



AUF DEM LAND &  
MITTEN IM LEBEN

LANDFRAUEN - anders als Sie denken.



LandFrauen  
Verein Fränkisch  
-Crumbach

gemeinsam

mehr

erreichen



### VIELSEITIG FÜR EIN STARKES NETZWERK

Wir verstehen uns als Vertretung aller Frauen im ländlichen Raum, unabhängig von Alter, demokratischer Partei oder Berufszugehörigkeit. Wir sind interessiert an Bildung für Freizeit und Arbeit, Gesundheit, Klima- neutrale Ernährung, Nachhaltigkeit, Natur und Kultur, Geselligkeit innovativ und traditionsbewusst. Dazu bieten wir jedes Jahr ein Jahresprogramm an. Zusätzlich sind wir regelmäßig für das Allgemeinwohl in der Gemeinde für alle Bürgerinnen und Bürger aktiv. Wir Landfrauen sind ehrenamtlich strukturiert.

*mitmachen - mitreden - miteinander mehr erreichen*

# GEMEINSCHAFT VERBINDET



gemeinsam  
mehr erreichen



## Verantwortungsbewußtes Füreinander und Miteinander

### STARKE KRAFT IM LÄNDLICHEN RAUM

Eine Frau kann viel bewegen, aber noch viel mehr gelingt ihr, wenn sie sich mit anderen zusammen tut. Das Miteinander ist das Herzstück der Landfrauenarbeit. Durch Gemeinschaft gelingt es, auf gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und politischer Ebene das entscheidende Sprachrohr für alle Frauen in unserem Ort zu sein.

wir mischen uns  
ein - und noch  
lieber mit!



# ERNÄHRUNGSBILDUNG/ KLIMASCHUTZ U. NACHHALTIGKEIT

Wissen rund um das Thema Ernährung geht aus vielerlei gesellschaftlichen Entwicklungen heraus verloren. Es ist uns ein wichtiges Anliegen dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

BILDUNG MIT SPIEL &  
SPASS DURCH NACH-  
HALTIGE ENTWICKLUNG

AUCH VEGETARISCHE  
ERNÄHRUNG

REGIONAL & SAISONAL-  
GESUNDE LEBENSMITTEL  
DURCH LOKALE EIN-  
KAUFSMÖGLICHKEITEN

ARTGERECHTE  
TIERHALTUNG

ALLTAGSKOMPETENZEN  
(KÜCHENPRAXIS & KLIMA-  
NEUTRALER EINKAUF)

WERTSCHÄTZUNG  
VON LEBENSMITTELN

## ERNÄHRUNG & KLIMASCHUTZ HÄNGEN ENG ZUSAMMEN

Ernährungsbildung ist das persönliche Bemühen, eine sinnvolle und gesundheitsförderliche Ernährungsweise aufzubauen, durch Unterstützung und Begleitung im individuellen Essverhalten aber auch unter Berücksichtigung der sozialen, ökologischen und ökonomischen Aspekte.

- Verbraucheraufklärung
- Ernährungsvorträge
- Kochkurse
- Exkursionen in die Lebensmittelwelt u. Landwirtschaft





## BASILIKUM PESTO SELBSTGEMACHT

Zutaten für 4 Personen, 15 min Zeitaufwand  
40 g Pinienkerne, 100 g Basilikum  
1-2 Knoblauchzehen, 125 ml Olivenöl  
50 g frisch geriebener Parmesankäse, Meersalz

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sofort herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Basilikum kurz in kaltem Wasser waschen, gut trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab pürieren. Käse untermischen und mit Salz würzen. Anschließend zu Pasta oder Brot genießen.

## KLEINES KRÄUTER EINMALEINS

Welche Kräuter passen wozu?



**SALBEI**  
Zu Schweinefleisch oder Ente.  
Tipp: Am besten frische Blätter etwas mitkochen - dann entfaltet sich das volle Aroma.



**PFEFFERMINZE**  
Zu Joghurtsaucen, Erbsen, Auberginen, Zucchini, Hack und Schweinefleisch.  
Tipp: Erst in Verbindung mit Zucker entfaltet Minze ihr volles Aroma.



**BASILIKUM**  
Zu Pesto, Pasta-Saucen, Fleischgerichten, zu Tomaten, Salaten, Gerichten mit Hülsenfrüchten und Gemüsesuppen.



**SCHNITTLAUCH**  
Zu Kartoffelgerichten, Eiern, Salaten, Quarkspeisen, Suppen, Rohkost, Kräuterbutter.



**PETERSILIE**  
Zu fast allen Speisen - Suppen, Saucen, Fleischgerichte, Kartoffeln und Gemüse.

Manche Kräuter müssen mitgegart werden, damit sie ihr spezielles Aroma entfalten. Das gilt zum Beispiel für Beifuß, Bohnenkraut, Liebstöckel, Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian.



