

## Rundschreiben I/2022

März 2022

Liebe Landfrauen, liebe Leserinnen und Leser,

Lockerungsmaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind in Kraft. Darüber freuen wir uns. Wir wissen, die Pandemie ist damit aber nicht vorbei. Deshalb planen wir behutsam und zuversichtlich unsere Aktivitäten und hoffen, diese auch tatsächlich durchführen zu können. Nachfolgend finden Sie weitere Angebote für den Verlauf des Jahres. Wir hoffen auf rege Teilnahme. Genießen Sie die Gemeinschaft der Landfrauen als wohltuende Abwechslung in schwierigen Zeiten. Und: „Warum nicht auch mal eine Veranstaltung woanders besuchen“? Einen Ausflug in einen anderen Ort zu unternehmen lohnt sich immer, wenn Ihnen das Angebot dort gefällt! Probieren Sie es aus!

Bei unseren Planungen ist es uns ein Anliegen trotz aller Schwierigkeiten auch die Menschen, die von der Flut betroffen sind, zu erreichen und ihnen Gelegenheiten zu wohltuenden Pausen und punktuellen Auszeiten von den Belastungen des letzten Jahres zu ermöglichen. Unsere Angebote werden in den regionalen Veröffentlichungsblättern bekannt gemacht. Veranstaltungswünsche nehmen wir gerne per Telefon oder Mail entgegen. Neben gemeinschaftsfördernden Aktivitäten möchten wir auch unmittelbar Betroffenen helfen, ihr schönes Zuhause wieder aufzubauen und zu gestalten. Ab 19. März 2022 starten wir zum Beispiel mit dem Projekt „**Landfrauen pflanzen Zukunft**“. Ziel dieser Initiative ist es, gemeinsam mit der Garten-Expertin Heike Boomgaarden den Wiederaufbau privater Gärten zu unterstützen durch fachliche Beratung, Pflanzenspenden und aktive Pflanzungen. Das Projekt läuft über einen längeren Zeitraum, damit auch diejenigen, deren Gärten derzeit noch nicht wieder hergerichtet werden können, in diesen Genuss kommen können. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Mit diesem Rundschreiben möchten wir Ihnen mitteilen, dass ab 1. März 2022 die bisherige Geschäftsführerin Melanie Cronsfoth leider nicht mehr in dieser Funktion für uns tätig ist. **Wir danken ihr für die gute und verlässliche Arbeit.**

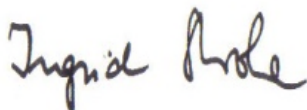
Wir sind froh, dass Kurt Bendel den Landfrauenverband nun unterstützt und die Mitgliederverwaltung sowie Kassenführung übernommen hat. Für weitere Aufgaben der Geschäftsführung und auch für die Vorstandsarbeit würden wir uns über eine Verstärkung durch engagierte Frauen, gerne auch jüngere, sehr freuen. Geben Sie dieses Anliegen in Ihrem Familien-, Bekannten- und Freundeskreis gerne weiter mit dem Hinweis:

Die „Arbeit“ mit den Landfrauen bietet Chancen, die persönlichen Kompetenzen auszubauen, die einen Gewinn in vielen Lebensbereichen darstellen.

Aus Gründen der Arbeitserleichterung möchten wir interessierten Mitgliedern die Zusendung unserer Rundschreiben und Programme per Mail anbieten.

Sofern Sie mit diesem Vorschlag einverstanden sind, bitten wir Sie um Übermittlung Ihrer Mailadresse an [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de). Wenn Sie sich nicht melden, bleibt alles, wie bisher.

Mit den besten Wünschen



## Mitgliedsbeiträge

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 12 €. Die Mitgliedsbeiträge sollten möglichst bis April eines jeden Jahres bei uns eingegangen sein. Mitteilungen über die Beendigung einer Mitgliedschaft sollten rechtzeitig bis zum Jahresende erfolgen.

Die Mitgliedsbeiträge werden in unserem Kreis sehr unterschiedlich entrichtet: In manchen Orten nimmt die Ortsvertreterin den Beitrag entgegen, andere Mitglieder überweisen die ihre Beiträge auf unser Landfrauenkonto, die meisten Mitglieder haben sich für das bequeme Lastschriftverfahren entschieden (= Einzugsermächtigung).

