„Lasst mal die kleinen Testesser ran“

WIR SIND FAMILIE: Tipps und Rezepte für Gemüse- und Obstbrei geben die Gerolsheimer Landfrauen in ihrem neuen Babykochkurs

VON EVA VOGEL

14 Mütter, ein Vater und eine Großmutter stehen am Donnerstag in der Küche des protestantischen Gemeindehauses Gerolsheim und schnippeln Karotten, Kartoffeln, Obst und Lachs in mundgerechte Stücke. Sie gehören zur örtlichen Krabbelgruppe, die ein neues Angebot der Landfrauen ausprobiert: den Mitmachkurs „Gesunde Säuglings- und Kleinkinderernährung – im ersten Lebensjahr vom Babybrei bis zu den ersten kleinen Mahlzeiten“.

Kartoffeln und Pastinaken ergeben einen gehaltvollen Babybrei: Evelyn Müller mit Malon, Rosaria Delda und Diana Leist mit Louis (von links) probieren es aus. FOTO: BOLTE

Statt Singen und Spielen mit dem Nachwuchs steht also heute Babybreikochen auf dem Programm. Trotz oder vielleicht gerade angesichts des großen Angebots an fertiger Babynahrung kochen einige Eltern ganz bewusst selbst für ihre Kleinsten.

„Nein, die Gemüsebrühe brauchen wir für den Kartoffel-Karotten-Mais-Brei nicht“, erklärt Kursleiterin und Ökotrophologin (Ernährungsberaterin) Gudrun Hauck-Reiss auf Nachfrage. „Die Brühe steht zwar im Rezept, ist aber nur für Erwachsene oder größere Kinder gedacht, denn Kleinkindnahrung sollte ohne Gewürze und Salz zubereitet werden.

Ein kleiner Topf, Schneidbrett, Messer, ein guter Pürierstab sind neben frischen und – ganz wichtig – unbehandelten Zutaten eigentlich alles, was man braucht. „In der Babyküche ist weniger mehr, und ihr Kind braucht nicht jeden Tag Abwechslung“, erklärt Gudrun Hauck-Reiss. Idealer Sattmacher und Nährstofflieferant ist die Kartoffel, die zudem das ganze Jahr verfügbar ist. „Unbedingt abzuraten, und das gilt eigentlich auch für Erwachsene, ist von Produkten außerhalb der Saison.“ Aus diesem Grund werden die im Rezept vorgeschlagenen Tomaten für den Lachstopf auch einfach weggelassen. Ideal sind jetzt Karotten oder Pastinaken.

Wichtig beim Selbstkochen ist, möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. „Hier kochen die meisten mit zu viel Wasser, das dann später samt Vitaminen abgeschüttet wird. Als Faustregel gilt, nicht mehr Wasser im Topf als fingerbreit und ganz wichtig: mit Deckel kochen.“

So ab 11 Uhr werden die ersten Babys unruhig, und Hunger meldet sich zunächst durch Gequengel später durch lautstarkes Geschrei an. „Jetzt lasst mal die Tester ran!“, gibt Hauck-Reiss den Startschuss, während Breischüsseln, Lätzchen und Löffel ausgepackt werden. Amelie Wahl sitzt auf dem Arm ihres stolzen Papas und sperrt nach dem ersten Löffel Mais-Himbeer-Brei erneut den Mund weit auf. Ruckzuck ist der Teller leer, und Papa Lars muss Nachschub holen. Parallel wird ihr Drillingsbruder von der Mama mit Gemüsebrei gefüttert. Auch ihm schmeckt es sichtlich.

„Für uns ist Selbstkochen für ein Kindergartenkind und die Drillinge auch aus Kostengründen unerlässlich. Alleine für die Drillinge bräuchten wir mittags drei Gemüsegläser sowie nachmittags drei Obstbreigläser, den Abendbrei und das Frühstück gar nicht eingerechnet“, berichtet Vierfachmutter Stefanie Wahl.

Überwiegend selbst kochen wollen auch Andrea Barnki und Janina Suski. „Gerade das Mittagessen macht kaum Arbeit und lässt sich auf Vorrat prima einfrieren“, so die Erfahrung der beiden Mütter.

