



# *Rezeptgeschichten*

*deutsch-russische Lieblingsrezepte*

*der Seniorenrunde Neuwiedenthal*



# Rezeptgeschichten

deutsch-russische Lieblingsrezepte  
der Seniorenrunde Neuwiedenthal

## IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbüro Hamburg e.V.  
Brennerstraße 90  
20099 Hamburg  
Tel. (040) 30 39 95 07  
info@seniorenbuero-hamburg.de  
www.seniorenbuero-hamburg.de

Hamburg, Oktober 2015

Idee: Dagmar Schröder

Umsetzung: Nadine Daxl

Druck: Druckservice M. Becherer

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 6  |
| <b>Grußwort</b> .....   | 7  |
| Elvira Vogel<br><b>Okroschka</b> .....                              | 9  |
| Lilli Günther<br><b>Kreple</b> .....                                | 11 |
| O. Nuss<br><b>Wareniki mit Kartoffeln</b> .....                     | 13 |
| Tamara Brest<br><b>Piroggen mit Kartoffeln</b> .....                | 15 |
| Natalia Gribanova<br><b>Halubzi - Kohlrouladen</b> .....            | 17 |
| Soloveva Liubov<br><b>Piroggen mit Sauerkraut</b> .....             | 19 |
| Sinaida Eigster<br><b>Plov - Reistopf mit Fleisch</b> .....         | 21 |
| Leoni Dejnes<br><b>Napoleone - russische Schichttorte</b> .....     | 23 |
| Wilhelmina Janzen<br><b>Haluschki - Knöpfe mit Kartoffeln</b> ..... | 25 |
| Iraida K.<br><b>Olivje</b> .....                                    | 27 |
| Sinaida Steiger<br><b>Brioche - Nutella-Blume</b> .....             | 29 |

|   |    |
|---|----|
| Gerda Ginger                              |    |
| <b>Pfannkuchen mit Quarkfüllung</b> ..... | 31 |
| Swetlana Garam                            |    |
| <b>Friktura</b> .....                     | 33 |
| Olga Stockmann                            |    |
| <b>Russische Sülze</b> .....              | 35 |
| Swetlana Prokcorova                       |    |
| <b>Kalte Beetesuppe</b> .....             | 37 |

### **Anhang**

|   |    |
|---|----|
| <b>Kwaß - Kaltes Getränk</b> .....            | 39 |
| <b>Kalte Obstsuppe</b> .....                  | 40 |
| <b>Pelmeni - sibirische Teigtaschen</b> ..... | 41 |
| <b>Manty</b> .....                            | 42 |
| <b>Tschack-Tschak - Honignudeln</b> .....     | 43 |
| <b>Danksagung</b> .....                       | 44 |
| <b>Kontakt</b> .....                          | 45 |

# Vorwort

In der Neuwiedenthaler Seniorenrunde treffen sich zweimal im Monat deutsch-russische Frauen. Die Gruppenleiterin Elvira Vogel bereitet jedes Treffen vor und es wird gemeinsam gesungen, informiert, diskutiert, Gymnastik gemacht und zahlreiche Ausflüge und Unternehmungen geplant. Zu jedem Treffen werden aber auch leckere Speisen nach russischen oder altdeutschen Rezepten mitgebracht. Die Rezepte „erzählen“ dabei einiges über die besondere Lebensgeschichte der Spätaussiedlerinnen aus den ehemaligen Sowjetrepubliken. So wurden süddeutsche „Kreple“ schon vor 200 Jahren in Russland gebacken und so werden heute sibirische Teigtaschen (Pelmini) in Deutschland gekocht.

Bei einem Besuch in der Gruppe entstand so die Idee, diese Lieblingsrezepte als „Rezeptgeschichten“ in einem Buch zusammen zu führen. Dank Nadine Daxl, die ein Praktikum im Seniorenbüro Hamburg e.V. absolvierte, konnte dies jetzt realisiert werden.

Die Seniorenrunde Neuwiedenthal 2 ist eine von rund 40  
Seniorenrunden des Seniorenbüro Hamburg e.V.

Die Gruppen sind ein offenes Angebot für Menschen ab 60 und treffen sich überwiegend wöchentlich in allen Hamburger Bezirken. Jede Gruppe ist dabei einzigartig. Allen gemein ist die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Gemeinschaft zu erleben und sich auszutauschen.

In vielen Seniorenrunden wird diskutiert, gesungen, gespielt oder Gymnastik für „Kopf und Körper“ angeboten. Begleitet werden die Runden von ehrenamtlich tätigen GruppenleiterInnen.

**Dagmar Schröder**  
**Seniorenbüro Hamburg e.V.**

# Grußwort

Wir freuen uns, dass seit nunmehr fünf Jahren alle 14 Tage die „Seniorenrunde Neuwiedenthal“ in unserem Stripensaal stattfindet. Geleitet wurde die Gruppe zunächst von Frau Exster und jetzt seit drei Jahren von Frau Vogel. Beide sind auch Mieter dieses Hauses. Träger der Seniorenrunde ist das Seniorenbüro Hamburg e.V.. Entstanden ist die Gruppe in Kooperation mit dem Hamburger Verein der Deutschen aus Russland e.V..

Viele Teilnehmer aus der Seniorenrunde sind auch aktiv im Chor Abendstern und in der Musikband Harmonie und organisieren eine Vielzahl von Festen im Stadtteil. Zu vielen Gelegenheiten wurde schon gebacken und gekocht — nach altdeutschen Rezepten, die schon aus Russland mitgebracht worden sind. Auch beim Neuwiedenthaler Dorffest sind, wie jedes Jahr, Teilnehmer der Seniorenrunde mit dabei und bieten Spezialitäten aus Russland an, wie z.B. die beliebten Wareniki oder Kreple.

Es ist eine schöne Idee diese Gerichte und deren Herkunft als Rezeptgeschichten zu veröffentlichen.

