

Projekt in den Aktiv Treffs 2024

## Fachleute zeigen, wie es geht

### Brot backen

In den wöchentlich stattfindenden Aktiv Treffs werden während 3 Stunden die sensomotorischen Fähigkeiten mit ergotherapeutischen Massnahmen spielerisch trainiert. Durch handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten schulen die Teilnehmenden ihre Handfertigkeiten und bei Sprachschwierigkeiten werden auch logopädische Aufgaben miteinbezogen.

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde im 2017 lanciert, damit die regelmässigen Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich bleiben und die Betroffenen weiterhin motiviert sind, die Stunden zu besuchen. Die unterschiedlichen Projekte, die von Fachleuten begleitet werden, fördern zum Teil noch nicht entdeckte Fähigkeiten ans Licht und Neues wird ausprobiert. Dies stärkt das Selbstvertrauen, die Teilnehmenden freuen sich über ihre Fortschritte, gewinnen Selbstsicherheit und können ihren Alltag eigenständig gestalten.

Im 2024 besuchten alle vier Aktiv Treff-Gruppen die Mühle Tiefenbrunnen in Zürich. Während eines Workshops lernten die Teilnehmenden die Mühle kennen und stellten ihr eigenes Brot her. Sie erfuhren dabei Interessantes über die Mühle, so auch, dass dies zuerst eine Brauerei war. Auch wurde die Mühle nie mit Wasserkraft angetrieben, auch wenn sie so nahe dem Zürichsee steht.

Das erste Mal gemahlen wurde auf der grossen über 5000-jährigen Steinreibe vor dem Eingang. Die meisten Teilnehmenden probierten einen oder mehrere Durchgänge aus. Welch Erlebnis, das gemahlene Mehl dann unten rauskommen zu sehen!

Die Mühle selber wird von nur einem einzigen Motor angetrieben. Die Drehräder sind bombiert, dh., nicht ganz flach, sondern in der Mitte etwas nach aussen gebogen. Dies verhindert, dass das Lederband ab dem Rad rutscht. Und wie konnte man ein Drehrad auf die andere Seite drehen lassen? Indem der Lederriemen einmal gekreuzt wurde. In den Walzenstühlen wird das Korn gemahlen. Die verschiedenen Mahlgrade vom ganzen Korn, über Schrot, Griess, Dunst bis zum feinen Mehl war spannend zu erfahren.

Und was bedeutet Ruchmehl? Dies ist fein gemahlene Weissmehl mit Kleie, dh. mit zerkleinerten Schalenteilchen, welche voller Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäuren stecken; also besonders gesunde Ballaststoffe sind. Doch das Tollste war das Zusammenfügen aller Zutaten, das Kneten des Teiges, die Freude, dass die Brote unter den Schüsseln aufgegangen sind und auch das Zusehen, wie die Brote im Ofen gebacken wurden.

Einige Wagemutige getrauten sich nach der Mühleführung die Rutschbahn hinunterzusausen. Einst rutschten auf der Holzrutsche schwere Säcke, diesmal waren es einige Teilnehmende.

Unser Dank geht an Frau Sinstadt und ihr Team - auch an Enes, welche Führungen anbietet und den Backworkshop sehr kurzweilig und interessant durchführte. Alle Teilnehmenden haben stolz zwei selbst hergestellte Brote mit nach Hause genommen. Vielen Dank!



Brot, unser traditionelles Grundnahrungsmittel, wird aus einem Teig aus gemahlenem Getreide (Mehl), Wasser, einem Triebmittel und meist weiteren Zutaten gebacken. Für die Kohlehydratzufuhr und ein feines Frühstück ist Brot in Europa unverzichtbar. In anderen Teilen der Welt werden andere brotähnliche Produkte hergestellt: in der orientalischen Küche und in Afrika sind Fladenbrote aus verschiedenen Getreiden beliebt, in Indien Chapati oder Papadam, in Pakistan Puri, in Mexiko und Amerika Tortillas aus Mais, in Australien Damper, in Nordchina gefüllte oder ungefüllte Hefeteigbrötchen, in Schweden Knäckebröte und viele weitere mehr.

Neben der Bedeutung als Grundnahrungsmittel hat das Brot auch eine große symbolische bzw. spirituelle Bedeutung. In vielen Kulturen werden Vegetationsgöttinnen verehrt. Als Erd- oder Kornmutter gebären sie neues Leben, nähren Pflanzen, Menschen und Tiere und verkörpern die Lebenskraft im Zyklus von Wachstum, Reife, Verfall und Erneuerung. Getreide ist ein Symbol von Fruchtbarkeit.

In der griechischen Mythologie war Demeter die Göttin des Ackerbaus und Getreides, bei den Römern hiess sie Ceres. Von ihr stammt das Wort Cerealien. Getreide und Brot sind in verschiedenen Religionen ein wichtiges Symbol und gelten als heilig.

Rund um das Brot gibt es noch heute sehr viele Bräuche, die oft noch mit dem Glauben an übernatürliche Kräfte verbunden sind. Auch an das erbettelte Brot sind abergläubische Vorstellungen und viele Sprichwörter geknüpft. In Deutschland wird jedes Jahr ein «Brot des Jahres» gewählt.

