



# Informationen

Nummer 86 (Dezember 2011)

## **Wie die Christrose entstand**

*In der Heiligen Nacht sprachen die Hirten zueinander:  
„Kommt, lasset uns nach Bethlehem gehen und sehen, was  
da geschehen ist!“*

*Und sie machten sich eilends auf. Jeder nahm ein  
Geschenk mit: Butter und Honig, einen Krug mit Milch,  
Wolle vom Schaf und ein warmes Lammfell.*

*Nur ein Hirtenknabe hatte nichts zum Schenken. Er suchte  
auf der Winterflur nach einem Blümchen. Er fand keins. Da  
weinte er, und die Tränen fielen auf die harte Erde.  
Sogleich sprossen aus den Tränen Blumen hervor, die  
trugen Blüten wie Rosen. Fünf Blütenblätter, zart und weiß,  
standen zum Kelch zusammen, daraus ein Kranz von  
goldenen Staubgefäßen gleich einer Krone hervorleuchtete.  
Voll Freude pflückte der Knabe die Blumen und brachte sie  
dem göttlichen Kind in der Krippe.*

*Seit der Zeit blühen diese Blumen jedes Jahr in der  
Weihnachtsnacht auf, und die Menschen nenne sie  
Christrose.*

*Wolfram Eike*



Bild: [snuesch/www.pixelio.de](http://snuesch/www.pixelio.de)

Die kleine Legende um die Christrose zeigt uns vor allem die Kraft des Glaubens, die Hilfe bringt – auch in hoffnungslosen Situationen.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige Adventszeit. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit zur Besinnung auf die Werte, die in unserer Zeit wirkliche Geschenke sind: Zeit haben, für andere und sich selbst, Ruhe finden, zuhören können, schöne Augenblicke bewusst wahrnehmen und sich darüber freuen und jeden Tag neu als Geschenk dankbar entgegennehmen.

*Ihre*

*Hannelore Täufer*

*(Neue) Vorsitzende AEH-Förderkreis in Bayern*

## **Liebe Leserinnen und Leser unseres AEH-Infoblattes,**

anlässlich der letzten Mitgliederversammlung im November wurde ich zur 1. Vorsitzenden des AEH-Förderkreises in Bayern gewählt.

Es ist mir ein großes Anliegen zuerst Danke zu sagen. Danke an drei Frauen, die viele Jahre die AEH mit großem Engagement an Zeit, tollen Ideen und auch finanzieller Unterstützung geführt und begleitet haben.

Diese drei Frauen sind:

**Margit Herleb**, Gründungsmitglied des AEH-Förderkreises in Bayern, bekleidete viele Ämter innerhalb des Verbandes. Zuletzt hatte sie das Amt der Schriftführung inne.

Gleiches gilt für **Frieda Stoll**, seit 1993 Mitglied. Neue Ideen entwickeln und diese auch Wirklichkeit werden lassen ist eine ihrer herausragenden Fähigkeiten.

Und **Lydia Klein**, seit 12 Jahren die Vorsitzende, schluckte selbst, als Kathrin Geiger die lange Liste der Aktivitäten innerhalb und für die AEH aufzählte.

Drei Frauen, die für die AEH sehr wichtig und wertvoll sind – auch weiterhin – und denen die AEH wichtig war, so viel Zeit zu investieren. **DANKE!**

**Lydia Klein** setzte sehr große Maßstäbe. Diese werde ich so keinesfalls erfüllen können. Viele von Ihnen wissen, dass ich Vollzeit berufstätig bin und als Lehrerin für Ernährung und Gestaltung nicht Urlaub nehmen kann, sondern an die üblichen Ferienzeiten gebunden bin.

Auch habe ich mich nur für ein Jahr wählen lassen, in der Hoffnung, dass sich eine Person findet, die über mehr Zeit verfügen kann, als es mir möglich ist. Ich werde, mit der tatkräftigen Hilfe der Geschäftsführerin, Kathrin Geiger, und dem neugewählten Vorstand „die Geschäfte am Laufen halten“.

Als stellvertretende Vorsitzende wurde gewählt: **Gertraud Gräbel** und **Marianne Gast-Gehring**, die Schriftführung übernehmen **Erika Fuchs** und **Christa Gampl**, Beisitzerinnen sind **Inge Frank**, **Bianca Tröge** und **Doris Wunder-Galliwo**.