**Dirk Ziegler**  
**AWO Service-Wohnen, Hamburg**

# Elvira Vogel

**Geboren im**  
Wolgagebiet

**Beruf**  
Bauingenieurin

## **Einwanderung nach Deutschland**

Vom Wolgagebiet wurden Elvira und ihre Familie 1941 nach Sibirien ausgesiedelt. Bevor sie 1995 alleine nach Deutschland zu ihren Verwandten ging, verbrachte sie mehrere Jahre in Moskau. In Deutschland lebte Elvira 14 Jahre in Nordrhein-Westfalen, bevor sie 2009 nach Hamburg zog.

### **Heimat**

Deutschland ist Elviras Heimat. In Russland wurde auch immer Deutsch gesprochen. Allerdings nur im Kreise der Familie, da es in der Öffentlichkeit verboten war.

### **Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?**

Ihr gefällt die Seniorenrunde im Striensaal und das Singen im Chor „Abendstern“. Sie macht gerne Sport und fährt mit dem Fahrrad durch die schöne Umgebung.



### **Verbindung mit dem Rezept**

Elvira präsentiert gerne gesunde Kost. Diese kalte Gemüsesuppe wurde an heißen Tagen in Russland zubereitet.





# Okroschka

## Kalte Gemüsesuppe

### Zutaten für 8-10 Personen:

- 1,5 l Kefir/Kwaß (Rezept S 39)
- 0,7 l Wasser Wenn Kwaß statt Kefir verwendet wird, werden keine 0,7 l Wasser benötigt.
- 500 g Schmand
- 400 g Putenfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 5 Eier
- 1 frische Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1/2 bis 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Petersilie
- 1 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

Fleisch, Kartoffeln, Eier und Wasser garen — kalt stellen.

Als nächstes Gurke, Radieschen, Zwiebeln, Fleisch, Kartoffeln und Eier feinschneiden, mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Kefir mit kaltem Wasser mixen und Schmand unterziehen, alles vermischen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Dill dazugeben. **Fertig!**

# Lilli Günther

**Geboren im**  
Wolgagebiet

**Beruf**  
Leiterin in einem Kindergarten

**Wohnort in Russland**  
Sibirien und Jekatarinburg

**Einwanderung nach Deutschland**  
Im 2. Weltkrieg wurden Lilli und ihre Familie aus dem Wolgagebiet nach Sibirien ausgesiedelt. Mit ihrem Mann und den zwei Söhnen lebte sie 36 Jahre lang in Jekatarinburg. Lilli und ihre Familie wollten schon immer nach Deutschland zurück, doch die Antragstellung zog sich über mehrere Jahre hinweg, sodass sie erst 1993 nach Deutschland reisen konnten.

## Heimat

Deutschland ist und war schon immer ihre Heimat, auch wenn sie den größten Teil ihres Lebens in Russland verbracht hat. Es war immer Lillis Traum zu ihren Wurzeln zurückzukehren. Sie und ihre Familie sind sehr dankbar nun in Deutschland leben zu können.

**„Wir fühlen uns endlich mal zu Hause!“**



## Verbindung mit dem Rezept

Kreple ist eine alte deutsche Kost und wurde aus diesem Grund ausgewählt. Es wird innerhalb der Familie sehr gerne gegessen und zu besonderen Anlässen zubereitet.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Lilli gefällt die Ordnung und Sauberkeit der Stadt, sowie die Anerkennung der anderen Menschen. In Russland wurden sie als Deutsche diskriminiert.



# Kreple

## Zutaten:

### Für den Teig

- 500 g Weizenmehl
- 200 g Schmand
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Pkg. Vanillin-Zucker
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker

### Zum Ausbacken

- 1 Liter Sonnenblumenöl

### Zum Streuen

- Puderzucker



## Zubereitung:

Für den Teig Schmand, Mayonnaise, Magerquark und Eier gut durchmischen und Vanillin-Zucker, Salz und Zucker dazugeben.

Mehl mit Backpulver vermengen und portionsweise zu der Masse hinzugeben. Danach die ganze Masse zu einem glatten Teig rühren. Den Teig für etwa 30 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig auf einem Brett ca. 1,5-2 cm dick ausrollen und in Vierecke schneiden (6x 4cm). Auf jedem Viereck zwei Einschnitte machen und erneut 30 Minuten ruhen lassen.

Nach Ablauf der Zeit das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die Vierecke durch die Risse durchschlingen und im heißen Öl goldbraun backen.

Das Gebäck auf ein Tablett legen und mit Puderzucker bestreuen.

**Aus dem Krepleteig können auch kleine Klößchen für eine Obstsuppe zubereitet werden (Rezept s. Anhang).**

# O. Nuss

## Geboren in

Dorf Thälmann (Kasachstan)

## Beruf

Lehrerin Deutsch/Englisch  
(Grundschule, Gymnasium)

## Wohnort in Russland:

Kaukasusgebiet

## Einwanderung nach Deutschland

Ihre Vorfahren wurden nach Nordkasachstan und Südsibirien deportiert. Frau Nuss war als Kind sehr glücklich und lebte mit ihrer Familie zusammen in Kasachstan. 1998 ging sie mit ihrem Sohn nach Hamburg.

### Heimat

Frau Nuss fühlt sich in hier sehr wohl und bezeichnet Deutschland als ihre Heimat. Innerhalb der Familie wurde immer deutsch gesprochen.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Das Leben hier in Deutschland kann nicht mit Russland verglichen werden, da alles besser bzw. schöner in Neuwiedenthal ist. Frau Nuss hat sich gut eingelebt. Besondere Freude hat sie an ihrer kleinen Enkelin.



## Verbindung mit dem Rezept

Es ist ein leichtes und leckeres Rezept mit Variationsmöglichkeiten bei der Füllung. Dieses Gericht wurde innerhalb der Familie oft zubereitet. Auch in Kasachstan, Russland, Ukraine, Deutschland usw. gibt es ähnliche Formen und ist daher kein Gericht, welches speziell auf ein Land bezogen werden kann.

## Was vermissen Sie an Russland?

Sie vermisst die Arbeit in der Schule und die damaligen Arbeitskollegen. Es war eine sehr schöne Zeit für Frau Nuss. Auch der Englischunterricht mit den Kindern hat ihr sehr viel Spaß gebracht.

