

DHB - Netzwerk Haushalt



Landesverband Bayern e.V.

Zeugplatz 3, 86150 Augsburg

www.dhb-bayern.de

Februar 2019

Newsletter Nr. 21

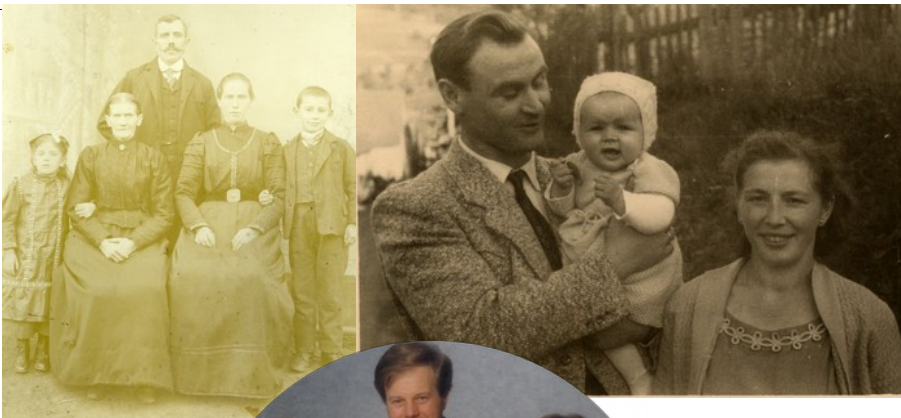
Jahresthema 2019: **Kaleidoskop Familie**

Was glückliche Familien anders machen

Eine glückliche Familie zu haben, ist eine praktische Ausübung. Es ist etwas, was jeder haben kann. Glückliche Familien füllen ihren Tag mit schönen Gewohnheiten, die helfen, eine liebevolle Verbindung zueinander aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Es sind kleine Dinge, durch die sie sich geliebt, verstanden und wertgeschätzt fühlen:

- Sie reden positiv voneinander
- Sie hören dem anderen zu
- Sie nehmen sich Zeit füreinander
- Sie halten zusammen

mehr unter www.eatmovefeel.de/was-glueckliche-familien-anders-machen/



1913

1957

1989

... 2030 ???

Zukunft braucht Familien - Familie braucht Hauswirtschaft!



im Mittelpunkt der Mensch

> leistungsgerechte Vergütung der Sorge-Arbeit!



Beachtung der Hauswirtschaft bei allen Planungsprozessen



Der bayerische Weg:

Wahlfreiheit für Familien

"Familien haben unterschiedliche Vorstellungen und Lebensentwürfe. Und jede Familienphase hat ihre eigenen Herausforderungen. Wie Familien ihr Familienleben gestalten, hängt von vielen Dingen ab: von ihrer Größe, von der Anzahl der Generationen unter einem Dach und wie viele Schultern die unterschiedlichen Aufgaben tragen.

In Bayern gilt: Jeder Familienentwurf ist gleich viel wert.

**Bayerns Markenzeichen ist
Wertschätzung und Wahlfreiheit."**

mehr zu
finanziellen Leistungen für Familien
und anderen Themen unter

www.familienland.bayern.de



Informationen zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie bei den Ortsverbänden des DHB - Netzwerk Haushalt e.V. in Augsburg, Bayreuth, Erlangen, Nürnberg, Regensburg und Weißenburg (www.dhb-bayern.de/ortsverbaende-2) sowie unter

www.dhb-bayern.de

www.dhb-netzwerk-haushalt.de

www.ifhe.org

Veranstaltungen im Januar 2019

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



Vital bleiben durch Training
Mittwoch 13.02.19 - 14:30 Uhr
Dozentin: Eva Kerig-Junk

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

Folge uns
f DHB.Erlangen

Mittwoch 20.02.19 - 19:00 Uhr

Faschingsmenü mit bayerischem Käse

Referentin: Jutta Hartmann, MdH

Kostenbeitrag: für Mitglieder 3,00 €, für Nichtmitglieder: 4,50 €
(inklusive Verkostung und Rezepte)

Rezepte

Chicoree-Kartoffel-Suppe

600 g mehligkochende
Kartoffeln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 Chicoréestauden (550 g)
1 ½ EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
4 Zweige Thymian
150 ml Sojacreme oder Sahnealternative aus Hafer
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)
1 Kästchen Kresse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln.
Chicorée waschen, putzen, harten Strunk entfernen und in
Streifen schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer
Hitze 2–3 Minuten andünsten, mit Brühe ablöschen.
Thymianblättchen abzupfen und dazugeben. Bei kleiner
Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren
und Sahne unterrühren, abschmecken. Mit Joghurt und
Kresse garnieren.

mehr unter eatsmarter.de/rezepte/



Zum Nachdenken



*Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber
von Bitterkeit, Geiz,
Pedanterie und Angst*



*und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.*

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus:

1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,

1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt.

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen

kleiner Aufmerksamkeit und serviere es täglich

mit Heiterkeit und mit einer guten erquickenden Tasse Tee....

Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808)

Haushaltstipps



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE: Neue Referenzwerte für B12 und Folat

Die Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben den Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr überarbeitet.

Anstelle einer empfohlenen Zufuhr wird jetzt ein Schätzwert für eine angemessene Zufuhr von Vitamin B12 angegeben.

Die Schätzwerte sind altersabhängig: Im Verlauf der Kindheit steigen die Schätzwerte für eine

angemessene Vitamin-B12-Zufuhr von 0,5 µg pro Tag für Säuglinge im Alter von 0 bis unter 4 Monaten auf 4,0 µg pro Tag für Jugendliche im Alter von 15 bis unter 19 Jahren. Bei Erwachsenen beträgt der Schätzwert 4,0 µg pro Tag. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf; der Schätzwert für eine angemessene Vitamin-B12-Zufuhr für Schwangere beträgt deshalb 4,5 µg pro Tag und für Stillende 5,5 µg pro Tag.

Darüber hinaus wurden die bereits 2013 überarbeiteten Referenzwerte für Folat nochmals aktualisiert.

Die aktualisierten Referenztabelle für alle Altersgruppen sowie Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B12 und Folat sind kostenfrei auf der Internetseite der DGE zugänglich: mehr unter www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/



Aktuelles aus der Hauswirtschaft

Das Verfahren zur Neuordnung des Ausbildungsberufes "Hauswirtschaftler/in" wurde eröffnet. Im nächsten Schritt tagen die Expertenrunden, die den Antrag auf Neuordnung begleiten. Für den DHB Netzwerk Haushalt e.V. als Vertretung der privaten Arbeitgeber wurde Frau Elvira Werner in das Gremium berufen. Die erste Sitzung findet am 18. und 19. März 2019 in Berlin statt.

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Newsletter! Über Feedback sowie Beiträge und Anregungen freuen wir uns sehr - ebenso über die Weiterverbreitung des Newsletters. Ihre e-Mail-Adresse verwenden wir ausschließlich zum Versand des Newsletters. Sie können die Löschung jederzeit beantragen.

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.dhb-bayern.de

eMail: dhb-bayern@gmx.de

Rosemarie Weber, Landesvorsitzende

Layout: Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / privat