*Hannelore Täufer*

## ***Gedanken zum Abschied und zu***

### ***Weihnachten von Lydia Klein***

Letztes Jahr bekam ich zu Weihnachten folgenden Text zugeschickt, der mich sehr berührt hat und seitdem über meinem Schreibtisch hängt.

*Unsere tiefe Angst ist es nicht,  
dass wir der Sache nicht gewachsen sein könnten.  
Unsere tiefste Angst ist,  
dass wir unmenschlich mächtig sind.  
Es ist unser Licht,  
das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.  
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,  
hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?  
Du bist ein Kind Gottes.*

*Wenn du dich klein machst, dienst das der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich begrenzt, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen. Du wurdest geboren, um die Ehre Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns – sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst auch den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.*

*Nelson Mandela*

Bei einer Umfrage zum Thema Angst haben fast alle Befragten geäußert, dass sie oft von Ängsten begleitet werden. Es sind vor allem Ängste vor der Zukunft, dem Tod, dem Alter, dem nicht mehr mitkommen in der schnelllebigen Zeit. Bei mir schleichen sich auch ab und zu angstvolle Gedanken zur Gesundheit ein.

Besonders ansprechend finde ich deshalb die Zeile „Wir sind Kinder Gottes“. Als Kind darf ich mit meiner Angst zu meinem himmlischen Vater flüchten, mich von ihm in die Arme nehmen lassen, bei ihm Schutz und Geborgenheit erfahren und ihm meine Ängste vorbringen. So befreit können wir für andere ein Licht sein ohne dass wir dazu etwas tun müssen.

Ich möchte mich nun als AEH-Vorsitzende von Ihnen verabschieden. Danke für die herzlichen Begegnungen, Gespräche, Mitarbeit und Gebete in diesen 12 Jahren. Gottes Hilfe konnte ich jeden Tag erfahren und dessen war ich mir gewiss. Vielen Dank!

Für das bevorstehende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein Licht, das in unser Leben Helligkeit bringt, Freude und Staunen über das Kind in der Krippe. Ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das Neue Jahr alles Gute und Gesundheit und Gottes Segen wünscht Ihnen

*Lydia Klein*

## ***Herbstzeit – Erntezeit für fast vergessene***

### ***Gemüse***

#### ***Seminar des AEH-Förderkreises in der Evangelischen Landvolkshochschule Pappenheim***

Ein wunderbares Thema, ein Thema das altes Wissen mit regionalen Gemüsesorten und umweltverträglicher Erzeugung verbindet, zu dem sich über 40 Frauen in Pappenheim in drei Tage informierten.

### **Vergessene Gemüse neu entdecken**

Monika Friedrich, Besitzerin von einem Naturkostladen in Roth, kam mit einem großen Korb Gemüse und einer Menge Töpfe und Töpfchen. Der Korb enthielt rote, gelbe und weiße Rübchen, Steckrüben, Schwarzwurzeln und Pastinake, Topinambur, Lila- und Süßkartoffeln und natürlich Kürbisse. Sie verriet im Laufe ihres Vortrages viel Wissenswerte über diese Gemüse. Nachzulesen auf der DEF/AEH-Homepage [www.def-bayern.de/aeh](http://www.def-bayern.de/aeh) ebenso wie einige Rezepte, Gedichte und Geschichten rund ums Gemüse, dem Thema des Abends.

### **Kürbis – vielseitiges Gemüse**

Am 2. Tag berichtete Petra Schnell über den Kürbis, ein vielseitiges Gemüse. Sie stellte ihren Kürbishof aus Kammerstein vor, der sich vor allem auf Ölkürbisse spezialisiert hat.

Das Kürbiskernöl ist eines der wertvollsten Pflanzenöle. Es enthält ca. 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren, davon etwa 50 – 60 Prozent sogar mehrfach ungesättigt sowie viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Calcium. Es senkt den Cholesterinspiegel und wirkt heilend auf Blase und Prostata.