# Wareniki mit Kartoffeln

## Zutaten für 4-6 Personen:

### Nudelteig

- 400 g Mehl
- 1 Ei
- ca. 200 ml Wasser
- Salz

### Füllung

- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Die Zutaten für den Nudelteig zusammen mischen, in fünf Laibchen teilen und eine Stunde ruhen lassen. Kartoffeln abkochen und zu einem Brei zerdrücken. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel fein schneiden, goldgelb anbraten und anschließend mit dem Kartoffelbrei mischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Jedes Teig-Laibchen für sich ausrollen und erneut für 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem Glas Kreise ausstechen, Kartoffelmasse hineingeben, zusammenfalten und die Ränder des Teiges gut schließen.

**Tipp:** Die fertigen Wareniki vor dem Kochen 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie besser geschlossen bleiben.

2 l Wasser kochen, salzen und die Wareniki hineingeben. Das Wasser mit den Wareniki kurz aufkochen lassen und danach auf kleiner Flamme 8-10 Minuten ziehen lassen. Dazu eignen sich verschiedene Salate mit Sauerrahmsoße.

**Wareniki können auch mit anderen pikanten oder süßen Füllungen zubereitet werden.**

# Tamara Brest

## Geboren in

Moldawien, die Eltern sind aus Biesk  
(im südwestlichen Sibirien, Russland )

## Beruf

Chemikerin

## Einwanderung nach Deutschland

Ihr Sohn ist durch einen Austausch im Rahmen seines Studiums nach Hamburg gezogen und hat dort eine Arbeitsstelle angenommen. Tamaras Mann hat deutsche Wurzeln und seine Eltern lebten in Sachsen-Anhalt. 1996 ging sie mit ihm dorthin und ein Jahr später direkt nach Neuwiedenthal, wo ihr Sohn in der Nähe lebt.

## Heimat

Moldawien bezeichnet Tamara als ihre Heimat, da sie dort aufgewachsen ist. Es leben dort noch viele Bekannte, mit denen sie regelmäßig über Skype den Kontakt hält.

## Was vermissen Sie an Moldawien?

Tamara vermisst den Friedhof, um verstorbene Familienmitglieder und Freunde zu besuchen.



## Verbindung mit dem Rezept

Das Rezept wurde von ihren Eltern an sie weitergegeben. Daher erinnert Tamara sich gerne daran zurück. Außerdem ist es eins ihrer Lieblingsrezepte und lässt sich einfach zubereiten.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Die Stadt ist schön, ihr gefällt die Sauberkeit und vor allem die Zufriedenheit ihrer Kinder. Tamara fühlt sich sehr wohl in der Seniorenrunde im Stripensaal und geht gerne ins Theater und in die Oper.





# Piroggen mit Kartoffeln

## Zutaten für ca. 40 Stück:

- 3 Gläser Mehl (250 ml)
- 1 Ei
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren bis der Teig fest ist.

Den Teig in vier kleine Kugel aufteilen und jede davon mit etwas Öl einreiben.

Die Teigkugeln ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach die Kugel dünn ausrollen.



Den gewünschten Inhalt in kleinen Häufchen (z.B. Kartoffeln, Hackfleisch usw.) an den Rand des Teiges legen und dann zu einem Rohr rollen.

An den entstandenen Lücken ohne Füllung den Teig trennen und die einzelnen kleinen Stücke in Öl braten bis sie goldbraun aussehen.

# Natalia Gribanova

**Geboren in**  
Kasachstan

**Beruf**  
Buchhalterin

**Einwanderung nach Deutschland**  
Natalias Verwandte sind vor ihr nach Deutschland gezogen, so dass sie gerne nachziehen wollte.  
2001 war es endlich soweit und sie konnte nach Deutschland umziehen.  
Natalia hat eine Tochter und ein Enkelkind.



## Heimat

Sie hat zwar viele Jahre in Kasachstan gelebt und ist dort aufgewachsen, bezeichnet aber Deutschland als ihre Heimat.

## Verbindung mit dem Rezept

Erinnerung an Kasachstan, da es einer ihrer Lieblingsrezepte ist. Gerne wird es bei Besuchen zubereitet.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Ihr gefällt die Sauberkeit, die freundlichen Menschen in ihrer Umgebung und sie nimmt gern an den vielen verschiedenen Freizeitangeboten teil.



# Halubzi

## Kohlrouladen

### Zutaten:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Reis
- 150 g Schlagsahne
- 300 ml Brühe
- 1 Weißkohlkopf
- 2 Zwiebeln
- 7 EL Öl
- 3 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Öl

### Zubereitung:

Die größten Blätter des Kohlkopfes entfernen und kurz im kochendem Wasser legen, sodass sie weich werden. Danach den Reis gar kochen, Zwiebeln schälen, klein schneiden und in der Butter anbraten.

Hackfleisch, Reis und Zwiebeln in der Pfanne zusammen mischen. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Gemisch aus der Pfanne mit einem Esslöffel auf ein Kohlblatt legen, zusammenrollen und von beiden Seiten mit Öl 5-7 Minuten braten. Die zusammengerollten Kohlrouladen in einen Topf mit Brühe und Schlagsahne hineinlegen, mit Salz und Pfeffer versehen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

# Soloveva Liubov

## Wohnort in Russland

St. Petersburg (Leningrad)

## Beruf

Ingenieurin

## Einwanderung nach Deutschland

2001 ging Soloveva mit ihrem Sohn und ihrem Mann nach Deutschland. Zu dem Zeitpunkt herrschte eine schwierige ökonomische Lage, welche sie veranlasste, auszuwandern



## Heimat

St. Petersburg bezeichnet sie als ihre Heimat. Soloveva fährt auch einmal innerhalb von ca. 2 Jahren dorthin, um Freunde und Bekannte zu besuchen.

## Verbindung mit dem Rezept

Soloveva kocht und backt sehr gerne für andere. Mit dem Piroggen-Rezept erinnert sie sich gerne an ihre Heimat zurück. Es wird zu besonderen Anlässen, wie Weihnachten und Geburtstagen, zubereitet.