**OREGANO**  
Zu Geflügel, Tomatensauce, Pizza, Omelette und Gemüseaufläufen.



**ROSMARIN**  
Zu fast allen Fleischgerichten sowie zu Tomaten, Auberginen, Kartoffeln oder Pasta.



# MEHR WISSEN HEISST MEHR ERLEBEN



VORTRÄGE

LEHRFAHRTEN

KURSE

SEMINARE

ARBEITSGRUPPEN

WORKSHOPS

WEBINARE

DISKUSSIONSRUNDEN



TELEFONKONFERENZEN

VIDEOKONFERENZEN



**BILDUNG MACHT SPASS  
UND ERWEITERT HORIZONTE -  
FÜR BERUF UND FREIZEIT**

Mit unseren Bildungsangeboten greifen wir aktuelle Themen auf und schaffen nicht nur Informationen sondern auch Perspektiven für Frauen im ländlichen Raum.

*Wir gehen gern auf Ihre Wünsche ein.*

LANDWIRTSCHAFT

SOZIALES

VERBRAUCHERBILDUNG

FRAU & FAMILIE

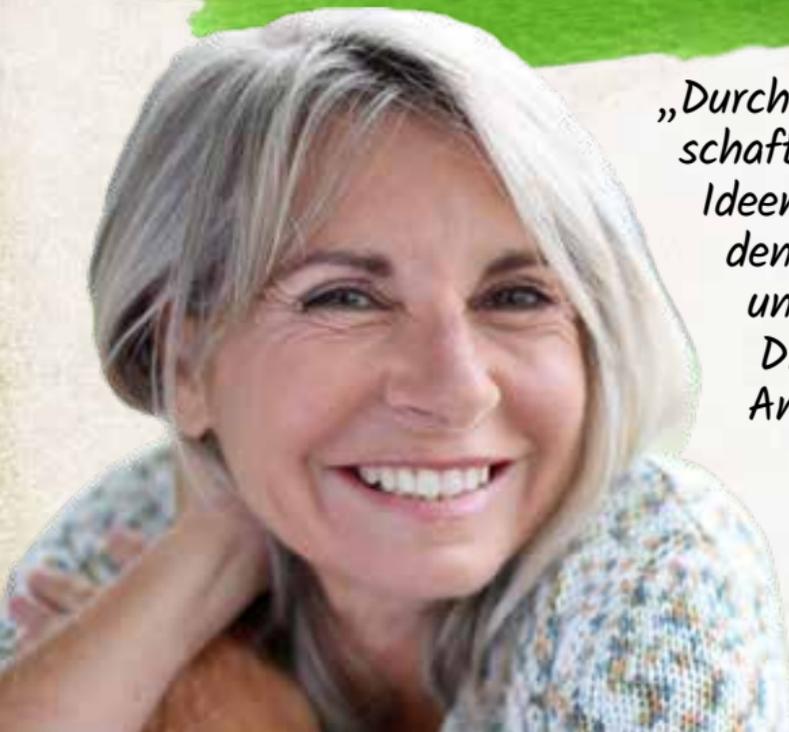
GESELLSCHAFT

NEUE MEDIEN

ALLTAGSKOMPETENZEN

KULTUR & BRAUCHTUM

# ENGAGEMENT MACHT SPASS, TUT GUT, HILFT ALLEN!



„Durch Engagement für unsere Mitmenschen wird die Gesellschaft lebendiger und wärmer. Ein Ehrenamt ist Motor und Ideen, setzt Impulse und schafft Kontakte. Viele von uns haben den Wunsch ihre Erfahrungen und Fähigkeiten weiterzugeben und im Interesse der Gemeinschaft einzusetzen. Die Einsatzbereiche für Ehrenamtliche Arbeit sind vielfältig. Am besten wir nehmen die Sache selbst in die Hand.“



## UNSERE PROJEKTE

- >> Nachhaltiges, klimaneutrales Kochen mit Klein & Groß
- >> Schulprojekte / Ferienspielbetreuung
- >> IT Projekte
- >> Besuchsdienste / Spielenachmittage
- >> Kurzwanderungen
- >> Gesundheitsinitiativen (z.B. Seniorenspielplatz, Line Dance)
- >> Landwirtschaft für Klein und Groß
- >> Brauchtumpflege mittels versch. Aktionen
- >> Veranstaltungen im Ortsgeschehen

Engagement,  
das von Herzen  
kommt.





# HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Vorsitzende: Manuela Weidmann

Tel.: 06164 - 50 36 01

[info@landfrauen-fraenkisch-crumbach.de](mailto:info@landfrauen-fraenkisch-crumbach.de)

[www.landfrauen-fraenkisch-crumbach.de](http://www.landfrauen-fraenkisch-crumbach.de)

Fördermitgliedschaft auch für Männer  
und Institutionen möglich.

Herausgeber: © Landfrauenverein Fränkisch-Crumbach. Satz und Gestaltung: smartline werbeagentur. Druck: Texdat-Service gGmbH.  
Kein Material dieser Publikation darf ohne die vorherige Zustimmung des Landfrauenvereins Fränkisch-Crumbach vervielfältigt werden.

Bildquelle: stock.adobe.com | v. v. n. h.: © Christian Schwier, © Iurii Gagarin, © drubig-photo, © Ivelin Radkov, © ohayou!, © zzorik, © Syda Productions,  
© Peter Atkins, © picsfive, © Syda Productions, © picsfive, © Alexander Rath, © Gresei, © oxiegg, © K.-U. Häßler, © Yaruniv-Studio, © achiichiii,  
© melita, © Nikolai Titov, © goodluz, © Daniel Berkmann, © REDPIXEL

**LandFrauen**  
Verein Fränkisch  
-Crumbach