Generell ist der Kürbis ein „Alleskönner“: Man kann ihn braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen oder einlegen. Er schmeckt gut als Beilage zu Fleisch und Geflügel. Schmackhafte Verwendungsmöglichkeiten sind Kürbissuppen, Kürbisgemüse, Eintopf, Auflauf, aber auch Kompott und Kürbisbrot. Da Kürbis ein recht dezentes Aroma besitzt, lässt er sich sowohl mit kräftigen Gewürzen pikant zubereiten, als auch mit Beigabe von Zucker oder Likör als süße Variation genießen. Das Fruchtfleisch lässt sich auch gut einfrieren.



Bild: Herbert Walter Krick / pixelio.de

### **Nüsse mal heimisch**

Herr Stiegler, Vorstandsvorsitzender der fränkischen Haselnusspflanzler e.V. und Herr Loy führten in die Pflanzenkunde der Haselnüsse ein.

Die Haselnuss ist eine Frucht des wildwachsenden und in zahlreichen Zuchtformen kultivierten Haselstrauches. Haselsträucher sind weit verbreitet, man kann sie bis in den hohen Norden Norwegens finden. Auch in Deutschland ist er in vielen Gärten heimisch.

Die „beste“ Nuss für die Region Franken muss erst gefunden werden. Zur Zeit werden 40 Haselnussorten angebaut. Vorrangiges Interesse besteht jedoch an den veredelten Haselnüssen. Dies sind Hochstämme von ca. 8 Meter mit Pfahlwurzeln und großen runden Haselnüssen, die sonnige Standorte bevorzugen. Es dauert 6 bis 7 Jahre bis volle Erträge erzielt werden können.

Außer um den Anbau kümmern sich die Haselnussbauern auch um die Vermarktung der Nüsse. Haselnüsse enthalten viel Fett und somit eine Menge Kalorien (100g -> 644 kcal.) Da diese Fette hauptsächlich aus ungesättigten Fettsäuren bestehen und die Nüsse auch Vitamin E, B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor und Kalium enthalten, kann man sie trotz der vielen Kalorien (in Maßen) mit Genuss essen. Durch ihren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren verringern sie das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen. Zu beachten ist allerdings auch, dass Haselnüsse Allergien auslösen können, vor allem bei Menschen, die auf Birkenpollen allergisch reagieren.

### **Spanien lässt grünen**

Am Nachmittag des 2. Tages informierte Peter Schlee, Agrarreferent der Evang. Landjugend i. Bay. über den Wasserverbrauch, z.B. über die Mengen an Wasser, die benötigt werden um ein Blatt Papier herzustellen (10 Liter) oder 1kg Röstkaffee (21.000 Liter) zu erzeugen. Dies bedeutet wiederum, dass für eine Tasse Kaffee ca. 140 Liter Wasser benötigt werden. Außerdem berichtete er, dass in reichen Ländern wie der USA der Gemüseanbau hoch subventioniert wird, was sich auf dem Weltmarkt als kontraproduktiv erweist. So können die subventionierten Produkte auf den Märkten armer Länder viel günstiger angeboten werden als einheimische Produkte, was für diese Länder verheerende Folgen hat.

Um eine Ahnung von Gemüseanbaugebieten zu bekommen, die große Teile der Welt mit bestimmten Gemüsesorten versorgen, wurde Ausschnitte aus dem Film

„We feed the world“, gedreht in Almeria, Spanien, gezeigt. Das Anbaugelände um die Bucht von Almeria beträgt ca. 50.000 ha und ist ein 15 km langer Küstenstreifen zwischen dem Mittelmeer und der Sierra Nevada, einer der wasserärmsten Gegenden Südspaniens. Mit Hilfe von Bewässerungsanlagen werden hier jährlich ca. 2,7 Mio. Tonnen Obst und Gemüse in fünf Ernten erzeugt. Ca. 35.000 ha Land von der Bucht um Almeria herum liegen unter Plastikfolie. Das Gemüse muss vor der starken Sonne tagsüber und nachts vor sinkenden Temperaturen geschützt werden. Deutschland deckt ca. 10 Prozent des Bedarfs an Obst und Gemüse aus Almeria.

Mit diesem Wissen, kann man nur zu dem Schluss kommen, Gemüse und Obst aus heimischen Regionen zu verwenden.