## Was vermissen Sie an St. Petersburg?

Sie vermisst ihre Freunde und Bekannte in ihrer Heimat und kann sie leider nur selten besuchen.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Die Seniorenrunde im Striepensaal. Außerdem war es hier leichter, als in St. Petersburg, Arbeit zu finden und Unterstützungsmöglichkeiten zu bekommen als in St. Petersburg.



# Piroggen mit Sauerkraut

## Zutaten:

### Teig

- 500 g Mehl
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 Würfel Hefe
- 2 EL ÖL

### Füllung

- 500 g Sauerkraut
- 100 g Speckwürfel
- Kümmel
- Pfeffer

## Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, etwas Wasser hineingießen und die Hefe darin auflösen. Das Ganze leicht mit Mehl bestäuben und 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Wasser mit Öl und dem Salz nach der Ruhezeit dazugeben und alles verkneten. Die Masse wieder 30 bis 45 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Danach Sauerkraut in der Pfanne mit Speckwürfel, Kümmel und Pfeffer schmoren lassen, bis das Kraut gar ist. Den Teig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in Laibchen teilen. Dann einzeln ausrollen und mit einem Glas runde Formen ausstechen. Auf jeden Teigkreis etwas Sauerkrautfüllung geben. Diese zu einem Halbkreis falten und die Ränder gut zusammendrücken. Danach ein Blech mit Öl einfetten und die Piroggen darauf legen. Im Ofen bei guter Mittelhitze (etwa 150-180 Grad) für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**Dazu passt gut eine Kartoffelsuppe.**

# Sinaida Eigster

## Geboren in

Duschanbe (Tadschikistan)

## Beruf

Kinderärztin

## Einwanderung nach Deutschland

Ihre Eltern lebten zunächst in Russland und wurden dann nach Tadschikistan ausgesiedelt.

Sinaida hat ihren Mann damals in Tadschikistan kennengelernt. Dieser hat deutsche Wurzeln und wurde von St. Petersburg nach Tadschikistan ausgesiedelt. Gemeinsam mit ihm ist sie später nach Königsberg gezogen.

1993 zog Sinaida mit ihrem Mann zu seinen Verwandten von Königsberg nach Deutschland.

## Heimat

Sie bezeichnet Tadschikistan als ihre Heimat, da sie dort aufgewachsen ist und dort gelebt, sowie gearbeitet hat.

## Was vermissen Sie an Königsberg?

Sie vermisst die Besuche bei ihrem Sohn und ihrem Enkel sehr.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Sinaida gefällt die große schöne Stadt und erfreut sich an der schönen Natur und den Grünflächen in der Nähe.



## Verbindung mit dem Rezept

Es ist ein typisches Rezept aus der Heimat Tadschikistan. Es wurde dort zu besonderen Anlässen, wie Geburtstagen und anderen Veranstaltungen draußen in einem großen Kessel zubereitet. Sinaida erwähnt außerdem, dass das Rezept immer von einem Mann zubereitet wurde: „Der Mann muss das kochen!“



# Plov

## Reistopf mit Fleisch

### Zutaten für 8-10 Personen:

- 1000 g Rindfleisch
- 500 g Karotten
- 200 g Öl
- 400 g Zwiebeln
- 1000 g Reis
- Salz, Serakümmel

### Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten.

Feingehackte Zwiebeln und grobgeriebene Karotten etwa 15 Minuten mit dem Fleisch dünsten.

Reis waschen, auf das Fleisch geben, salzen und Sera-Kümmel hinzugeben.

Mit Wasser auffüllen (etwa zwei fingerbreit über dem Reis). Langsam köcheln lassen, bis das Wasser vom Reis aufgesogen ist. Erst kurz vor dem Servieren umrühren.

**Tipp:** Der Plov muss sehr fettig sein, sonst schmeckt er trocken!

# Leoni Dejnes

**Geboren in**  
Arkangelsk

**Wohnort vor der Einwanderung**  
Cheljabinsk (1947-1999)

**Beruf**  
Krankenschwester

**Einwanderung nach Deutschland**  
1999 ist Leoni von Cheljabinsk allein nach Hamburg gezogen, da ihre Mutter viel von Hamburg erzählt hat. Die Verwandtschaft von ihrem Großvater kommt aus Sachsen. Leoni hat zwei Töchter und vier Enkel, die noch in Russland leben.



## Verbindung mit dem Rezept

Leoni isst gern Kreple und Napoleone. Hierbei erinnert sie sich an die Zeiten im Kreise der Familie in Russland zurück.

## Heimat

Leoni bezeichnet Russland als ihre Heimat, da sie dort geboren wurde, sowie gelebt und gearbeitet hat.

**Was vermissen Sie an Cheljabinsk?**  
Die Arbeit als Krankenschwester.

**Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?**  
Die Nähe zum Meer gefällt Leoni sehr, sowie die Natur und die Umgebung, da es hier sehr viel grüner und schöner ist mit dem Wald und den schönen Pflanzen.



# Napoleone

## russische Schichttorte

### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 3 1/2 Tassen Mehl
- 300 g Butter
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Essig-Essenz
- 1 Msp Salz

#### Für die Creme:

- 3 Eier
- 1 1/2 Tassen Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 250 ml Sahne
- 500 ml Milch
- 300 g Butter

### Zubereitung:

Die Butter in Würfel schneiden und mit Mehl zusammen mischen.

Die Eier, das Salz, 1 EL Wasser, Essig und Backpulver hinzugeben. Einen weichen, glatten Teig herstellen. Als nächstes den Teig in 12 Teile teilen und diese für 1-2 Stunden in den Gefrierschrank legen.

Nach der Ruhezeit die Teiglinge 3-4 mm dick ausrollen und gleichgroße Kreise ausschneiden. Die Teigböden bei 190° goldbraun backen (dauert nur wenige Minuten).

