

Saubere Küche

- auch im Privathaushalt

Ob im Kühlschrank, auf dem Spüllappen oder gar auf Lebensmitteln – überall können Krankheitserreger lauern.

Worauf wir achten sollten:

In der Küche ist immer noch „Handarbeit“ vorrangig angesagt. Deshalb ist eine gute Händehygiene wichtig:

Vor dem Kochen die Hände gründlich mit heißem Wasser und Seife waschen; Ringe, Armbänder und Uhren vorher ablegen. Auf saubere Fingernägel achten.

Zum Abtrocknen der Hände immer ein separates Küchenhandtuch verwenden, welches nicht für anderes genommen wird und täglich gewechselt werden sollte.

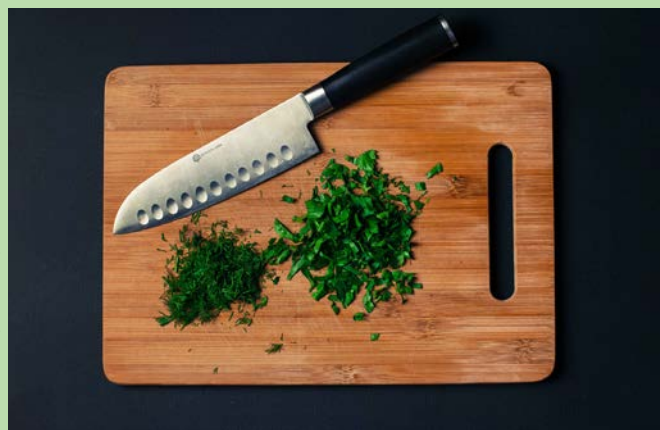
Hände auch zwischen den Vorbereitungsarbeiten von Gemüse und Fleisch bzw. Teigwaren gründlich waschen, um die Übertragung von Keimen von einem Lebensmittel auf das andere zu vermeiden (Kreuzkontamination).

Bei Verletzungen an den Händen wasserfeste Pflaster auflegen oder Einweghandschuhe aus Latex tragen.

Vorteilhaft ist es, beim Kochen eine Schürze zu tragen, welche bei 95 Grad gewaschen werden kann.

Der Müllbehälter in der Küche sollte möglichst trocken gehalten und alle zwei Tage geleert werden, am besten Müllbeutel verwenden.

Will man vermeiden, dass ein Haar in der Suppe gefunden wird, kann man ein Haarnetz oder Kopftuch tragen.



Quelle: Pixelbay.de/cutting_board_925544_1920

Küchengeräte:

Die Küchengeräte wie Messer, Kochlöffel, Pfannenheber sauber halten, indem diese regelmäßig in heißem Wasser und Spülmittel gesäubert und abgetrocknet werden. Vor allem bei Rissen und Spalten in Schneidebrettern aus Holz oder Kunststoff können sich Bakterien und Keime gut einnisten. Schneidebretter deshalb nach der Reinigung gut trocknen lassen, möglichst luftig aufstellen und nicht gleich im Küchenschrank verräumen!

Für rohes Fleisch separate Schneidebretter verwenden. Roh zu verzehrendes Gemüse und Salat mit einem frischen Messer und einem separatem Brett schneiden. Um die Schneidebretter leicht auseinander zu halten, empfiehlt es sich, farblich unterschiedliche zu nehmen, z.B. rot für Fleisch, grün für Gemüse und Salat.

Möglichst alle Utensilien in der Spülmaschine reinigen bei mindestens 50 Grad Wassertemperatur.

Arbeitsfläche und Spüle:

Wenn in der Spüle Salat oder Gemüse gewaschen wird, diese vorher mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen. Nach dem Verarbeiten von rohem Gemüse immer gründlich putzen. Besser ist es, zum Waschen von Salat eine Schüssel aus Plastik oder Edelstahl in das Spülbecken zu stellen, dies gilt auch für Kartoffeln und Gemüse.