*Frau Herberth*

## **Leckere Winter-Rezepte**

### **Rote-Bete-Knödel**

Rezept aus Südtirol. Die Klöße können bereits am Vortag produziert werden, geformt und in Klarsichtfolie verpackt bleiben sie im Kühlschrank prima frisch und brauchen dann nur noch in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten lang gar ziehen – am besten im Dampfgarer, sonst bluten sie aus. Ein Tipp: Unbedingt immer einen Probeknödel kochen, um zu prüfen, ob er auch wirklich zusammenhält: sonst noch etwas mehr Brösel hinzufügen, falls er zu fest ist mit etwas Quark auflockern.

#### **Zutaten für vier bis sechs Personen:**

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl (oder Butter)

300 g gekochte Bete, geschält und grob gewürfelt

200 g altbackenes Weißbrot, gewürfelt

100 g Magerquark

2 Eier

½ TL gehackter Kümmel

Salz, Pfeffer, Semmelbrösel, gehackte Petersilie

Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl andünsten, den gehackten oder durchgepressten Knoblauch hinzufügen, Masse mit den grob gewürfelten, geschälten Roten Beten und dem gewürfelten Brot im Mixer pürieren, zum Schluss den Quark sowie die Eier einarbeiten, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse, wenn nötig, mit Semmelbröseln verstärken und die fein gehackte Petersilie untermischen, eine halbe Stunde quellen lassen. Knödel mit

angefeuchteten Händen formen (etwa Tischtennisball-groß), Klöße in kochendes Salzwasser einlegen, zurückschalten, etwa 10 bis 12 Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen und schwerelos kullern sind sie gar.

*Ingrid Röhrich*

### **Grünkohl mit Nusskruste**

#### **Für vier Portionen:**

800 g Grünkohl waschen, putzen, in Streifen schneiden, 5 Minuten in Salzwasser vorkochen, kalt abschrecken, 2 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken, ½ Bund Petersilie hacken, beides mit dem Grünkohl mischen, salzen, Masse in eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) geben. 2 Eier mit 250 g Schlagsahne verquirlen, über den Kohl gießen, 1 EL Butterflocken darauf geben, 100 g gehackte Walnusskerne mit 100 g Bergkäse mischen, darüber streuen, pfeffern, bei 200°Grad ca. 25 Minuten backen.

*Ingrid Röhrich*

### **Lichtsmog vermeiden**

Künstliche Beleuchtung hat auch ihre Schattenseiten. Sie kann die innere Uhr aus dem Takt bringen und der Gesundheit schaden. Vor allem blaues, kurzwelliges Licht hat einen wach machenden Effekt. Wenn es nie richtig dunkel wird, lassen sich die Sterne schlecht erkennen, außerdem stört das viele Tierarten. Und nicht nur sie: Auch auf den Menschen, der letztendlich ein tagaktives Lebewesen ist, wirkt sich Lichtverschmutzung negativ aus. Denn künstliche Beleuchtung bei Nacht kann den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander bringen.

#### **Lichtsmog vermeiden**

- Lampen auf dem Grundstück sollten nur dort installiert werden, wo sie wirklich nötig sind.
- Oft reicht auch eine Lampe mit geringer Leistung. Denn: Je heller und kälter das Licht, desto schädlicher.
- Achten Sie darauf, dass nur das gewünschte Objekt (etwa die Haustür) angestrahlt wird. Kugelleuchten, die in alle Richtungen strahlen, sind nicht sinnvoll.
- Dauerlicht vermeiden: Bewegungsmelder sparen Energie und schrecken Einbrecher eher ab.
- Verdunkeln Sie Ihre Wohnung mit Rollos oder Vorhängen, wenn Straßenlaternen hereinscheinen.
- Achten Sie in Ihrer Wohnung auf gedimmtes Licht. Helle, kaltweiße Lampen machen munter.

*Auszug aus der MZ, Nr. 192, v. Montag, 22.08.2011*

## **RAL: Ein Zeichen für Güte**

### **Kennzeichnung von Qualität seit mehr als 85 Jahren**



Verbraucher wünschen für ihre Orientierung eine Überwachung der Qualität und eine unabhängige, zuverlässige Kennzeichnung von Waren und Dienstleistungen.