Für die Creme werden die Eier mit Zucker schaumig geschlagen. Danach Speisestärke und Sahne zufügen und die Milch separat zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Ei-Sahne Mischung ganz langsam einrühren. Unter ständigem Rühren wieder kurz zum Kochen bringen. Die Butter wird währenddessen stückchenweise untergerührt. Die noch warmen Böden reichlich mit Creme bestreichen, aufeinander Schichten und andrücken. Einen Boden zerkrümeln und die Torte damit bestreuen. Am besten schmeckt die Torte, wenn sie vorher über Nacht in den Kühlschrank gestellt wird.



# Wilhelmina Janzen

## Geboren in

Pawlodar (Kasachstan)

## Beruf

Buchhalterin

## Wohnort vor der Einwanderung

Wilhelmina ist mit ihren Eltern von Pawlador nach Workuta (Nordrussland) gezogen, dort hat sie 40 Jahre lang gelebt.

## Einwanderung nach Deutschland

In früheren Jahren und während des 2. Weltkrieges hat Wilhelmina viele Diskriminierungen erlebt. Daher war sie mit ihrer Familie gezwungen, das „Deutschsein“ zu verbergen. Sie kam 1997 alleine nach Deutschland. Ein paar Jahre später kamen ihr Sohn und seine Frau auch nach Hamburg. Mittlerweile hat sie zwei Enkel und Urenkel.

## Heimat

„Deutschland ist meine Heimat, da das Leben hier viel besser ist und ich mich wohl fühle!“



## Verbindung mit dem Rezept

„Haluschki“ ist ein typisches Gericht aus Kasachstan, welches immer innerhalb der Familie gekocht wurde. Daher ist es ein traditionelles Familiengericht. Es wird bei besonderen Anlässen wie Feierlichkeiten, Geburtstagen oder Besuchen zubereitet.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Wilhelmina gefällt die Seniorenrunde im Striepensaal und der Zusammenhalt ihres Bekannten- und Freundeskreises. Das Singen im Chor „Abendstern“ bereiten ihr sehr viel Freude.





# Haluscki

## Knöpfel mit Kartoffeln

### Zutaten für 3-4 Personen:

- 200 g geräucherter Speck
- 3-4 Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- Evtl. pro Person 1 Spiegelei

### Teig

- 500 g Mehl
- Salz
- 3 Eier
- 1/4 l Wasser

### Zubereitung:

Das Mehl mit Salz, Eiern und Wasser zu einem Teig kneten und 1/2 Stunde ruhen lassen (Achtung: Teig darf nicht zu fest werden!).

Kartoffeln schälen, vierteln, in einem Topf mit 2 EL Salz ins Wasser geben und zum Kochen bringen. Wenn die Kartoffeln fast gar sind die Knöpfel einlegen. Das geht folgendermaßen:

Einen Teil des Teiges im Mehl wälzen und in die flache Hand legen. Nun mit einem Messer vorsichtig kleine Stückchen abschneiden, ins kochende Wasser geben und mit aufkochen lassen. Die Flamme kleinstellen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck und die Zwiebeln in der Pfanne braun braten und anschließend über die abgetropften Knöpfel geben.

### Mögliche Beilagen:

Salzgurken oder verschiedene Salate, sowie ein Spiegelei.

# Iraida K.

**Geboren in**  
Tambov

**Beruf**  
Buchhalterin

## **Einwanderung nach Deutschland**

1984 hat Iraida ihren heutigen Mann geheiratet, der in Russland arbeitete. 1986 ist sie mit ihm in die DDR gekommen. Heute lebt sie mit ihm und ihren drei Kindern in Buxtehude.



## **Heimat**

Iraida hat keinen richtigen Bezug zu Russland, da sie und ihre Familie nun länger in Deutschland leben. Zu Verwandten aus Russland besteht nicht viel Kontakt.

## **Verbindung mit dem Rezept**

Dieser Salat wurde damals in ihrer Kindheit und Jugendzeit zu Silvester zubereitet. Silvester war in Tambov etwas Besonderes, da es zu diesem Anlass Geschenke wie zu Weihnachten gab.

## **Was gefällt Ihnen in Buxtehude?**

Buxtehude ist eine schöne Kleinstadt, die ihr sehr gut gefällt. Iraida wohnt nun seit fünf Jahren in Buxtehude und hat sich mit ihrem Mann und den Kindern gut eingelebt.



# Salat Olivje

## nach moskauer Art

### Zutaten für 6 Personen:

- 200g Schinkenwurst
- 200g grüne Erbsen (ggf. aus der Dose)
- 5 Kartoffeln
- 5 Eier
- 2 Möhren
- 3 Salzgurken
- 500g Zwiebeln

### Nach Bedarf:

- Mayonnaise
- Dill, Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Eier kochen und in Würfel schneiden. Gurken, Zwiebeln ebenfalls würfeln und mit den übrigen Zutaten gut vermischen.  
1-2 Stunden ziehen lassen.

# Sinaida Steiger

**Geboren im**  
Kaukasus

**Beruf**  
Chemikerin

## **Einwanderung nach Deutschland**

Sinaidas Mutter war Deutsche, wurde aber in Russland geboren.

Sie wohnten 1943/44 vorerst in der Ukraine. Mit ihrem deutschen Mann ging Sinaida nach Tadschikistan. Seit 1990 lebt sie mit ihrer Familie in Deutschland.



## **Heimat**

Damals war es die Sowjetunion.  
Für Sinaida ist es schwierig Heimat zu definieren, da sie an verschiedenen Orten gelebt hatte.  
Mittlerweile hat sie sich hier eingelebt

## **Was vermissen Sie an Russland bzw. Ukraine?**

Sie vermisst alte Freunde, aber auch die Umgebung, da sie dort mehrere Jahre gelebt hatte. Somit erinnert sie sich gern zurück.

## **Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?**

Sinaida gefällt die Sicherheit, Ordnung sowie Sauberkeit in Deutschland. Es ist schön, dass ihre Familie und Freunde an einem Ort leben.

## **Verbindung mit dem Rezept**

Es ist sehr lecker und Sinaida ist es wichtig, dass das Essen/Dessert gut aussieht. Außerdem wurde früher für viele Rezepte Hefeteig verwendet. Aus diesem Grund hat sie dieses Rezept gewählt. Ursprünglich wird es mit Mohn zubereitet, da aber ihre Kinder Nutella in Deutschland kennengelernt haben, wurde das Rezept geändert.