Arbeitsflächen nach der Verarbeitung von rohem Fleisch oder Geflügel, rohem Ei, Fisch oder Gemüse gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Gleiches gilt für Griffflächen wie Spülbeckenarmatur, Kühlschrank-, Schubkästen- und Spülmaschinengriffe, Temperaturregler am Herd, Gewürzdosen und Haltegriff am Wasserkocher, anschließend gut abtrocknen.

Kühlschrank:

Untersuchungen zufolge sollen sich hier über 11 Mio. Keime pro Quadratcentimeter tummeln. Um Bakterien und Schimmelpilzen keine Grundlage zu bieten, Verschmutzungen nicht antrocknen lassen, ungefähr alle zwei Monate mit heißer Natronlauge oder Essigwasser auswischen und mit einem Tuch trocken reiben. Alternativ geht auch Spülmittel. Türdichtungen ebenfalls gründlich reinigen.

Bei Magen-Darm-Infekten, Grippe oder Erkältung ist das Risiko einer Keimübertragung besonders groß. In diesem Fall noch penibler auf Hygiene achten, eventuell sogar Mundschutz tragen und vor dem Kochen die Hände gründlich waschen.

Ritzen in Schneidebrettern und Arbeitsflächen sind Keimbunker, deshalb sollten solche Schneidbretter möglichst ersetzt werden. Oft haben wir uns an diesen Anblick gewöhnt und arbeiten damit weiter, aber hier ist Sparsamkeit am falschen Platz.

Es lohnt sich also, die eigenen Arbeitsabläufe in der Küche mal wieder unter den Hygiene-Aspekten zu überprüfen.

Marianne Gast-Gehring,
Vorsitzende AEH Förderkreis Bayern

Hauswirtschaft Nachhaltigkeit Inklusion Kita als Ort der Familienbildung

Seit 15 Jahren gibt es den Aktionstag Nachhaltiges (Ab-)Waschen, organisiert vom FORUM WASCHEN. Alle wichtigen Anspruchsgruppen in Deutschland, die mit dem Thema Waschen, Abwaschen und Reinigen zu tun haben, finden sich auf dieser Plattform zum Dialog wieder. Dazu zählen Akteure von Behörden, Gewerkschaften, Hochschulen, Industrie, Kirchen, Ministerien, Nichtregierungsorganisationen, Schulen, Umweltorganisationen und Verbraucherverbände.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.forum-waschen.de

Mitglieder des Deutschen Evangelischen Frauenbundes sind mit dem Fachbereich Hauswirtschaft (AEH) von Anfang an in diesem Forum engagiert. Hierbei ist es unser Ziel, für Fragen der Nachhaltigkeit zu sensibilisieren und das Verhalten von Verbrauchern und Industrie in Richtung nachhaltiges Konsumieren und Produzieren beim Waschen zu verändern.

Private Haushalte, besonders Familien mit Kindern, sind für uns eine der wichtigsten Zielgruppen. Durch die Zusammenarbeit mit der regionalen Jugendhilfe bot sich uns - im Rahmen von Fördermitteln der Bundesinitiative „Netzwerke Frühe Hilfen und Einsatz von Familienhebammen“ sowie mit Landesfördermitteln - der Zugang zu den Kindertagesstätten. Unsere Bildungsangebote im Bereich Hauswirtschaft werden neben anderen Angeboten unterschiedlichster Kooperationspartner den Kindertagesstätten offeriert. Neben den Themen Waschen, Ernährung und Kochen, Feste feiern, Haushaltsplanung usw. beinhalten unsere Veranstaltungen auch viele Möglichkeiten zum Ausbau sozialer Kontakte. Die niedrigschwellige, weil alltägliche Thematik bietet für jede Besucherin gute Chancen zur Teilhabe. Alle beteiligten Fachkräfte können durch neue Anregungen für eine weitere Zusammenarbeit profitieren. Die Lebensqualität der Familien, besonders die der Frauen, wird in dem Miteinander gestärkt.