Bereits vor 85 Jahren beschlossen die deutsche Industrie und die damalige Regierung die technischen Lieferbedingungen zu vereinheitlichen und zu präzisieren. Sie legten die Qualitätsanforderungen (Güte) für ausgesuchte Produkte fest und regelten, wie ihre Einhaltung überwacht wird. Damit war die Idee der Gütesicherung und des Gütezeichens geboren. Mit dem „Reichsausschuss für Lieferbedingungen“ seither **RAL** genannt gründeten Wirtschaft und Politik auch die unabhängige Institution, die bis heute für die Anerkennung der RAL-Gütezeichen zuständig ist. Das System der RAL Gütesicherung stellt sicher, dass weder die Vergabe der Gütezeichen, noch die Kontrollen durch einzelne Interessengruppen beeinflusst werden können. Zwei unabhängige Einrichtungen gewährleisten, dass sich die Verbraucher auf RAL Gütezeichen verlassen können.

1. RAL legt für jede Produkt- oder Leistungsgruppe die Kriterien fest. RAL bindet dazu auch Verbraucher- und Wirtschaftsverbände, Behörden und Prüfeinrichtungen ein.
2. Der zweite Garant für die Vertrauenswürdigkeit der Gütezeichen ist der Güteausschuss, der die Einhaltung der Qualitäts- und Prüfbestimmungen überwacht. Ihm gehören neben Unternehmern der jeweiligen Produkt- und Leistungsgruppe auch neutrale Sachverständige und ggf. Behördenvertreter an. Neutrale Prüfer kontrollieren kontinuierlich und unangemeldet die Unternehmen auf Einhaltung der Gütebestimmungen.

Die Unternehmen, deren Produkte und Dienstleistungen das RAL-Gütezeichen tragen, sind Mitglieder einer Wertegemeinschaft. Sie achten besonders auf hohe Qualität und einen redlichen Umgang mit ihren Kunden und Auftraggebern. Denn hinter jedem Produkt oder jeder Dienstleistung mit RAL-Gütezeichen steht eine Gütesicherung, die in Deutschland einzigartig ist. Diese Gütesicherung garantiert einen hohen technischen

Standard, langlebige und zuverlässige Produkte und steht für Ökologie und Wirtschaftlichkeit. Derzeit sind nahezu 170 Gütezeichen für Waren und Dienstleistungen von mehr als 9.000 Anbietern anerkannt.

*Auszug aus Verbraucherpolitische Korrespondenz v. 06.2011 S. 11*

## **Wussten Sie....?**

### **.... 14 Prozent der Deutschen**

62 Prozent der Deutschen hören Weihnachtslieder von CD und nur 14 Prozent singen selbst – immerhin mehr als die 5 Prozent die überhaupt keine Musik zum Fest hören.

### **.... 147.000.000 Schoko-Weihnachtsmänner**

Rund 147 Millionen Schoko-Weihnachtsmänner und – Nikoläuse haben dieses Jahr die Fließbänder der deutschen Hersteller verlassen.

### **.... 120 Millionen Kilowattstunden**

Im Dezember erreicht der Stromverbrauch einen Höhepunkt: Am ersten Weihnachtsfeiertag werden 120 Millionen Kilowattstunden Strom mehr als im Schnitt verbraucht – so viel benötigen sonst 34.000 Haushalte im ganzen Jahr.

*aus: Weihnachtsgrüße Ausgabe 2011*

## **Interessante Links und Websites**

### **Planen ist alles – wie man den Haushalt am besten organisiert**

#### **WDR5 LebensArt – Hörer im Gespräch**

Hier finden Sie interessante Tipps zur richtigen Haushaltsführung – gefunden von Irmtraud Pütter

<http://www.wdr5.de/sendungen/lebensart/s/d/02.11.2011-15.05/b/planen-ist-alles-wie-man-den-haushalt-am-besten-organisiert.html>

### **Umweltwissen – Kompakte Infoseite**

Umweltschutz im Alltag - wie soll das gehen? Unser Alltagsverhalten besteht vor allem aus routinierten Handlungen. Für den Alltag wollen wir weder Zeit noch Gedanken verschwenden, alles soll schnell gehen. Um eingefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen sind deshalb kompakte und fundierte Informationen notwendig. Aber wirkungsvolle Umweltinformation sollte immer allge-

meinverständlich, unabhängig und objektiv sein. Diese Seite des Bayerischen Landesamtes für Umwelt bietet eine Fülle an Informationen und weiterführenden Links.