**„Das Rezept ist eine Zusammenführung von Vergangenheit und Gegenwart!“**



# Brioche

## Nutella-Blume

### Zutaten:

- 450 g Mehl
- 70 g Zucker
- 40 g Butter
- 3 Eier
- 180 ml Milch
- 2 TL Hefe
- 300 g Nutella
- 1 Pck. Vanillinzucker



### Zubereitung:

180 ml Milch leicht erwärmen und die Hefe hinzugeben, umrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Mehl, Zucker, weiche Butter und Vanillinzucker in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren, dazu 2 Eier geben und am Ende die Hefe-Milch untermischen. Den Teig mind. 10 Minuten gut durchkneten. Den Teig in vier gleich große Teile schneiden und das erste Viertel ausrollen. Den ausgerollten Hefeteig auf eine Backpapierunterlage legen und eine Portion Nutella auf den Teig geben. Tip: Nutella vorher in der Mikrowelle kurz erwärmen.

Auf die Nutella Schicht komme dann der nächste Teig usw. (vier Schichten Teig und drei Schichten Nutella). Die Mitte mit einem Glas eindrücken und von diesem Ring aus 16 Mal nach außen hin bis zum Backpapier einschneiden. Je zwei nebeneinander liegende Blütenblätter der Nutella Blume werden immer zweimal nach außen hin verdreht und am Ende zusammen gedrückt. Danach 1 Stunde ruhen lassen! Das 3. Ei verrühren und die Blume damit einpinseln. Die Nutella-Blume wird bei 180 Grad Umluft für 20 Minuten im Ofen gebacken.

# Gerda Ginger

**Wohnort in Russland**  
Balkhash (Kasachstan)

**Beruf**  
Buchhalterin

**Einwanderung nach Deutschland**  
Die Familie ihres Mannes lebte damals schon in Deutschland, sodass sie mit der ganzen Familie 1990 nach Deutschland gekommen sind.

**Heimat**  
Deutschland ist die Heimat von Gerda. Sie fühlt sich hier mit ihrer Familie sehr wohl.

**Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?**  
Gerda gefällt die Seniorenrunde im Striepensaal, und besucht mit ihrer Familie Konzertveranstaltungen und geht gern in die Oper.

**„Ich bin hergekommen und habe mich gleich wie zu Hause gefühlt!“**



**Verbindung mit dem Rezept**  
Die Pfannkuchen wurden innerhalb der Familie oft zubereitet. Das Rezept bietet viele Variationsmöglichkeiten.



# Pfannkuchen mit Quarkfüllung

## **Zutaten:**

### Für den Teig

- 0,5 l Vollmilch
- 3 Eier
- 1/4 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1/4 TL Backpulver
- 70 g Butter
- Weizenmehl

### Für die Füllung

- 500 g körniger Quark
- 2 Pck. Vanillinzucker
- Zucker

## **Zubereitung:**

Milch, Eier, Salz und Zucker vermischen. Mehl und backpulver portionsweise untermischen und zu einem dünnen Teig schlagen. Die Butter schmelzen, abkühlen und unter den Teig rühren. Eine Pfanne erhitzen und darin die Pfannkuchen dünn backen und anschließend warm stellen.

Den Quark mit Zucker und Vanillinzucker mischen, die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und in Form eines Umschlages falten. Alle Pfannkuchen auf einer Platte hübsch anrichten.



# Swetlana Garam

## Wohnort in Russland

Balkash (Kasachstan) und später  
Kischinau (Moldawien)

## Beruf

Köchin

## Einwanderung nach Deutschland

1979 heiratete sie ihren heutigen Mann  
und ging mit ihm von Balkash nach Ki-  
schinau zu seiner Familie.

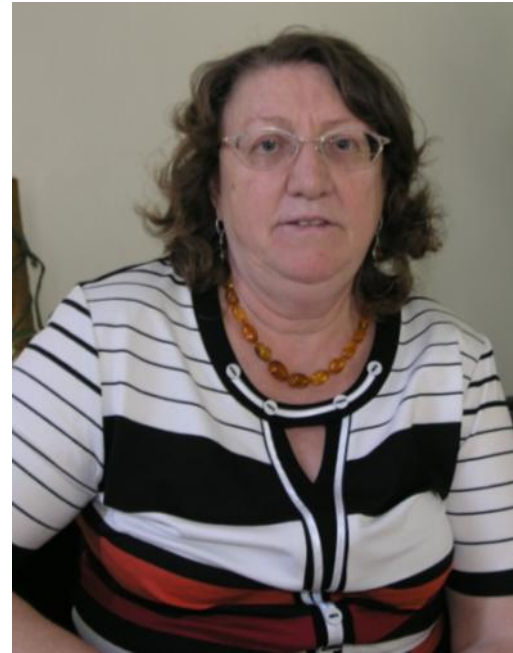
2003 zog sie mit ihren drei Kindern zu  
ihrer Familie nach Hamburg. 1 Jahr  
später kamen die Männer der Frauen  
nach.

### Heimat

Deutschland ist Swetlanas Heimat, da  
ihre Familie hier lebt und alle  
zufrieden sind.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Swetlana ist es wichtig, dass ihre Kinder  
zufrieden sind und sich wohl fühlen. Sie  
ist froh, dass sie eine gute Ausbildung  
haben und arbeiten.



## Verbindung mit dem Rezept

Sie hat die moldawische Küche gelernt, da  
die Familie ihres Mannes lieber moldawisch  
als russisch/kasachisch aßen.

Dieses Gericht schmeckt allen gut und wird  
gerne innerhalb der Familie zubereitet.