### **Termine in den Aktiv Treffs**

Aktiv Treff Montag in Winterthur, 1. Juli 2024, 13:45 – 16:45 Uhr

Aktiv Treff Dienstag in Zürich, 25. Juni 2024, 13:00 – 16:00 Uhr

Aktiv Treff Donnerstag in Zürich, 27. Juni 2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Aktiv Treff Freitag in Zürich, 28. Juni 2024, 13:00 – 16:00 Uhr





## Kroki

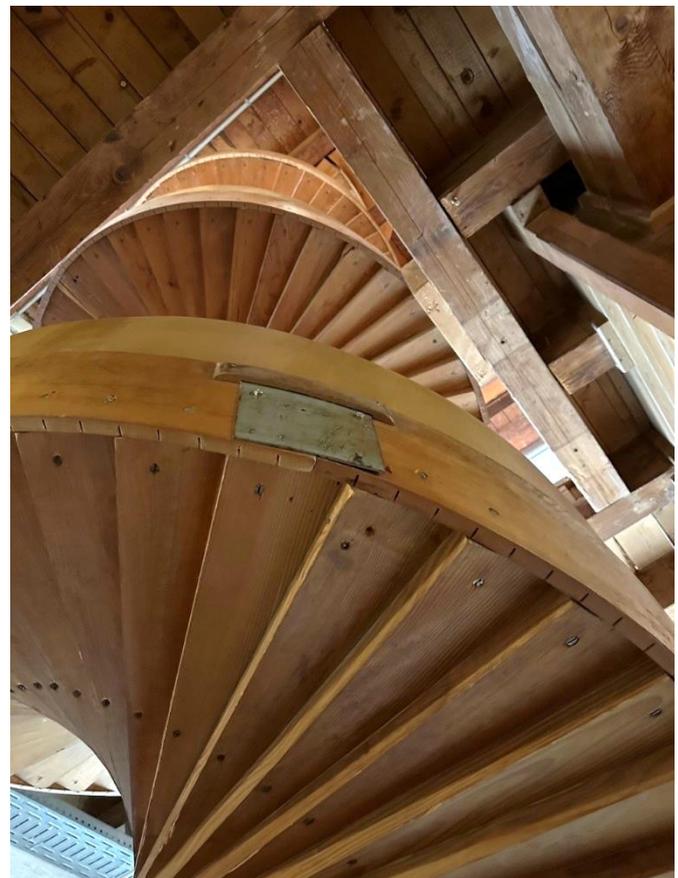
Die Backstube und der Treffpunkt befinden sich im blau markierten Gebäude. Der Weg vom Bahnhof führt über eine Rampe (Gleis 1 oder zwischen Gleis 2 und 3) in die Unterführung. Am Ende der Unterführung gibt es einen Lift hoch auf Strassenebene. Die blaue Brücke kann nicht benutzt werden.





**FRAGILE  
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen





**FRAGILE  
ZÜRICH**

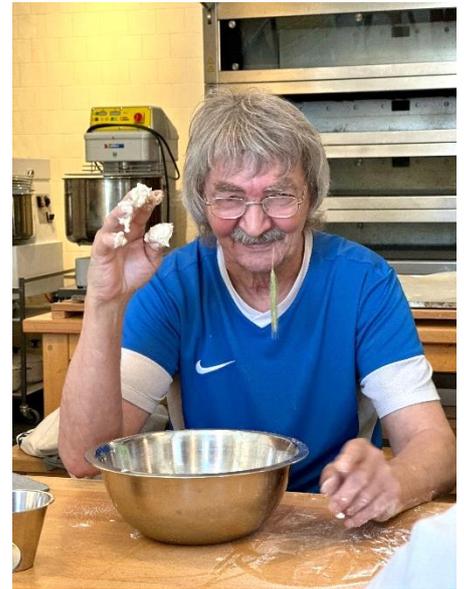
für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen





**FRAGILE  
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen





**FRAGILE  
ZÜRICH**

**für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen**





**FRAGILE  
ZÜRICH**

**für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen**





**FRAGILE  
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen





**Vielen Dank an das Team Brot backen der Mühle Tiefenbrunnen für**

- die kurzweiligen und lustigen Workshops
- die angemessene Geschwindigkeit
- die einfach verständlichen Informationen
- die Beantwortung aller interessierten Fragen
- die Offenheit uns allen gegenüber und ihre Freude bei der Vermittlung

**Ganz herzlichen Dank an**

- alle Teilnehmenden für ihr Interesse, ihre Neugierde, ihre Offenheit, ihren Mut für Neues, ihre Freude und – zum Teil – ihren Hunger

**Vielen Dank auch an alle Aktiv Treff Leiterinnen für**

- die geleisteten Vorbereitungen und ihr Engagement während des Projekts

**Ein ganz herzliches Dankeschön geht an**

- alle Mitglieder und Sponsoren. Dank den bezahlten Mitgliederbeiträgen, den Spenden und den Geldern von Stiftungen sind wir in der Lage, die Aktiv Treffs anzubieten und solche Projekte durchzuführen.

**DANKE!**