Beim Lastschriftverfahren erteilen Sie dem Landfrauenverband den Auftrag den Beitrag bis auf Widerruf von Ihrem Konto „einzuziehen“. Dieses Verfahren hat viele Vorteile für Sie und auch für den Landfrauenverband. Die Abbuchung von Ihrem Konto und die damit verbundenen Eingänge erfolgen automatisch zum Stichtag 15.1., es werden keine Fristen übersehen, was oftmals zu großem Arbeitsmehraufwand auf Seiten der Landfrauen führt. Im Falle der Kündigung Ihrer Mitgliedschaft kümmern wir uns um die Einstellung der Lastschrift bei der Bank. Sollte irrtümlich der Mitgliedsbeitrag am Jahresanfang noch abgebucht worden sein, rufen Sie uns bitte umgehend an. Wir regeln die Angelegenheit. Machen Sie bitte möglichst auf keinen Fall den Lastschrifteinzug über Ihre Bank rückgängig. Dies kann mit sehr hohen Gebühren verbunden sein.

Sollten Sie den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 noch nicht entrichtet haben, dürfen wir Sie bitten, dies nachzuholen: Bankverbindung Landfrauenkreisverband Ahrweiler:  
IBAN DE 79 5776 1591 0502 076400, Volksbank RheinAhrEifel.

Leider stehen derzeit auch noch vereinzelt **Beitragszahlungen für das Jahr 2021** aus. Möglicherweise haben die Betroffenen in dem vergangenen überaus turbulenten Jahr die Zahlung vergessen. Dafür haben wir Verständnis. Wir möchten Sie aber bitten, die Zahlung **nachzuholen** und bedanken uns dafür im Voraus.

## Umfrage/Programmanregungen

Wir möchten Sie zukünftig intensiver in die Programmgestaltung mit einbinden. Es ist uns wichtig, dass Sie als Landfrau - aber auch potenzielle Landfrauen – uns mitteilen, welche Themen, Projekte oder gesellschaftliche Aktivitäten für Sie interessant sind. Um Anregungen und Vorschläge berücksichtigen zu können, haben wir auf der letzten Seite dieses Rundschreibens eine Umfrage vorbereitet. Die Aufzählungen dort sind nicht abschließend und dürfen gerne von Ihnen erweitert werden. Wir würden uns über möglichst viele Rückläufe, von Ihnen selbst, aber auch gerne von Frauen in Ihrem Ort, die Interesse an unseren Angeboten haben könnten, sehr freuen. Reichen Sie die Umfrage einfach weiter oder beantworten Sie diese gemeinsam.

## Veranstaltungen 2022

Sie sind herzlich eingeladen nachfolgend aufgeführte Veranstaltungen zu besuchen. Bringen Sie gerne Verwandte, Freunde und Bekannte mit. Zusätzliche Veranstaltungen für die Menschen in dem Überflutungsgebiet werden nach Bedarf kurzfristig und ad hoc geplant; sie werden in den Veröffentlichungsblättern bekanntgegeben.

Die in der Broschüre „Programm 2021/2022“ aufgeführten Veranstaltungen sind in diesem Rundschreiben nicht noch einmal angeführt, es sei denn, dass sich Änderungen ergeben haben. Deshalb: Schauen Sie auch immer wieder in das Programmheft und melden sich ggfs. für Veranstaltungen an, die Ihren Interessen entsprechen.

Zu allen Veranstaltungen sind Gäste herzlich willkommen.

**Die zum Zeitpunkt der Veranstaltungen geltenden Corona-Bestimmungen sind einzuhalten.**

## Mehrtages - Lehrfahrten in 2022

Die diesjährigen Mehrtageslehrfahrten sind im Programm 2021/2022, Seite 19 ff. beschrieben. Derzeit sind bei allen Terminen noch Plätze frei. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

## Tages-Lehrfahrten in 2022

Der Fahrtenausschuss hat sich kürzlich zur Beratung über die Durchführung der alljährlichen Tageslehrfahrten zusammengefunden. Die Damen teilen Folgendes mit:  
„Nach reiflicher Überlegung sind wir übereingekommen in diesem Jahr noch einmal mit den Tageslehrfahrten auszusetzen. Im Ahrtal müssen die Straßen z.T. wieder aufgebaut werden und es mangelt weiterhin an der Infrastruktur. Deshalb geht für die Anfahrt viel Zeit verloren. In 2023 wollen wir wieder durchstarten und attraktive Ziele anbieten.