In der „Walter-Zuber-Kita“ in Alzey konnte unser hauswirtschaftlicher Aktionstag im April stattfinden. Nach gemeinsamem Vorgespräch entschied sich die Kita für das Thema „Waschen“. Materialien, Flyer und Plakate zur Vorbereitung und Gestaltung einer Einladung wurden vom Forum Waschen zur Verfügung gestellt. Neben Frau Grass



und Frau Herbel von der AEH fanden sich noch etwa 12 weitere Frauen und einige Kinder ein.

Da eine umfassende Information zu allen Facetten des Waschens an diesem Nachmittag zu umfangreich geworden wäre, konzentrierten wir uns in erster Linie auf die folgenden Themen:

- Einsparungen von Energie und Waschmitteln (Niedertemperatur und richtiges Dosieren)
- Einschätzung des Gewichtes der Waschladungen
- Bedeutung von Vollwaschmittel für Wäsche und Waschmaschine (Hygiene)
- Welches Mittel für welche Flecken?
- Bedeutung der Vorbehandlung von Flecken

Bei Kaffee, Tee und angebotenen Gebäck entstand gleich zu Beginn der Veranstaltung eine einladende Atmosphäre. Immer wieder wurde in dieser Runde betont, dass solche Treffen mit Bildungsinhalten von Migrantinnen sehr gerne besucht werden. Es wurde uns mit Bedauern erklärt, dass weitere Frauen gerne noch dazu kommen wollten, doch vorrangige Gründe wie ein Vorstellungsgespräch und andere nicht zu verschiebende Termine eine Teilnahme nicht möglich machten. Das nächste Mal sind sie dabei.

Es entwickelte sich eine sehr lebendige Veranstaltung. Dass niedrige Waschttemperaturen und richtiges Dosieren der Waschmittel dem Geldbeutel und der Umwelt dienen, wurde schnell herausgefunden. Die Information, dass aus hygienischen Gründen - für die Waschmaschine und in einigen Fällen auch für die Wäsche - die regelmäßige Verwendung eines Vollwaschmittels notwendig ist, stieß auf reges Interesse und wurde entsprechend vertieft. Auch die Fleckentfernung war ein großes Thema. Für typische Flecken an der Kinderkleidung wie Klebstoffe, Farbflecken, Gras- und Erdflecken fragten die Eltern nach Lösungen. Etliche Möglichkeiten der Fleckentfernung - von bewährten Hausmitteln bis zu dem Spezialfleckentferner - wurden besprochen. Auch Erfahrungen einzelner Teilnehmerinnen flossen bei den Problemlösungen mit ein und sorgten auch mit spontanen Fragen für eine Bereicherung der Gesprächsrunde.





Delegation in der Verbraucherzentrale Bayern.e.V.

Die AEH ist schon sehr lange Mitgliedsverband in der Verbraucherzentrale Bayern. Viele Jahre hatte die AEH eine Vertreterin im Vorstand und seit 10 Jahren im Verwaltungsrat. Zunächst als Stellvertretung und seit vier Jahren den Verwaltungsratsvorsitz.

Die Aufgaben sind in der Satzung niedergeschrieben. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Vorstand ist unerlässlich, Einladungen termingerecht mit Tagesordnung sowie die Kontrolle der Sitzungsprotokolle sind für die Vorsitzende eine wichtige Angelegenheit. Zusätzlich werden die Verwaltungsratsmitglieder über aktuelle Themen und innerbetriebliche Entwicklungen informiert. Der Wirtschaftsplan und die Jahresplanung sind von der Vorsitzenden zu sichten, bevor diese dann dem Verwaltungsrat zur Beratung vorgelegt und bei der Mitgliederversammlung zur Abstimmung gebracht werden.

Zu diversen Veranstaltungen und Gesprächen mit dem Ministerium wird die Vorsitzende meist mit hinzugezogen. Sehr wichtig ist die Leitung der Sitzungen und der Mitgliedsversammlungen. Positiv werden Vorschläge und Ideen von Verwaltungsratsseite aufgenommen, gute Netzwerke und vielseitige Interessen sind dabei von Vorteil. Dazu können die AEH-Mitgliedschaft und die Zugehörigkeit zum DEF wertvolle Beiträge liefern.

