

## Kochkurs für Jugendliche

Soziale  
Zielrichtung

An vier Samstagen im Winter 2005 wurde für 15 Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren ein Kochkurs durchgeführt. Fünf Landfrauen, Hauswirtschaftsmeisterinnen, bereiteten den Kurs vor, der Landfrauenverband mietete die Küche der Grundschule, je zwei Meisterinnen leiteten die Jugendlichen an den Kurstagen an. Pro TeilnehmerIn und Nachmittag wurde eine Kostenbeteiligung von 5 Euro erhoben, den Rest steuerte der Landfrauenverband bei. Es wurden Grundzüge der gesunden Ernährung vermittelt, dabei insbesondere Gerichte unter regionalen und saisonalen Gesichtspunkten ausgewählt.



Die Jugendlichen lernten sich, als Nebeneffekt, untereinander kennen. Der Landfrauenverband wurde damit zum Ansprechpartner junger Menschen im Ort. Die erfolgreiche Aktion wurde bekannt, weitere Anfragen – auch von Männern – liegen vor.

KONTAKT: Erika Spreen • Tielger Winkel 5 • 32369 Rahden-Pr. Ströhen ☎ 05776/1098

## Gesunde Ernährung sorgt für gute Zahnqualität

Soziale  
Zielrichtung

Zum Tag der offenen Tür in einer Rahdener Zahnarztpraxis boten Landfrauen des Ortsverbandes unter dem Motto „Gesunde Ernährung für Kinder und Erwachsene“ ein Frühstücksbuffet an. In einer großen Vielfalt wurden belegte Brote, Joghurt, Milchgetränke, Müsli, Obst, Gemüse und Kuchen angeboten, darunter auch einige Spezialitäten wie Pumuckel-Creme, Landfrauenaufstrich oder Dinkel-Apfelkuchen. Das Buffet wurde von Jung und Alt mit Begeisterung angenommen, viele Besucher haben sich auch über die Landfrauenarbeit informiert, das Interesse am Landfrauenprogramm war rege.



Die Kosten der Aktion wurden von der Zahnarztpraxis übernommen.

KONTAKT: Irma Meyer • Weher Str. 76 • 32369 Rahden ☎ 05771/2714