- Der Fahrtenausschuss –,

## Grillkochkurs „Rund um die wilde Sau“

Wildbret ist vitaminreich, fettarm und aufgrund seiner speziellen Eiweißzusammensetzung leicht verdaulich. Ein Wildschwein besteht nicht nur aus Rücken oder Filet. Unter dem Motto: **selber Kochen und Probieren** lernen die Teilnehmer\*innen alle Arbeitsschritte der Wildküche kennen, angefangen vom Zerlegen über die Zubereitung bis hin zum Grillen und Verzehr des u.a. Menüs.

### Ablauf der Veranstaltung:

Begrüßung und kleine Appetithappen

Wildkunde und Zerwirken von Wildschweinkeulen in Hüfte, Nuss, Ober- und Unterschale und Kochen der Fleischstücke aus der Keule (Grillroulade, Fingerfood Wildschwein-Rosmarinspieß, Wildschweinnuss in Flanksteakstyle, Pfeffer-Sahne Schnitzel vom Wildschwein).

Dazu gibt es Blattsalat und selbstgebackenes Baguette.

**Termine:** Freitag, den 8. April 2022, 17-21 Uhr sowie Samstag, den 9. April 2022, 16-20 Uhr

**Ort:** Gleeser Str. 12, 56653 Wehr, Jägerhütte der Familie Doll

**Referentin:** Petra Doll, Wirtschaftlerin für Großhaushalt, Jagdschein, Ackerbaubetrieb mit Grünland Damwild, EU-zertifizierter Zerlege- und Schlachtbetrieb für Wildfleisch

**Kosten:** 29 € incl. Appetithappen sowie Menü, Getränke separat

**Mitzubringen:** Schürze, festes Schuhwerk wegen Veranstaltungsort

**Anmeldung bis 1. April** an Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, Mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

**Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.**

## 5 Hausmittel ersetzen fast eine Drogerie

### Selber machen: Tipps für Haus & Wäsche

Die Referentin zeigt auf, wie man mit einfachen Hausmitteln Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte herstellen kann, die keine Allergien auslösen oder hormonell wirksame Zusätze/synthetische Mikroplastikstoffe enthalten.

Hausmittel sind natürlichen Ursprungs oder einfach biologisch abbaubar. Bei selbst hergestellten Pflegeprodukten fällt oft weniger Verpackungsmüll an, bei Verwendung biologisch abbaubarer Substanzen werden die Gewässer geschont und der Verschmutzung entgegengewirkt. **Hausmittel** eignen sich prima um Reinigungs- und Waschmittel herzustellen, die einfach anzuwenden sind. Lassen Sie sich überzeugen und hören Sie, wie Sie Ihr Heim gründlich reinigen können ohne zu viele schädliche synthetische Mikroplastikstoffe.

**Termin:** Dienstag, 12. April 2022, 18 Uhr

**Ort:** Quiddelbach, Dorfgemeinschaftshaus

**Referentin:** Kordula Honnef, Gärtnerin und Kräuterfachfrau

**Kosten:** Honorarverzicht deshalb Spende erbeten.

## Kräuter- und Kulturwanderung mit Maria Striffler

Wanderung durch das Landschafts- und Vogelschutzgebiet Vischeltal mit einer besonderen Pflanzenvielfalt und Insektenreichtum. Das Gebiet wurde kaum besiedelt und ist deshalb ein besonderes anschauliches „Schmuckstück“ mit einem Schlösschen Vischel. Unterwegs lernen Sie die heimischen Wildkräuter kennen, ihre Bedeutung für den Erhalt der Artenvielfalt sowie die Bedeutung für die Ernährung. Kräutergerichte werden vorgestellt und die Teilnehmer\*innen werden zur Mitarbeit angeregt.

Nach der Wanderung haben wir die Möglichkeit in Hilberath im „Café in der alten Scheune“ einzukehren.