Die AEH ist ein Verband, der im vorparlamentarischen Raum wirkt und in Zusammenarbeit mit anderen Frauenverbänden Projekte kreiert, kritische Äußerungen zu Entwicklungen vorbringen muss.

Wir müssen die politische Schiene aufrecht halten und uns immer wieder einmischen. Unser evangelischer Glaube, die Zugehörigkeit zur Evangelischen Landeskirche und die Verankerung im DEF mit seinen Arbeitsgemeinschaften sind wesentliche Stützen dabei. Es reicht nicht aus, Mitglied in verschiedenen Institutionen zu sein – wir brauchen Frauen, die mutig sind und mitreden, mitgestalten und mitentscheiden. Nur wenn viele sich in unterschiedlicher Weise einbringen, darüber berichten, ihr Engagement Anerkennung findet, wird unser Verband lebendig bleiben und andere begeistern.

Gerade in Zeiten des ständigen Wandels und Umstürzen braucht die Gesellschaft Verbände, die stabil gewachsen und Standfestigkeit beweisen.

Ich kann an alle AEH-Vorstandsmitglieder appellieren, lasst die Glut nicht verlöschen, tragt das Licht weiter, dass es Wärme und Helligkeit verbreitet.

Lydia Klein,
Verwaltungsratsvorsitzende der Verbraucherzentrale Bayern

»

Wichtig war uns an diesem Tag noch das richtige Beladen einer Waschmaschine. Einige Teilnehmerinnen schätzten mit vorhandenen Wäscheteilen die Waschmenge für ihre heimische Waschmaschine. Sehr überrascht waren alle, als sie erkennen mussten, dass die Schätzungen sehr weit unter dem möglichen Ladevolumen lagen. Da muss jetzt erst mal zuhause öfter nachgewogen werden, um das richtige Mengengefühl zu entwickeln. „Wie waschen Sie denn Ihr T-Shirt?“, kam spontan die Frage mit Blick auf das offensichtlich empfindliche Kleidungsstück der Kollegin. Die Antwort kam prompt. Doch das Thema, welches Kleidungsstück bzw. welche Faser wasche ich wie, konnte aus Zeitgründen nicht weiter vertieft werden. Dazu braucht es etwas mehr Zeit, die wir gerne bei einem weiteren ergänzenden Termin einbringen.

Sehr erfreut waren die Frauen über die Präsente aus dem Warensortiment von Waschprodukten sowie der Möglichkeit, an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Dabei wurden Inhalte zum nachhaltigen Verhalten beim Waschen hinterfragt und somit die Themeninhalte des Nachmittages nochmals aufgegriffen.

Unser Resümee nach Abschluss der Veranstaltung: Die anwesenden Frauen stellten fest, dass alle einen gewinnbringenden Nachmittag erlebt hatten, bei dem neue, bisher unbekannt Informationen mitgenommen wurden.

Wir sollten diese Veranstaltung weiterführen bzw. vertiefen, denn wichtige Botschaften blieben noch auf der Strecke. Vielleicht kann es auch ein Treffen im Mehrgenerationenhaus geben, mit etwas mehr Platz und etwas mehr Zeit zum anschließenden Plausch, auch mit weiteren interessierten Frauen.

Als Referentinnen wollen wir noch mehr darauf achten, unsere Beiträge so zu gestalten, dass diese einfach und verständlich formuliert ist; mit persönlicher Ansprache möchten wir noch mehr Achtsamkeit üben, um die Frauen bei ihrem jeweiligen Stand abzuholen.

Dass diese Veranstaltung in der Walter-Zuber-Kita in Alzey ein Erfolg wurde, ist nicht zuletzt das Verdienst von Wassila Boujardin, unserer unterstützenden Netzwerkerin mit tunesischen Wurzeln, sowie von Frau Orschau, der zuständigen Frau für die Elternarbeit, und der Kita-Leiterin Frau Krippeit.

