

## Eine Speiseplanung hilft Zeit zu sparen

**Traunstein** „Was gibt es heute zu essen?“ – Eine wohl sehr häufig gestellte Frage in der Familie. Für mich hat die Planung mit drei Grundschulkindern im Homeschooling und einem Kindergartenkind eine ganz neue Bedeutung gewonnen.

So habe ich angefangen zusammen mit den Kindern einen Speiseplan für die nächste Woche zu erstellen und auch meinen Einkaufszettel danach zu schreiben. Für mich ist es eine große Erleichterung geworden. Wichtig für die Speiseplanung ist:



„Speiseplandesigner“ selbst gebastelt: Für die sieben Wochentage je eine Wäscheklammer nehmen und 30 bis 40 Gerichte auf Holzstäbchen schreiben (z. B. rot für Fleischgerichte, grün für vegetarische/herzhaft und gelb für Mehlspeisen).

- **Angebote nutzen:** Schauen Sie erst die Angebote im Supermarkt an, bevor Sie planen.
- **Lieblingsgerichte einplanen:** Es schmeckt nicht jedes Gericht allen gleich, deshalb zwischendurch auch mal ein Lieblingsgericht anbieten.
- **Mal was Neues ausprobieren:** Gut geeignet an einem Tag wo man „Luft“ und „Nerven“ dafür hat.
- **Abwechslung:** Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Fisch und Reste vom Vortag verwenden.
- **Mein persönlicher Tipp:** Pellkartoffeln, da habe ich viele Möglichkeiten zu variieren, egal ob als Hauptgericht oder als Beilage.
- **Speiseplan gut sichtbar platzieren:** Gute Erfahrungen habe ich gemacht, wenn der Speiseplan in der Küche für jeden gut sichtbar hängt.
- **Einen Reserve-Joker haben:** Es gibt immer Tage, da kommt alles anders. Für den Fall sollte man immer ein „schnelles Gericht“ zur Verfügung haben.
- **Speisen einfrieren:** z. B. Gulasch, Hackfleischsoße, Kuchen ...
- **Die Gastronomie unterstützen:** Gerade im Lockdown finde ich es wichtig, auch einmal was beim Wirt im Dorf zu holen. **Katharina Stephi** vlf Traunstein

## Fünf neue Meisterinnen in der Hauswirtschaft

**Regensburg** – Nach rund zwei Jahren berufs begleitender Vorbereitung am AELF in Nabburg und anschließender halbjährigen Projektarbeit hat die Oberpfalz fünf neue Meisterinnen mehr: Andrea Baum und Angelika Anton (Lks. Amberg), Julia Bräu und Martina Bock (Lks. Cham) und Katrin Schindler (Lks. Schwandorf). Regierungspräsident Axel Bartelt gratulierte den frischgebackenen Meisterinnen zu ihrem Erfolg. „Die Vielfalt der Themen der Projektarbeiten und das hohe Niveau der Fort-

bildung sind beeindruckend“, betonte er. Coronabedingt erhielten die Absolventinnen ihre Meisterbriefe Ende 2020 per Post.

Julia Bräu aus Roding wurde aufgrund ihres hervorragenden Ergebnisses der Meisterpreis der bayerischen Staatsregierung zuerkannt. In ihrem Rückblick auf die Ausbildung betonte sie die Bedeutung der Hauswirtschaft. Hauswirtschaft sei Zuwendung, schaffe ein Zuhause und sei Lebensqualität. Gerade in diesen unsicheren Zeiten wäre

vielen bewusst geworden, wie wichtig Heimat und sich daheim Wohlfühlen sei. Ihr Dank galt den Lehrkräften für die kompetente und abwechslungsreiche Aufbereitung der Lerninhalte. Auch dankte sie der Regierung der Oberpfalz für die gute Vorbereitung und Organisation der Prüfung. Die neuen Meisterinnen schlagen ganz unterschiedliche berufliche Wege ein: als Fachlehrkraft an einer Schule, im eigenen landwirtschaftlichen Betrieb oder freiberuflich als Referentin. Meisterinnen der Hauswirtschaft arbeiten in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens. Sie sind aber auch gefragt in Privathaushalten. Vielfach bieten sie ihre Kompetenzen als Selbstständige in hauswirtschaftlichen Dienstleistungsunternehmen oder in der Erwachsenenbildung bzw. Hauswirtschafts- und Verbraucherbildung an.

**Regierung der Oberpfalz**



**Neue Meisterinnen der Hauswirtschaft:** (v. l.) Angelika Anton, Andrea Baum, Julia Bräu, Martina Bock und Katrin Schindler.

Verantwortlich für die vlf-Berichte: Dr. Isabell Schneweis-Fleischmann, Landesgeschäftsstelle Bayern, 85368 Moosburg a. d. Isar, Telefon: 08761-3909-954, Fax: -952, E-Mail: Schneweis-Fleischmann@vlf-bayern.de

## Miteinander ins Gespräch kommen

**Moosburg** Den konstruktiven Dialog zwischen Landwirtschaft und Gesellschaft fördern, das ermöglicht der vlf Bayern mit einem 4-teiligen Online-Seminar. Am 18. 3., von 19.30 – 21 Uhr findet der Einführungsvortrag statt. Wer dann noch intensiver in die Materie einsteigen möchte, kann an drei weiteren Seminaren am 30. 3. und am 20. 4., jeweils von 19 – 21.30 Uhr teilnehmen. Der letzte Termin wird mit den Teilnehmern abgesprochen und ein Abendtermin im Mai sein. Anmeldung unter [www.vlf-bayern.de](http://www.vlf-bayern.de). Die Kosten für das Einstiegsseminar betragen 15 €, für die gesamte Veranstaltungsreihe 1 bis 4: 45 €, Anmeldeschluss ist am 16. März. ■

## Semester erfolgreich beendet

**Straubing** Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliche Maßnahmen: Videokonferenzen und Online-Meetings. Was sich mehr nach internationalen Firmen anhört, war seit Dezember Schulalltag der Studierenden der Landwirtschaftsschule Straubing. Bereits zu Beginn der Winterschule Ende Oktober mussten Abstand und Hygienerichtlinien eingehalten werden. Seit Mitte Dezember

ist an allen Schulen nur noch Distanzunterricht möglich. Um das Wintersemester trotz Einschränkungen durchführen zu können, wurden alle technischen Möglichkeiten genutzt und manches digitale Neuland betreten. Arbeitsaufträge erhielten die Studierenden über die Cloud. Der Unterricht lief als Videokonferenz mit Webex. Arbeitsblätter wurden mit Hilfe der Dokumentenkamera oder direkt als Dokument am PC gemeinsam mit den Studierenden bearbeitet. Selbst Gruppenarbeit war möglich. Und so mancher Lehrer entdeckte ganz neue Möglichkeiten. Die Studierenden waren froh das Semester erfolgreich abschließen zu können.

**Dr. Anita Lehner-Hilmer**

LWS Straubing

## Veranstaltungen

**Regensburg** 16. 3., 19 Uhr, Online, „vlf Kamin-gespräch zum Milchmarkt“, Anmeldung unter Tel. 0941-20830. ■