**Termin:** Samstag, den 30. April 2022

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Hilberath (von Todenfeld kommend P. rechts gegenüber Hilberath)

**Beginn :** 10.30 – 13.30 Uhr

**Referentin:** Maria Striffler

**Kosten:** Lebensmittel: Kostproben Kräutergerichte sowie Selbstzahler Einkehr im Café

**Anmeldung:** mit Angabe zur Einkehr bis 26.4.2022 an

Gisela Heinrichs, Tel. 02694 707, Mail: [Gisela.heinrichs@icloud.com](mailto:Gisela.heinrichs@icloud.com)

## Natur fördern – Vielfalt erhalten - Wildkräutern auf der Spur

### Heimische Wildkräuter erkennen, bestimmen – Verwendung in der Küche

Bei einem Spaziergang über die Felder und Streuobstwiesen rund um die Propstei in Burgbrohl-Buchholz lernen die Teilnehmer\*innen die heimischen Wildkräuter erkennen und zu bestimmen und wie sie als vitamin- und mineralstoffreiche Ergänzung genutzt werden können.

Sie erfahren Wissenswertes über den Erhalt wichtiger Lebensräume für Insekten durch Wildkräuter. Neben dem ökologischen Nutzen werden der kulinarische Genuss sowie die optische Schönheit der blühenden Wiesen dargestellt. Sie werden zu einem kleinen Picknick eingeladen und dürfen auch selbst bei der Zubereitung von Kräuterkleinigkeiten zum Mitnehmen für zu Hause Hand anlegen. Wildkräuterbroschüre mit Rezepten wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Zum Abschluss des Tages steht ein Mitglied des Fördervereins Propstei Buchholz für Erklärungen des historischen Gebäudes der Propstei zur Verfügung.

**Termin:** Dienstag, 3. Mai 2022, 13:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** Propstei Buchholz 7, 56659 Buchholz, Parkgelegenheit: Wiese neben Propstei

**Referentin:** Gerlinde Brenk, Dipl. Kräuterfachfrau

**Mitzubringen:** Brettchen, Messer, 2 kleine Schraubgläser, evtl. Gartenhandschuhe, Papiertüten oder kleiner Korb zum Sammeln der Kräuter.

Wetterfeste Kleidung, Getränk für unterwegs.

**Kosten:** für Lebensmittel; Projektförderung durch LZU

**Anmeldung:** Resi Zappai, Tel. 02636 3716, Mail: [resi@zappaiol.de](mailto:resi@zappaiol.de)

## Natur fördern – Vielfalt erhalten - Wildkräutern auf der Spur

### Bei einer leichten Wanderung rund um den geschichtsträchtigen Aremberg

Auf dem Rundweg schauen Sie sich gemeinsam mit der Referentin verschiedene Wildpflanzen an. Jede Pflanze hat ihr besonderes Geheimnis. Heilkräfte schlummern in ihnen und besondere Genüsse für den Gaumen. In einem theoretischen Teil erklärt Ihnen die Referentin wie und was Wildkräuter bewirken. In einem praktischen Teil zeigt Sie Ihnen wie und wo man Wildpflanzen in der Küche einsetzen kann, Rezepte werden vorgestellt und ausprobiert. Broschüre mit Rezepten wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

**Termin:** Donnerstag, 12. Mai 2022

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr an der Kapelle in Aremberg

**Kursleiterin:** Maria Striffler, Kräuterpädagogin

**Kosten:** für Lebensmittel, Projektförderung durch LZU

**Anmeldung:** Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 448

## **Kreative Nähwerkstatt**

### **Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – auch für junge Frauen**

Die erfahrene Kursleiterin zeigt eine Vielfalt an Möglichkeiten, was mit der Nähmaschine alles hergestellt werden kann und lässt die Kursteilnehmerinnen ganz nach Belieben Kleidung für sich oder für die Kinder fertigen. Auch Reparaturarbeiten sind erlaubt oder das aktuelle upcycling, bei dem alte Teile, wie z.B. Jeans zu interessanten Accessoires weiter verarbeitet werden.

Komm vorbei, bring deine Nähmaschine und das Zubehör für dein Wunschprodukt mit – genieße einen Nähkurs für alle, die mit oder auch ohne Vorkenntnisse eine kreative Wohlfühlzone suchen.

