blatt Zitronen Saft

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, reiben und mit Sauerkraut, Ei, Zucker und Quark vermengen. Mit Salz, Pfeffer abbinden.

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und den Teig portionsweise auf beiden Seiten braten, heiß servieren, portionsweise mit Apfelmus und Zucker.

Für den Apfelmus die Äpfel schälen, alle Zutaten in einen Topf mit halbhohler Flamme 15-20 Minuten köcheln, bis das Saft dick oder „flotte Lütte“ passieren, abkühlen lassen, fertig.

- Ingredients:**
- 600 g raw potatoes
  - 200 g sauerkraut
  - 1 onion
  - 1 egg
  - 150 g quark
  - salt, pepper, caraway seeds to taste
  - oil for frying
- Applesauce:**
- 1.5 kg apples (sweet variety)
  - 120 ml water
  - 3 tbsp sugar
  - 1 packet of vanilla sugar
  - 1 tsp cinnamon
  - A splash of lemon juice

#### Preparation:

Peel and grate the potatoes, then mix them with sauerkraut, egg, onion, and quark. Season with salt and pepper.

Heat oil in a pan and fry the dough in portions on both sides until golden brown. Serve hot, accompanied by applesauce and sugar.

For the applesauce, peel the apples and simmer all the ingredients in a pot over low heat for 15-20 minutes. Pass everything through a sieve or a food mill, let it cool, and it's ready to serve.



#### Zutaten für 4 Personen:

- 250-300 g Reis
- 3 Hühnerbrüste
- 1-2 Möhren
- Ca. 100 g Sellerie
- 100 ml Champignon (oder 1 kleines Glas)
- 1 Würfel (oder TL) Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- Petersilie
- 60 g Butter
- 80 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 ELs Worcestersauce und Kapern

#### Zubereitung:

Fleisch, Sellerie und Möhren und Champignons in kleine Stücke schneiden und mit ca. 200 ml Wasser 15 Minuten kochen. Für die Champignons im Glas sind, anschließend alles durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Reis in Salzwasser nach Anweisung (ca. 15 Minuten) kochen. Butter in einem separaten Topf zum Schmelzen bringen und mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze verrühren. Gelegentlich und Büchsenöl hinzugeben und unter Rühren, Möhren, Sellerie und Champignons hinzugeben.

Unter Rühren die Sahne und die gehackte Petersilie, Pfeffer, Zitronensaft und ggf. Worcestersauce hinzugeben.

#### Ingredients for 4 people:

- 250-300g rice
- 3 chicken breasts
- 1-2 carrots
- approximately 100g celery
- 100 ml mushroom (small jar)
- 1 cube (or teaspoon) vegetable stock
- 150 ml cream
- Parsley
- 60 g butter
- 80 g flour
- 1 teaspoon salt
- Some pepper
- 1 tablespoon lemon juice
- Some Worcestershire sauce and capers

#### Preparation:

Cut the meat, celery, carrots, and mushrooms into small pieces and cook them with approximately 200 ml of water for 15 minutes. If using dried mushrooms, do so if possible.

Drain everything through a sieve, catching the cooking liquid. Cook the rice as per the instructions (about 15 minutes).

Melt butter in a separate pot and mix it with flour to make a roux.

Add the cooking liquid and swollen rice, and let it simmer for about 5 minutes, stirring occasionally. Gradually stir in the heavy cream and keep stirring while continuing to stir.

Season with salt, pepper, lemon juice, and (optional) Worcestershire sauce, to taste.

## Hühnerfricassee mit Reis

### Chicken fricassee with rice

Diät, Schonkostdiät (H) in der Krebsheilung  
AWO Kreisverband Freiberg e. V.



- Ingredients:**
- 1600 g fava beans (chopped or dried)
  - 400 g chickpeas (dried)
  - 1/2 teaspoon onion powder
  - 1/4 teaspoon garlic powder
  - 1/4 teaspoon baking soda
  - 1/4 teaspoon falafel spice (finely ground mixture of spices: cumin, coriander, pepper, paprika, sumac)
  - 1 teaspoon salt

#### Preparation:

Soak the chickpeas overnight. Soak the dried and chopped fava beans in water for 6 hours.

Grind the fava beans and chickpeas very finely (e.g., using a meat grinder), add onion powder, garlic powder, baking soda, and falafel spice.

Mix the mixture well with your hands until a homogeneous mixture is formed, so that the falafel balls cook evenly from the inside when frying. Add water as necessary.

Roll the mixture into balls, pour oil into the pan, and wait for the oil to heat up. And then you're ready to start frying!

The balls are ready when they are nicely browned on all sides.