Hannelore Herbel, Vorsitzende AEH LV Rheinland-Pfalz
Monika Grass, Vorstands-Mitglied AEH LV Rheinland-Pfalz

Johannitag in Triesdorf - Hauswirtschaft von ihrer besten Seite

Jedes Jahr wird das Bildungszentrum Triesdorf nahe Ansbach zum Anziehungspunkt für Tausende Besucher. Der Johannitag bietet die Gelegenheit, der Bevölkerung im weiten Umkreis in einer großen Schau zu zeigen, was alles in Triesdorfs Institutionen - zehn Schulen, zwei universitären Einrichtungen und Forschungsinstituten - gelehrt und gelernt wird. Die Schwerpunkte liegen auf Landwirtschaft und Ernährung sowie Energie und Umwelt.

Die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte AEH beteiligt sich seit Jahren mit einem Stand am Johannitag. Im seitlich gelegenen Weißen Schloss geht es die Treppe hinauf, und man steht unter einer prachtvollen stukkierten Decke vor dem Stand der AEH.

Der Spezialbeitrag dieses Jahres war der Ökologische Fußabdruck, eine Messmethode, wie viel der einzelne Mensch an Ressourcen verbraucht, wie tief sinnbildlich also sein Fußabdruck auf der Erde ist. Der Selbsttest, wie man ihn im Internet an mehreren Stellen, aber auch von Hand mit einem Fragebogen von z. B. Brot für die Welt durchführen kann, ergibt auch bei Personen, die sich für ökologisch bewusst halten und darauf in ihrem Alltag achten, das überraschende Ergebnis eines in unseren Breiten recht hohen Verbrauchs. Es werden jedoch sehr spezifische Größen und Verhaltensweisen mit eingerechnet, etwa Autofahrten und Urlaubsreisen, auch noch per Flugzeug. Auch schlägt die Wohnungsgröße als beanspruchter Raum zu Buche. Dennoch, der Test kann zu interessanten Erkenntnissen beim eigenen Verhalten führen. Da der Test jedoch umfangreich ist und die Verbandsinteressen viel weiter reichen, haben DEF und EAM das Thema variiert in



ERSTE SCHRITTE FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL



schmückten Aktionspostkarte. Und es rollte und ratterte das Glücksrad. Je nach Farbfeld, das oben stehen blieb, waren Fragen aus verschiedenen hauswirtschaftlichen Bereichen von der Ernährung bis zur Mobilität zu beantworten und kleine Preise zur Belohnung zu gewinnen. Da das Glücksrad vor allem Kinder stark anzog, war auch ein bisschen Hilfe bei den zum Teil ganz schön kniffligen Fragen erlaubt. Eine Frage, die fast alle Kinder auf Anhieb allein beantworten konnten, lautete „Wann ist Erdbeerzeit?“ - „jetzt!“

Erste Schritte für einen Nachhaltigen Lebensstil:
bewusst ernähren - regional und saisonal
bewusst konsumieren - weniger ist mehr
bewusst mobil sein - besser unterwegs mit Rad, Bus und Bahn
bewusst wohnen - sinnvoll heizen und einrichten
 und in Summe bedeutet dies: die Schöpfung bewahren!

So stand es auf dem eigens angefertigten Veranstaltungsplakat und auf der von zwei grünen Füßen ge-

Dem Stand des engagierten AEH-Teams gegenüber war der Stand des Dachverbands der hauswirtschaftlichen Berufe BayLaH und trug so zur eindeutigen Schwerpunktbildung bei. Dort fing ein Bügelbrett mit einem Anorak darüber die Aufmerksamkeit: „Würden Sie so was bügeln?“ Also, ich würde nicht, wurde aber eines Besseren belehrt. Man darf, es kann im günstigen Fall sogar eine Wiederauffrischung der Imprägnierung sein. Man sollte