**Termin:** Kurs 1 Dienstag, 31. Mai 2022  
Kurs 2 Dienstag, 12. Juli 2022  
Jeweils 4 x Doppelstunden von 19:00 – 22:00 Uhr

**Ort:** 53426 Dedenbach, Eifelgoldhalle

**Kursleiterin:** Birgit Theis

**Kosten:** 32 € Mitglieder; 48 € Nichtmitglieder

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Nähzubehör, ggfs. Schnittmuster, alte Kleidung für upcycling-Arbeiten

**Anmeldung:** Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577, Mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)

## **Käse und seine Begleiter**

Ein kurzer Spaziergang führt Sie zur Veranstaltungsstätte, die entsprechend der aktuellen Corona-Situation draußen oder in einem geschlossenen Raum sein wird. Dort lädt die Referentin zu einem Vortrag mit vielen praktischen Elementen rund um das Thema Käse ein. Sie stellt unterschiedliche Käsesorten vor, gibt Praxistipps und erläutert, welche Begleiter zu welchen Käsesorten harmonieren. Lassen Sie sich über die Vielfalt der Begleiter überraschen und für die nächste Feier oder einen Abend unter Freunden inspirieren. Einen Vorgeschmack erleben Sie durch die gereichten Kostproben vor Ort.

**Termin:** Dienstag, 21. Juni 2022, 14:30 Uhr bzw. 15:00 Uhr  
für Teilnehmer, die am Spaziergang nicht teilnehmen können.

**Ort:** Heimersheim, genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

**Referentin:** Hiltrud Schappert,  
Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

**Kosten:** 4 € pro Person für Käsekostproben

**Anmeldung:** bis zum 15.6.2022, Brigitte Ley, Tel. 02641-1633; Mail: [leybrg@gmail.com](mailto:leybrg@gmail.com)

## **Erdbeeren 2.0**

### **Kennenlernen bei einer Betriebsbesichtigung**

Familie Schäfer gibt beim Rundgang über ihren Hof und in die Anbauflächen einen Einblick in die moderne nachhaltige Erdbeerproduktion im Jahre 2022. Mit ihrer Methode ist es möglich köstliche, heimische Erdbeeren vom Frühling bis zum Herbst zu ernten.

**Termin:** Freitag, 24. Juni 2022, 15:00 Uhr

**Ort:** Familie Schäfer, Graf-Otto Str. 20, 53501 Grafschaft-Eckendorf

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** erbeten bis 20.6.2022, Birgitt Schäfer, Tel.: 02225 7976,  
Mail: [birgitt@bf-schaefer.de](mailto:birgitt@bf-schaefer.de)



## Selbst ist die Frau - Seife selber machen

Erleben Sie einen interessanten Nachmittag, bei dem Sie nicht nur zuschauen dürfen, sondern auch selbst Ihre Seife nach Ihrem Geschmack herstellen können – ein Kurs für junge und ältere Menschen, die Wert auf hochwertige Produkte legen.

Seifen sieden, ohne Scheu vor Laugen, hautfreundlich, nachhaltig, zeitgemäß und so ganz nebenbei macht es auch noch viel Spaß. Sie entscheiden selbst, wie Ihre Natur/handgesiedete Seife aussehen wird, ob einfarbig oder bunt, beduftet oder duftfrei. Material wie Öle, Düfte und Farben werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte Folgendes mit:

1 Plastik Kochlöffel, 1 Litermaß, 1 mittlerer Topf, 1 altes Handtuch oder Decke (zum Abdecken der Seife), 1-2 Schuhkartons, evtl. Silikonform für kleine Seifen oder leere Eisbox, 1 Mixstab, 1 Schutzbrille, 1 Mundschutz, Einmalhandschuhe. Da mit Lauge gearbeitet wird, sollte es sich bei den aufgeführten Utensilien um alte Teile handeln, die nicht mehr in der Küche verwendet werden.

Das gilt auch für die Kleidung: Tragen Sie einen alten Pulli, T-Shirt oder Schürze, falls Lauge auf die Kleidung kommt, gibt es gleich Löcher.

**Termin:** Samstag, 25. Juni 2022, 14:00 – 17:00 Uhr

**Kursleiterin:** Heidrun Krämer

**Ort:** Dedenbach, Eifelgoldhalle,

**Kosten:** 36 € incl. Kursgebühr incl. Materialien, wertvolle Öle und Beigaben, die Sie verarbeitet als Seifenprodukte mit nach Hause nehmen.

**Mitzubringen:** siehe oben, wenn Sie die Utensilien nicht zur Hand haben, geben Sie dies bei der Anmeldung bitte an. „Gute Laune und Sonnenschein“

**Anmeldung:** Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577, Mail: [hedwigfriedsam@wweb.de](mailto:hedwigfriedsam@wweb.de)

Wenn Sie Kinder mitbringen, geben Sie dies bitte separat an.