# Friktura aus Moldavien

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinefleisch
  - 2-3 Zwiebeln
  - 70 g Tomatenmark
  - 3 EL Sonnenblumenöl
  - 1-2 TL Fleischbrühe
  - 150 ml Wasser
  - Salz, schwarzer Pfeffer
- Mamalyga-Belag
- 0,5 g Maismehl (Polenta)
  - 400 ml Wasser
  - 50 g Butter
  - 250 g Schafskäse
  - Salz

## Zubereitung:

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen und das Fleisch leicht anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und dünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischbrühe im Wasser auflösen, mit Tomatenmark mischen und in den Topf gießen. Den zugedeckten Topf bei kleiner Hitze 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenszeit Wasser in einen Topf geben und das Maismehl vorsichtig mit Salz unterrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen, damit die Masse nicht steif wird. Danach ausschalten und 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit einem Löffel die Masse vom Topfrand trennen und in eine flache Schüssel füllen. In der Mitte der Masse ein Loch schneiden und die Butter hineinlegen. Danach in Stücke schneiden. Das Fleisch, die Mamalyga, den zerbröselten Schafskäse in eine Schale legen.

**Alles getrennt servieren, damit jeder nach Bedarf seinen eigenen Teller mit Zutaten zusammenstellen kann.**

# Olga Stockmann

## Wohnort in Russland

Omsk (Sibirien)

## Beruf

Apothekerin

## Einwanderung nach Deutschland

2003 kehrte Olga mit ihren Kindern zu ihren Wurzeln nach Deutschland zurück. Ihre Eltern wurden damals von Deutschland nach Sibirien ausgesiedelt.

### Heimat

Deutschland ist die Heimat von Olga.  
Sie und ihre Kinder haben sich  
gut eingelebt.

## Was gefällt Ihnen in Neuwiedenthal?

Olga findet es gut, dass es in Deutschland Sozialgesetze gibt und Menschen, die Hilfe brauchen oder arbeitslos sind, unterstützt werden. Außerdem ist sie mit ihren Kindern hier in Deutschland zufrieden und fühlt sich wohl.



## Verbindung mit dem Rezept

Die russische Sülze ist ein Lieblingsrezept innerhalb der Familie und wurde von ihren Eltern an sie weitergegeben. Damals war es innerhalb der Familie so, dass es nur Lebensmittel gab, die auf dem Hof zur Verfügung standen. Den Sommer über wurden die Tiere gefüttert und gehalten und im Winter geschlachtet.



# Russische Sülze

## Zutaten:

- 1 kg Beinflfleisch mit Knochen (vom Schwein, Rind, Pute)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 5-6 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Beine gut abwaschen, evtl. klein schneiden, in den Topf legen und mit kaltem Wasser übergießen (Wasser muss zweimal mehr als das Fleisch sein). Dann Karotte, Zwiebel, Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze aufkochen lassen und 2-4 Stunden schmoren lassen.

Das Fleisch muss so weich sein, das es leicht von den Knochen getrennt werden kann. Das abgetrennte Fleisch in kleine Stücke schneiden. Den Sud durchsieben mit dem Fleisch mischen, evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut kurz aufkochen lassen.

Die ganze Masse in die geeigneten Formen verteilen und abkühlen lassen. Die Masse in den Formen wird so hart, dass sie mit einem Messer geschnitten werden kann. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Sülze gut ist.

Die Sülze wird mit Senf und Salzkartoffeln gegessen.

# Svetlana Prokhorova

## Geboren

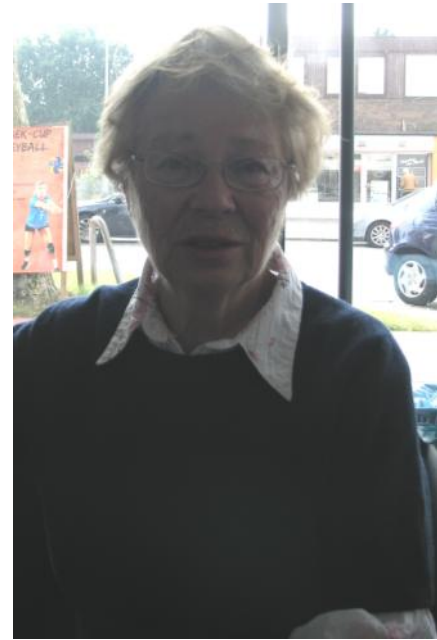
Moskau

## Beruf

Ingenieurin

## Einwanderung nach Deutschland

Mit 19 hat sie ihren jüdischen Mann kennengelernt und ihn geheiratet. Svetlana hat fast ihr ganzes Leben lang in Moskau verbracht. Aufgrund schwieriger Zeiten in Russland, ist sie mit ihrem Mann 1996 nach Deutschland gezogen.



## Heimat

Deutschland ist nun die Heimat von Svetlana. Es bestehen keinerlei Verbindungen mehr nach Russland.

## Verbindung mit dem Rezept

Diese Suppe wird von Svetlana gerne an warmen Tagen zubereitet. Sie ist sehr lecker und einfach herzustellen.

## Was gefällt Ihnen in Neugraben?

„Alles ist besser in Deutschland!“ Sie findet, dass das Leben hier nicht mit dem Leben in Russland verglichen werden kann. Hier herrscht ein gutes Sozialgesetz, die medizinische Versorgung ist besser und die Umgebung ist schön.



# Kalte Beetesuppe

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 rote Beete mit frischem Rübekraut
- 1 Möhre
- 1,5 l Wasser
- 4 Kartoffeln
- 2 Eier
- 4 EL Schmand
- 1 Limone

## Nach Bedarf:

- Zucker
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Kartoffeln, Möhre und Rübekraut waschen, würfeln und kochen bis sie weich werden. Rote Bete waschen, fein reiben und mit Zucker abschmecken. Gekochte Kartoffeln, Möhre und Rübekraut salzen und geriebene Bete dazugeben.

Alles auf der Kochstelle erhitzen, aber nicht kochen lassen!

Die kalte Suppe mit Eier, Schmand, Limone und Pfeffer anrichten.



**hier noch weitere Lieblingsrezepte...**



# Kwaß

## Kaltes Getränk

### Zutaten für 8-10 Personen:

- 3 l kochendes Wasser
- 200 g Zucker
- 50 g Rosinen
- 1 kg getrocknetes Roggenbrot
- 20 g Hefe

### Zubereitung:

Das Roggenbrot mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen und Zucker hinzugeben.