»

halt den Pflegehinweisen in der Naht des Anoraks folgen. Sehr schön war auch der Raum gestaltet, in dem es um Kräuterverwertung und Käseherstellung ging. Er war bis ins Detail liebevoll dekoriert, auch in einem didaktisch ausgefeilten Methodenmix in der Darbietung: Plakate, Schaubilder, Ausrüstungsgegenstände zur Konkretisierung, Film, eine Kräuterwäscheleine mit Porträts der einzelnen Pflanzen, Kräuteressig und Feigensenf in Gläsern mit entsprechenden Rezepten, Milchkannen mit Fotos von der Käseerzeugung, dazu Feldblumenarrangements. Das Beste war jedoch, dass auch ein Geschmackserlebnis als aktivierender Teil mit dabei war. Bei einer Milchverkostung galt es zu erschmecken H-Milch versus frischer Milch vom gleichen Tage und als Besonderheit ein geheimnisvoller Trunk, der ziemlich nach Mehl oder jedenfalls Getreide schmeckte. Desgleichen kleine Käsewürfelchen mit echtem Allgäuer Emmentaler versus der Supermarktversion. Nicht schlecht, aber der Unterschied lässt sich ohne Verpackung schon schmecken.

Auf dem Schlosshof war Volksfest- oder Biergartenstimmung rund um den Metzgereistand und das lange Kuchenbuffet. Die köstlichen Kuchen und Torten, für die die Hauswirtschaft im Weißen Schloss schon bekannt ist, gab es auch im Speisesaal. Die große Küche war neu ausgestattet worden und wurde den Besucherinnen und Besuchern in mehreren kleinen Ausstellungen erklärt.

Das Schloss selbst lag sehr schön in Wiese und Gärten, mit dem Brunnen und der riesigen Blutbuche vorne. Doch nicht nur von außen war es schön anzusehen, auch von innen boten sich aufmerksamen Besucherinnen und Besuchern viele reizvolle Anblicke. Eine große Menge von Blumensträußen und Gestecken, mal konventionell, mal in ungewöhnlichen Gefäßen und Kombinationen, brachten den Sommer und die Schönheit in die Zimmer und die Gänge. Liebevoll und gut durchdacht bis ins kleinste Detail präsentierte sich hier die Hauswirtschaft als eine sehr lebendige und mit dem Leben verbundene Disziplin von ihrer besten Seite.

Bettina Marquis, München

Quelle: pixabay_agriculture_1359862_1920



Glyphosat ist das weltweit am meisten eingesetzte Herbizid – ein Breitbandherbizid, das gegen alle Unkräuter wirkt (Totalherbizid).

Bereits in dieser Stelle können wir mit der Diskussion beginnen. Was sind Unkräuter? Im Zeichen der neuerwachten Selbstversorgung gehen die Meinungen zwischen „GärtlerInnen“ und Bauern hier bereits um Welten auseinander. Also bitte später diskutieren, weiter mit sachlicher Information.

Glyphosat ist ein besonders stark wirksames Herbizid, wird in der Bundesrepublik auf etwa 40 Prozent aller Felder eingesetzt, übrigens auch sehr häufig in Kleingärten. Die Firma Monsanto hat es entwickelt und verkauft es unter dem Namen Roundup.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schließt gesundheitliche Risiken nicht mehr aus. Anders die EU-Agentur für Lebensmittelsicherheit. Sie sieht keine Gefahren, dagegen laufen viele Umweltorganisationen Sturm. Es gibt inzwischen zwei Studien, die belegen, dass Menschen aus der Stadt ohne Bezug zu Äckern und

Garten Glyphosat im Blut haben. Bleibt ja nur die Nahrung als Übertragungsmedium.

Die Meinungen sind also extrem konträr. Ende Juni 2016 lief die Zulassung für Glyphosat ab. Die EU-Kommission wollte eine weitere Nutzung für 15 Jahre gestatten. Sie scheiterte. Der nächste Versuch war die Zulassung für neun Jahre. Auch dazu konnte sich die Mehrheit der 28 Mitgliedstaaten nicht durchringen. Für eine Genehmigung oder Ablehnung ist eine „qualifizierte Mehrheit“ notwendig. Für diese „qualifizierte Mehrheit“ zählen nicht nur die Stimmen der Mitgliedstaaten, sondern auch ihr Gewicht aufgrund der Größe. Maximal sind von den 28 Mitgliedstaaten derzeit 352 Stimmen möglich, 260 Stimmen also nötig, um zuzustimmen oder abzulehnen. Nun enthielten sich 19 Staaten, darunter auch die Bundesrepublik Deutschland. Durch die vielen Enthaltungen (19 von 28!) konnte die Kommission „eigenmächtig“ handeln.