Mit ihren Empfehlungen hält sich Kursleiterin Gudrun Hauck-Reiss an die WHO-Richtlinien. So rät sie, sechs Monate voll zu stillen. Auf keinen Fall sollte vor der 17. Woche mit der Beikost gestartet werden. Dann wird erst eine Mahlzeit – empfehlenswert ist die Mittagsmahlzeit – durch kleine Mengen Gemüsebrei ersetzt. Frühestens ab einem halben Jahr kann Kuhmilch im Abendbrei verwendet werden. Zur Sättigung empfiehlt sich ein Getreidevollmilchbrei. Ab dem neunten bis zum zwölften Monat wird das Essen langsam auf die gemeinsame Familienkost umgestellt. Wichtig dabei ist allerdings immer noch der Verzicht auf Salz.

Um die auch für das Sprechen wichtigen Kaumuskeln anzuregen, sollte möglichst früh nicht zu fein püriert werden, und es sollten auch kleine Stücke zum Kauen angeboten werden. Ab dem sechsten Monat muss das Obst nicht mehr geschält werden. Als Obst sind grundsätzlich süße, milde Früchte geeignet.

Bei der Auswahl industriell hergestellter Babynahrung empfiehlt Hauck-Reiss das Motto „weniger ist mehr“. Bei Produkten, die mehr als fünf Zutaten haben: „Finger weg!“ Nur ausnahmsweise sollten auf dem Speiseplan der gute alte Zwieback oder trinkfertige Breie stehen, da hier der Zuckergehalt einfach zu hoch ist.

INFO

- Rezept für Getreide-Obst-Brei am Nachmittag: 50 ml Wasser kalt mit 20g Vollkorngetreideflocken vermengen und unter Rühren aufkochen. Obst (Banane, Apfel, Birne) und 5 g Rapsöl untermischen, fertig.
- Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Infos gibt das Forschungsinstitut für Kinderernährung unter www.fke-do.de.

LAND-MAGAZIN

Erste Ratssitzung unter Michael Müller

BOBENHEIM-ROXHEIM. Der Gemeinderat von Bobenheim-Roxheim trifft sich am Mittwoch, 15. Januar, zum ersten Mal unter der Leitung von Michael Müller (SPD). Der neue Bürgermeister wird den Haushalt der Gemeinde für 2014 vorstellen. Dieser weist in der Ergebnisrechnung einen Überschuss von 31.000 Euro aus, das Investitionsvolumen soll rund 2,67 Millionen Euro betragen. Wie üblich bekommen die Fraktionen das Zahlenwerk erst nach der Rede des Bürgermeisters in die Hand. Die Aussprache und Verabschiedung erfolgt am 20. Februar. In der Ratssitzung übermorgen (18.30 Uhr, Ratssaal) wird Caritasdirektor Vinzenz du Bellier das Bauvorhaben Altenzentrum vorstellen, außerdem geht es um den Wirtschaftsplan 2014 der Gemeindewerke und um die Festlegung der Dienstaufwandsentschädigung des Bürgermeisters. (ww)

ZUR PERSON

Monika und Gerhard Grimm wurden beim Neujahrsempfang in Beindersheim von Ortsbürgermeister Thomas Wey (CDU) für jahrelanges Engagement im örtlichen Gesangverein Liederkranz geehrt. Die Gemeinde hatte, so Wey, im Vorfeld die Vereine um Nennungen gebeten. Der Liederkranz habe niemanden aus seinem Mitgliederkreis hervorheben wollen, „deshalb zwei genannt, die immer da sind“, begründete Wey den Vorschlag des Vereins. Monika Grimm sei mit ihrem Team schon viele Jahre in der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen aktiv und engagiere sich auch für die „Pflege der Sängerhalle“. Ehemann Gerhard Grimm führe das Archiv des Vereins, erledige alle Arbeiten rund um die Sängerhalle und sei als erster Tenor unverzichtbar. Beide erhielten ein Jahresglas der Ortsgemeinde „für Leistungen, die heutzutage nicht selbstverständlich sind“, so Thomas Wey. (cei)

Erste Gewerbeschau im Juni

BEINDERSHEIM: Ortsbürgermeister zu Vorhaben und Plänen beim Neujahrsempfang

In der Liederkranzhalle hat die Gemeinde Beindersheim gestern zum Neujahrsempfang geladen. Ortsbürgermeister Thomas Wey (CDU) blickte auf 2013 zurück und nannte Aufgaben für das laufende Jahr. Auch kündigte er für den 22. Juni die erste Beindersheimer Gewerbeschau an.