## Gemüse Fermentieren

### Praxis Workshop auf dem Gemüseanbaubetrieb

Fermentation findet bei der Herstellung vieler Lebensmittel Verwendung. Diese uralte Methode Lebensmittel haltbar zu machen, braucht nicht nur wenig Energieeinsatz, sie hat auch einige ernährungsphysiologische Vorteile. Wie fermentierte Produkte ganz einfach hergestellt werden können, und was dabei beachtet werden sollte, wird ausführlich in diesem Mitmach-Workshop erklärt.

Sie werden überrascht sein, was neben dem bekannten „Sauerkraut“ noch alles fermentiert werden kann.

**Termin:** Montag, 4. Juli 2022, 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Betrieb Andreas Nuppeney, Im Altenrath 17, 56653 Wehr

**Referentin:** Melina Ebert, B. sc .oec. troph

**Kosten:** für Gemüse vom Betrieb  
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung:** bis 27.6.2022, an Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, Mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

**Da vor Ort keine Küche vorhanden ist, bringen Sie bitte folgendes mit:**

1-2 Drahtbügelgläser ca. 500ml

1 Messer

1 Brettchen

1 große Schüssel

1 Esslöffel

**Bitte zuhause die Gläser und Deckel mit heißem Wasser ausspülen, damit sie vor Ort möglichst steril sind.**

**Auch die restlichen Utensilien, sowie ihre Hände sollten möglichst sauber sein.**

## Käse und Wein – ein Traumpaar?

**Onlinevortrag mit Verkostung – geht das? Probieren Sie es aus!**

Die Teilnehmer\*innen erleben eine ganz besondere Veranstaltung mit Tipps über gelungene Zusammenstellungen und Geschmacksphilosophien von Käse und Wein. Die Referentin stellt unterschiedliche Käsesorten und Weinempfehlungen vor. Rezeptideen für Käsezubereitungen werden vermittelt.

Damit die Teilnehmer\*innen auch tatsächlich während des Vortrags mitreden und probieren können, erhalten sie vor der Veranstaltung eine Liste für den Einkauf von fünf Käsesorten, die sie für die Verkostung nach den Ausführungen der Referentin während des Vortrags bereithalten sollten. Welcher Wein zum welchem Käse gut schmeckt ist individuell. Um Ihren Geschmack herauszufinden, empfiehlt die Referentin einen Blick in den bestehenden Weinvorrat zu werfen und die Weine bereitzustellen, die Sie zu Hause haben; gerne können Sie aber auch der Weinempfehlung auf der Einkaufsliste folgen.

Wenn Sie nicht alleine Käse und Wein probieren möchten, laden Sie sich einen Freund /eine Freundin ein, machen Sie ein Erlebnis aus der Online-Veranstaltung und freuen Sie sich auf einen entspannten Abend.

**Termin:** Dienstag, 4. Oktober 2022, 18:00 Uhr

**Ort:** Onlineüber Zoom Plattform

**Referentin:** Hiltrud Schappert,  
Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

**Kosten:** für den Einkauf von Käse (ggfs. auch Wein) im Vorfeld der Veranstaltung

**Anmeldung:** bis 28.9.2022 an Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, Mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

Sie benötigen eine gültige E-Mail-Adresse und eine Internetverbindung zur Teilnahme. Kurz vor der Veranstaltung erhalten Sie einen Link – ab 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn können Sie mit einem Klick auf den Link direkt zugeschaltet werden.

## Gemüse Fermentieren – Anleitung und gesundheitliche Vorteile

Fermentation findet bei der Herstellung vieler Lebensmittel Anwendung. Diese uralte Methode Lebensmittel haltbar zu machen, braucht nicht nur wenig Energieeinsatz, sie hat auch einige ernährungsphysiologische Vorteile. Wie fermentierte Produkte zu Hause ganz einfach hergestellt werden können und was dabei beachtet werden sollte, wird ausführlich in diesem Webinar erklärt.

Sie werden überrascht sein, was neben dem bekannten „Sauerkraut“ noch alles fermentiert werden kann.

**Termin:** Dienstag, 11. Oktober 2022, 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr

**Ort:** über Zoom Plattform

**Referentin:** Melina Ebert, B. Sc. oec. troph

**Kosten:** keine, Handout und Rezepte werden per E-Mail zugeschickt.