Die Hefe einrühren und an einem warmen Platz stellen. Nach 12 Stunden Gährzeit in Flaschen abfüllen, die Rosinen dazugeben und kalt stellen. In 2-3 Tagen ist der Kwaß fertig.

An heißen Tagen ist der Kwaß ein erfrischendes und gesundes Getränk, völlig frei von Zusatzstoffen.

Kann auch statt Kefir beim Okroschka-Rezept (S. 9) verwendet werden.

von Elvira Vogel

# Kalte Obstsuppe

## Zutaten:

- 500 g Mischung getrockneter Früchte (Aprikosen, Birnen, Äpfel, Pflaumen, Rosinen)
- 1 l Wasser
- 1 EL Mehl goldbraun geröstet in der Pfanne (ohne Fett)
- 200 g Schmand
- Zucker

## Zubereitung:

Die getrockneten Früchte waschen, in den Topf legen, mit Wasser übergießen und evtl. eine Zeit lang einweichen lassen, Zucker nach Geschmack dazugeben und zu einem Kompott kochen. In die kochende Masse das geröstete Mehl hinzugeben und zu einer dickeren Masse rühren.

Wenn die Suppe doch zu dünn geworden ist, aus dem Krepleteig kleine Klöße formen und aufkochen lassen. Zum Schluss in die nicht kochende Suppe den Schmand einrühren.

**Wenn die Suppe zu den Kreple zubereitet wird, ein bisschen Teig für die Klöße zurücklassen!**

von Lilli Günther



# Pelmeni

## sibirische Teigtaschen

### Zutaten:

#### Teig

- 600 g Mehl
- 2 Eier
- 2 Gläser Wasser (250 ml)
- Salz

#### Füllung

- 500 g Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- 500 g Schweinefleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Glas Milch
- Petersilie

#### Dip

- Creme fraiche, Schmand oder Butter



### Zubereitung:

Aus den Zutaten einen festen Nudelteig herstellen. Danach den Teig in vier Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit einem Wellholz dünn ausrollen. Die Pelmeniküchlein können am besten mit einem Glas von 4-5 cm Durchmesser ausgestochen werden.

Für die Hackfleischfüllung muss das Fleisch mit den anderen Zutaten gut zusammengemischt werden. Dann wird auf jeden Kreis ein Teelöffel mit Fleischfüllung gegeben und der Kreis wird einmal zusammengefaltet. Die Ränder gut zusammen drücken. Die Pelmeni in kochendem Salzwasser kurz aufkochen lassen. Wenn sie auf der Oberfläche schwimmen, noch 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit Creme fraiche, Schmand oder Butter servieren.

von Sinaida Eigster

# Manty

## aus der asiatischen Küche

### Zutaten:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 250 g Wasser
- 50 g Schweinefett
- 400 g Mehl
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

### Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, Wasser und Salz einen Teig herstellen und 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 12 Laibe teilen und ausrollen.

In die Kühle die Fleischfüllung geben und oben verschließen. Die Manty werden etwa 45 Minuten in Wasserdampf gegahrt (Hierzu einen geeigneten Dampfgarer oder Topfeinsatz benutzen). Serviert werden die Manty entweder in einer Fleischbrühe oder mit Schmand zum Salat.

von Sinaida Eigster

# Tschack-Tschack (Honignudeln)

## Zutaten:

### Teig

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Zucker
- Salz

### Honigcreme

- 100 g Zucker
- 100 g Walnüsse
- 500 g Honig
- Öl

## Zubereitung:

Aus den Zutaten einen festen Teig herstellen, 2 mm dick ausrollen und in Streifen schneiden (5x0,5 cm). Die Streifen im heißen Öl backen und danach warm stellen.

Als nächstes die Walnüsse grob zermahlen, den Honig und den Zucker schmelzen lassen. Die Streifen und Zucker mit Honig in 4-5 Portionen teilen (den ersten Streifen größer, die anderen immer kleiner). Die erste Portion gut vermischen, auf einen flachen Teller legen und mit einem Löffel oder Messer glattstreichen (nach Belieben rund oder eckig).

Mit Nüssen bestreuen. Alle anderen Portionen genauso auflegen. Am Ende muss es aussehen wie ein kleiner Berg oder eine Pyramide.

von Sinaida Eigster

## Wir danken...

...den Teilnehmerinnen der Neuwiedenthaler Gruppe für ihre Bereitschaft und Offenheit, sich zu zeigen, ihre Lebensgeschichte mit uns zu teilen und ihre Rezepte für dieses Heft zur Verfügung zu stellen.

...Elvira Vogel für ihr Engagement als Gruppenleiterin der Seniorenrunde Neuwiedenthal. Sie war uns eine große Hilfe bei der Übersetzung der Rezepte und hat viele hilfreiche Informationen und Tipps gegeben.

...Herrn Ziegler vom AWO Wohnservice für sein Vorwort und seine freundliche Begleitung im Haus „Neuwiedenthaler Weitblick“ im Striepenweg.

...der SAGA GWG für ihr Engagement in sozialen Seniorenprojekten, sowie die Nutzung des Striepensaals.

...dem Team des Sozialraum-Managements des Bezirks Harburg für die finanzielle Förderung der Seniorenrunden.

# Kontakt

Die Seniorenrunde Neuwiedenthal trifft sich  
jeden 2. und 4. Samstag im Monat  
von 12:00 - 15:00 Uhr.

## Adresse

Striepensaal  
Striepenweg 40  
21147 Hamburg

## Träger

Seniorenbüro Hamburg e.V.  
Brennerstraße 90  
20099 Hamburg  
[www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)  
[info@seniorenbuero-hamburg.de](mailto:info@seniorenbuero-hamburg.de)

## Ansprechpartnerinnen für die Seniorenrunden

Dagmar Schröder  
Linja Pohl  
[seniorenrunden@seniorenbuero-hamburg.de](mailto:seniorenrunden@seniorenbuero-hamburg.de)