Der Ausbau der Richard-Wagner-Straße werde mit dem zweiten Bauabschnitt von Mai bis Oktober fortgesetzt, nannte Ortsbürgermeister Thomas Wey eine Aufgabe. In der zurückliegenden Legislaturperiode seien vier Ortsstraßen voll ausgebaut und mehrere Reparaturen erledigt worden, führte er aus. Über den weiteren Straßenausbau zu beraten und ihn zu realisieren, sei Aufgabe in der nächsten Legislaturperiode nach den Kommunalwahlen. Zu diesem Aufgabenpaket zählte der Ortschef auch die Umsetzung eines Leerstandkatasters, um die Gemeinde „lebens- und liebenswert zu erhalten“.

Ein innerörtlicher Schwerpunkt ist das Seniorendomizil Frankenthaler Straße 10. „Wir hoffen, den richtigen Partner gefunden zu haben, um dieses wichtige Projekt zu realisieren“, sagte Thomas Wey. Es sei wichtig, weil Senioren nicht an den Rand des Wohnortes abgeschoben werden sollen, erteilte er Kritikern eine Absage. Aufgabe der Gemeinde sei es, beim benachbarten Rathaus für ein ansprechendes Umfeld zu sorgen. Erste Weichen seien zur Weiterentwicklung des Friedhofs gestellt. Hier soll ein Ruheforst eine alternative Bestattungsmöglichkeit und attraktive Ruhezone bieten.

Der vor eineinhalb Jahren eingeführte Gewerbestammtisch habe sich etabliert. Einmal im Quartal tauschten sich die Gewerbetreibenden aus, um gemeinsame Interessen zu bündeln. Die Resonanz auf die im Januar 2013 veröffentlichte Gewerbebroschüre sei so groß gewesen, dass nach einem dreiviertel Jahr ein zweite, mit 48 Seiten doppelt so starke Neuauflage erschienen sei. Damit sei ein „nützliches Nachschlagewerk für Haushalte“ entstanden. An die Bürger gerichtet seien Begegnungen zwischen Jung und Alt oder der Aufbau einer Nachbarschaftshilfe.

Damit „auch in Zukunft Beindersheim eine starke Stimme in der Verbandsgemeinde“ habe, will sich der Ortsvorstand etwa bei der Ausarbeitung gemeinsamer Satzungen in der fusionierten Verbandsgemeinde Lambsheim-Heßheim einbringen. Thomas Wey bedauerte, dass der Beindersheimer Klaus Schütz nicht erneut für den VG-Bürgermeister-Posten kandidieren könne (wir berichteten). „Dank und Respekt für die gute Arbeit“ zollte er dem Kollegen, dessen Rat auch künftig immer gern gehört werde. Diese Äußerung quittierte das Publikum mit starkem Applaus. Spontaner Applaus gab es auch bei dem Dank an 30 Freiwillige für die Gemarkungsreinigung für den Hinweis, dass „immer ein Papierkorb in der Nähe ist“. (cei) **ZUR PERSON**

Labors und Werkstätten offen

BAD DÜRKHEIM: Infotag der Berufsbildenden Schule – Anmeldung direkt möglich

Die Berufsbildende Schule Bad Dürkheim veranstaltet Informationstage für Absolventen der neunten und zehnten Klassen der allgemeinbildenden Schulen: Freitag, 31. Januar, von 15 bis 17 Uhr, und Samstag, 1. Februar, von 9.30 bis 13 Uhr.

An diesen Tagen bietet die Berufsbildende Schule Bad Dürkheim Schülern und Erziehungsberechtigten die Möglichkeit, sich über das Bildungsangebot zu informieren. Zu den genannten Zeiten sind in verschiedenen Bereichen der Schule Informationszentren eingerichtet. Neben der Möglichkeit zum Gespräch mit den Lehrkräften können die Besucher einen Blick in Labors, Werkstätten und Datenverarbeitungsfachräume werfen. Auch das Übungsbistro, die Küche und der Pflegebereich können besucht werden. Das Sekretariat ist an beiden Tagen geöffnet, so dass sich Schüler direkt am Infotag für den gewünschten Bildungsgang anmelden können. Mitzubringen ist hierfür das

Metallverarbeitung in der Berufsbildenden Schule. ARCHIVFOTO: FRANCK

Halbjahreszeugnis (Original) der aktuell besuchten Klasse.