Sie verlängerte die Genehmigung um 18 Monate. Allerdings wurde die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) beauftragt, vorhandene Studien zu überprüfen bzw. eigene Studien zu erstellen. Ist die ECHA unabhängig, müsste sie die vorhandenen Risiken (beispielsweise an Krebs zu erkranken) beachten.

Haben Sie sich nicht gewundert, noch nichts über das Europäische Parlament gelesen zu haben? Was nicht heißt, dass das Parlament zu diesem Thema untätig gewesen wäre. Die Forderung des Parlaments weist die Richtung eindeutig: Glyphosat soll für die private Nutzung völlig untersagt werden. Das Versprühen in öffentlichen Parks und in der Nähe von Kinderspielflächen muss verboten werden.

Hannelore Täufer, Vorstandsmitglied AEH Förderkreis

Leckere Rezepte

Eintöpfe

Eintöpfe ergeben eine vollwertige Mahlzeit mit guter Verdaulichkeit. Aufgrund der verminderten oder fehlenden Fleisch- und Fettmenge kann zum Eintopf noch eine einfache süße Nachspeise gereicht werden. Eintöpfe sind trotz der Vorbereitungsarbeiten für das Gemüse zeit- und arbeitssparend. Die Herstellung ist einfach, der Geschirr- und Energieaufwand gering.



Quelle: pixabay.de - korean_stew_904470-1920



Quelle: soup_greens_662187-1920



Quelle: stew_269314-1280

Nudeleintopf

2 – 3 Zwiebeln, 2 große Stangen Lauch
2 große Gelbe Rüben
500 g Hackfleisch gemischt, 3 EL Öl
2 kleine Dosen gehackte Tomaten
125 g Hörnchennudeln, ½ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,
Thymian, Paprika
Petersilie

Zwiebeln fein schneiden, Lauch in Ringe schneiden
Gelbe Rüben würfeln
Hackfleisch in Öl anbraten, Gemüse dazu,
andünsten, dann die Tomaten mit Saft aufgießen,
rohe Nudeln und Gemüsebrühe zugeben, abschmecken,
zugedeckt **ca. 30 Minuten** garen,
mit Petersilie garnieren

Wursteintopf

50 g geräuchertes, gewürfeltes Bauchfleisch,
500 g Fleischwurst, 1 EL Öl

250 g Zwiebeln, 1 rote und grüne Paprika,
2 Gewürzgurken aus dem Glas

1 große Dose Tomaten, 1 Glas Perlzwiebeln
Salz, Pfeffer, Paprika,
etwas Gemüsebrühe zum Aufgießen

Bauchfleisch und gewürfelte Fleischwurst
(2 cm große Würfel) in Öl andünsten

Zwiebeln und Gewürzgurken klein schneiden,
Paprikaschoten etwa 1 cm groß schneiden und
ebenfalls andünsten

Tomaten etwas zerkleinern und mit Saft zum Eintopf
geben, Perlzwiebeln zugeben (ohne Saft), abschmecken,
etwa **30 Minuten** zugedeckt garen

Bohneneintopf

500 g gemischtes Hackfleisch
100 g durchwachsener Speck, 1 EL Öl/Fett
2 Zwiebeln, 2 Paprikaschoten,
4 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika
½ l Gemüsebrühe zum Aufgießen
1 große Dose weiße Bohnen

Hackfleisch in Fett anbraten, Speck zugeben
Zwiebeln klein schneiden, Paprika 1 cm groß schneiden
und zum Hackfleisch geben, Tomatenmark und
Gewürze zufügen
zugedeckt **20 Minuten** garen
abgetropfte Bohnen zugeben