<http://www.lfu.bayern.de/umweltwissen>

### **Was wir essen – Alles über Lebensmittel**

Informative und umfassende Internetseite, herausgegeben vom aid infodienst mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Themen dort sind u.a. Erzeugung, Verarbeitung, Einkauf/Kennzeichnung, Zubereitung/Lagerung, Gesund essen und Verbraucherschutz.

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

### **Lebensmittelklarheit**

#### **Information erfolgt unterschiedlich:**

- Aufklärung im Internet durch die unabhängigen Verbraucherzentralen. Auf [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de) können Sie auch Produkte melden, bei denen Sie sich durch die Aufmachung oder Kennzeichnung getäuscht fühlen.
- Nicht zu verwechseln mit der Aufklärung durch den Lobbyverband der deutschen Lebensmittelindustrie unter [www.bll.de/lebensmittelklarheit-bedeutet-kennzeichnung-verstehen/](http://www.bll.de/lebensmittelklarheit-bedeutet-kennzeichnung-verstehen/)

### **Verbraucherrechte in der digitalen Welt**

Ob Suchmaschinen, Soziale Netzwerke oder Auktionshäuser im Internet: wie diese und viele weitere Angebote im Internet funktionieren und was dabei zu beachten ist, das erklärt die Seite der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: [www.surfer-haben-rechte.de](http://www.surfer-haben-rechte.de)

## **Veranstaltungshinweise**

### **10. Februar 2012 in Puchheim**

#### **Strom ohne Atom – aber wie dann?**

#### **Erneuerbare Energien für eine nachhaltige Zukunft**

Kooperationsnachmittag des Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund, Diözese München-Freising

Mattias Kiefer, Umweltbeauftragter der Erzdiözese München und Freising, gibt einen Überblick über die unterschiedlichen regenerativen Energieformen, über ihre

Chancen und Risiken (z. B. Flächenverbrauch). Er stellt aber auch die Frage nach der Verantwortung des/r einzelnen für das Wohl aller: Bin ich bereit, Einschränkungen, z. B. ein Windrad in der Nähe meines Wohnorts, hinzunehmen für eine nachhaltige Energieversorgung? Im Anschluss werden praktische Beispiele vorgestellt.

Zeit: 10. Februar 2012, 15 bis 18 Uhr

Ort: Puchheim, Evang. Gemeindezentrum,

Kosten: 6 Euro bzw. 4 Euro (für AEH/DEF/KDFB)

*Informationen und Anmeldung in der bayerischen AEH/DEF-Geschäftsstelle*

### **14. bis 16. März 2012**

#### **Anders alt werden**

Seminar des AEH-Förderkreises in Bayern in der Evangelischen Landvolkshochschule Pappenheim

*Einladung erfolgt noch*

## **Buchtipps**

### **Das Ernährungsbuch für die ganze Familie**

Wollten Sie immer schon einmal wissen, wozu wir eigentlich Eiweiß brauchen? Oder was „Convenience-Produkte“ sind? Und worauf es bei der Ernährung nach der Lebensmitteleinkauf kommt? Dann sollten Sie im großen GU Familien-Ernährungsbuch nachschlagen.

**Dr. Ute Gola: Das große GU Familienernährungsbuch.** Das Handbuch zur ausgewogenen und gesunden Ernährung. Gräfe und Unzer Verlag, München 2011. 22,99 Euro

## **Impressum**

### **Herausgeberin:**

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V.  
Förderkreis in Bayern (AEH)  
Kufsteiner Platz 1, 81679 München  
Telefon 089/98 105 788, Fax. 089/98 105 789  
E-Mail [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de)  
Homepage [www.def-bayern.de/aeH](http://www.def-bayern.de/aeH)

### **Bankverbindung:**

Evangelische Kreditgenossenschaft eG  
Konto 3 508 0 56, BLZ 520 604 10

### **Redaktion:**

Hannelore Täufer (verantw.), Katharina Geiger  
Redaktionsadresse siehe oben

**Redaktionsschluss: 1. Februar 2012**