## Das beste Falafel

### The best falafel

Wahl El Bital  
Integrationsbegleiter im AWO hat ein der „Büroangestelltenhilfe“ Grüns  
AWO Soziale Dienste (Therapie und Umgebung) GmbH



- Zutaten:**
- 1 kg Bohnen (getrocknet)
  - 1 kg Kichererbsen (getrocknet)
  - 1 TL Knoblauchpulver
  - 1 TL Korianderpulver
  - 1 TL Kuminpulver
  - 1 TL Paprikapulver
  - 1 TL Salz
  - 1 TL Pfeffer
  - 1 TL Zitronensaft
  - 1 TL Wasser

#### Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen. Getrocknete und eingeweichte Bohnen mit Wasser für 6 Stunden einweichen.

Bohnen und Kichererbsen sehr fein mahlen (z.B. mittels Siebmaschine oder einer Küchenmaschine. Die Mahlzeit sollte feinstmöglich sein).

Zusätzlich Knoblauchpulver, Korianderpulver, Kuminpulver und Paprikapulver dazu geben.

Die Masse mit der Hand gut vermischen bis eine homogene Mischung entsteht, damit beim Braten die Falafelkugeln von innen gar werden. Wasser dazu gießen.

Die Kugeln in Öl braten. Sie in die Pfanne gießen und warten bis sie schön gebräunt sind. Dann geht's los mit dem Braten.

Die Kugeln sind fertig, wenn sie von allen Seiten schön braun sind.

Ich habe schon oft probiert, bis das Rezept perfekt war!

# Familienpaten

Ein nachhaltiges Unterstützungsprojekt

**F**amilien. Ein Konstrukt, das bei jedem individuell und anders aussehen und gelebt werden darf. Doch meist haben alle eines gemeinsam: die Anstrengung im Alltag mit Kindern, die phasenweise an die Tür klopft und mal länger oder kürzer bleibt. Bevor sich die Anstrengung in Überforderung verwandelt, greift hier das Familienpatenprojekt.

Familien erhalten niedrigschwellig Hilfe von ehrenamtlichen Pat:innen, die nach dem aktuellen Bedarf für maximal sechs Stunden in der Woche unterstützend die Kinder unter sechs Jahren der Familien begleiten. Die Familien melden sich seit Januar 2024 beim AWO Kreisverband Freiberg e. V., wenn sie Unterstützung benötigen. Durch persönliche Gespräche und Hausbesuche wird durch die Koordinatorin des Projekts ein passender Pate oder eine Patin gefunden.

Menschen, die im Altkreis Freiberg wohnen und ehrenamtlich eine Familie unterstützen möchten, dürfen sich ebenfalls gerne unter [familienpaten@awo-freiberg.de](mailto:familienpaten@awo-freiberg.de) melden.

Die Suche nach einer für beide Seiten passenden Patenschaft kann unter Umständen einige Zeit in Anspruch nehmen, da es momentan immer noch so ist, dass die Zahl der hilfesuchenden Familien die der Ehrenamtlichen übersteigt. Doch gelingt der Aufbau einer Patenschaft, ist es nicht selten, dass die Verbindungen zwischen Familien und Pat:innen weit über das Projekt und die Projektlaufzeit hinaus bestehen bleiben – das zeigen die Erfahrungen der letzten zehn Jahre. Denn bevor der AWO Kreisverband Freiberg e. V. das Projekt im Januar 2024 übernommen hat, war der Koordinationsträger der Deutsche Kinderschutzbund in Freiberg.

Und ein besonders schöner Fakt zum Schluss: Das Familienpatenprojekt unterstützt nicht nur durch den Einsatz



Ehrenamtlicher die Familien, sondern kann auch die Pat:innen aus der Einsamkeit holen. Denn von den Kontakten durch die Anbindung an die Familien einmal abgesehen, können auch durch den Austausch mit den anderen Ehrenamtlichen bei den vielfältigen kostenfreien Schulungen und Stammtischen unter den Pat:innen sogar Freundschaften entstehen.

Möchten Sie sich weiter informieren, sich ehrenamtlich engagieren oder sucht Ihre Familie Unterstützung? Schauen Sie gerne für mehr Informationen auf unserer Internetseite [www.awo-freiberg.de/familienpaten/](http://www.awo-freiberg.de/familienpaten/) vorbei.

Christine Werner knüpft mit ihrem Projekt Verbindungen zwischen Familien und ehrenamtlichen Helfer:innen, welche manchmal sogar für die Ewigkeit sind.  
Foto: Manuela Hamburg

Soziale Projekte  
Christine Werner  
Forstweg 69  
09599 Freiberg  
Tel. 03731 795-700  
[c.werner@awo-freiberg.de](mailto:c.werner@awo-freiberg.de)