

Guter Vorsatz für den Frühling:

Küche mit
Köpfchen



Ziele des Projektes

Ziel des Projektes ist es, Verbraucher durch personalisierte Tipps im Hinblick auf die Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln im Privathaushalt zu einem nachhaltigen Verhalten anzuregen. Dies beinhaltet gleichzeitig:

- den Einsatz von ressourceneffizienten Geräten und Methoden
- die bestmögliche Erhaltung der Lebensmittelqualität, Lebensmittelsicherheit und –Hygiene
- die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

mehr unter <https://www.mitkoepfchen.uni-bonn.de/>

gefördert durch



Deutsche
Bundesstiftung Umwelt

www.dbu.de

Beteiligte Partner

Das von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt geförderte Projekt „Küche mit Köpfchen“ wurde im Jahr 2015 von der Universität Bonn, Sektion Haushaltstechnik ins Leben gerufen. Die Verbraucherzentrale NRW, der DHB – Netzwerk Haushalt, Bauer Funken GmbH sowie Youcook GmbH unterstützen das Projekt als Praxispartner.



Der Verein zur Förderung der Land- und Haushaltstechnik der Universität Bonn e. V. verleiht unserer Vorsitzenden **Frau Elke Wieczorek**



die **Carl-Heinrich-Dencker-Ehrendadel**

in Anerkennung ihrer Verdienste um die nachhaltige Entwicklung der Hauswirtschaft und ihre jahrelange aktive Unterstützung der Haushaltstechnik Bonn.

Wir gratulieren herzlich!

Informationen finden Sie bei den Ortsverbänden des in Augsburg, Bayreuth, Erlangen, Nürnberg, Regensburg (www.dhb-bayern.de/ortsverbaende-2)

DHB - Netzwerk Haushalt e.V. und Weißenburg sowie unter

Veranstaltungen im Februar 2018

DHB Netzwerk Haushalt - OV Erlangen e.V.
Hauptstr. 55, 91054 Erlangen

"Kleine Nähprojekte zum Verschenken oder Behalten" für Kinder ab 8 Jahren Referentin Annette Schrülkamp

Donnerstag, 15.02.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Anmeldung bis 08.02.2018 erforderlich.

DHB Netzwerk Haushalt - OV Augsburg e.V.
Haus für Hauswirtschaft am Zeugplatz 3 in Augsburg

Vorbereitungslehrgang HauswirtschafterIn

Datum: 06.02.18 bis 20.12.18

Unterrichtstage: jeweils Dienstag und Donnerstag
18:00 - 21:30 Uhr
Näheres auf Anfrage

Rezepte



Rosenkohlaufauf

ca. 1 kg Rosenkohl
100 g Käse, gerieben
100g gekochter Schinken in feinen Streifen
4 Eier
200 ml Sahne
2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer, Muskat
Basilikum
Butter (für die Form)
Den Rosenkohl putzen, in Salzwasser blanchieren.
Eine Auflaufform einfetten, den Schinken einstreuen, die Rosenkohl-Röschen gut abgetropft darüber geben, mit dem Käse bestreuen.
Für den Guss die Eier schaumig rühren, Speisestärke und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und gerebeltem Basilikum abschmecken.
Im Backofen bei 180° etwa 30 min goldbraun backen.

Tipp: Für Vegetarier ohne Schinken!
Dazu passt Baguette oder Kartoffelbrei



Zum Nachdenken

**Mit vollem Magen
lässt sich leicht vom Fasten reden.**

Hieronymus (347-420)

Haushaltstipps

10 Goldene Regeln zum Garen



1. Auf höchster Stufe anköchen, bis eine Dampfahne sichtbar wird, zum Fortkochen auf eine niedrige Stufe zurückschalten.
2. Kleinstmöglichen Topf und Kochplatte für die jeweilige Lebensmittelmenge auswählen.
3. Töpfe und Pfannen möglichst abdecken.
4. Benötigtes Wasser in einem Wasserkocher erhitzen.
5. Nur die benötigte Menge an Wasser erhitzen.
6. Möglichst auf das Vorheizen von Backofen verzichten, Nachwärme nutzen.
7. Kartoffeln und Gemüse in wenig Wasser dünsten oder dampfgaren und nicht übergaren.
8. Auf ausreichende Erhitzung von Lebensmitteln (mind. 70 °C für 2 min. im Inneren des Lebensmittels) beim Zubereiten/ Erwärmen achten.
9. Bei der Erwärmung in der Mikrowelle durch Umrühren gleichmäßige Erhitzung gewährleisten.
10. Längeres Warmhalten von Speisen vermeiden.

Copyright © Uni Bonn

In eigener Sache



Liebe Leserin, lieber Leser!
Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Newsletter, für Feedback und Ideen, und vor allem für Beiträge und Anregungen - die nächste erscheint zum Thema

des Welttags der Hauswirtschaft 2018:

**Kompetenz in Hauswirtschaft -
für gesunde und nachhaltige
Nahrungszubereitung**

Bitte verbreiten Sie - bei Gefallen - den Newsletter weiter, bei Kritik und Anregungen lassen Sie uns diese wissen - danke im Voraus!

DHB = Dein Haushalt bringt's!

Impressum

DHB - Netzwerk Haushalt
Landesverband Bayern e.V.
Zeugplatz 3, 86150 Augsburg

Telefon 0821 / 30223

Telefax 0821/ 150852

Internet: www.dhbbayern.de

eMail: dhb-bayern@gmx.de

Rosemarie Weber, Landesvorsitzende

Layout: Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / Uni Bonn