Folgende Schulformen werden mit ihren jeweiligen Fachrichtungen vorgestellt: Berufsvorbereitungsjahr (Hauptschulabschluss), Berufsfachschule I und II (Qualifizierter Sekundarabschluss I) mit den Schwerpunkten Technik (Elektro-, Fahrzeug-, Metall- und Holztechnik) Wirtschaft und Verwaltung; Hauswirtschaft/Sozialwesen, Ernährung, Gesundheit/Pflege; Höhere Berufsfachschule (Fachhochschulreife) mit den Fachrichtungen Energiesystemtechnik und Marketing, Schwerpunkt Solartechnik; Handel- und E-Commerce; Tourismusmanagement; Duale Berufsoberschule/Fachhochschulreifeunterricht (Fachhochschulreife berufs- oder ausbildungsbegleitend in Teilzeit); Berufsoberschule II (Fachgebundene oder Allgemeine Hochschulreife), Fachrichtung Gesundheit und Soziales; Fachschule für Technik (Staatlich geprüfter Techniker berufsbegleitend in Teilzeit); Fachrichtung Kraftfahrzeugtechnik; Fachrichtung Betriebsinformatik und Fachschule für Altenpflegehilfe (Altenpflegehelfer).

Weitere Informationen gibt es im Internet (www.bbs-duew.de) oder im Sekretariat der Berufsbildenden Schule. (rhp)

Da geht was!

GRÜNSTADT/MONSHEIM: Wie zwei Verbandsbürgermeister eine Kreisgrenze durchlässig machen wollen

Können die Pfälzer mit den Rheinhessen trotz ihrer unterschiedlichen Historie und Zugehörigkeit zu unterschiedlichen Kreisen? Ja, sie können! Das wollen die Bürgermeister Ralph Bothe (SPD, Verbandsgemeinde Monsheim) und Reinhold Niederhöfer (SPD, VG Grünstadt-Land) zeigen. Beide Verbandsgemeinden haben eine ähnliche wirtschaftliche Struktur, ein Steueraufkommen über dem Landesdurchschnitt, eine vergleichbare (noch gute) Haushaltslage. Sie haben Südzucker, die verbandelten Winzergenossenschaften Wonnegau und Palmberg, und sie haben eine ganz lange gemeinsame Grenze, die durchlässiger ist, als das Verwaltungsstrukturen erwarten lassen. Und, was wichtig ist: Die Chemie zwischen den beiden Bürgermeistern stimmt. Da geht manches unkompliziert und auch mal schnell.

Das dürfte der Grund sein, weshalb sie sich bei der – kurzfristig ausgelobten – Initiative des Landes „Starke Kommunen – starkes Land“ bewerben konnten. Das Ziel: neue Formen der Zusammenarbeit zu erproben und die Bürger über den demografischen Wandel und damit ihre Zukunft „mitreden, mitplanen und mitgestalten“ zu lassen. In sechs „Modellräumen“ sollen neue Formen des Mitmachens auf ihre Praxistauglichkeit getestet werden. Diese Laborversuche fördert das Land mit jeweils 228.000 Euro.

Reinhold Niederhöfer

Ein schöner Batzen Geld. Deshalb bedauert es Reinhold Niederhöfer auch, dass Monsheim/Grünstadt es nicht in die erste Reihe geschafft haben. Aber sie gehen nicht leer aus. Der „Trostpreis“: 5000 Euro, mit dem die beiden Verbandsgemeinden „ausgewählte Teile“ aus ihrer Bewerbung testen können.

Auch sein Kollege Ralph Bothe wäre lieber in der ersten Reihe gelandet. Schließlich hatten die VG Monsheim und die VG Grünstadt-Land jede Menge Ideen angemeldet, wie die Kreisgrenze, die für die Menschen keine (mehr) ist, noch durchlässiger werden könnte.

Ein kleines Beispiel: Touristen besuchen das Leiningerland, möchten in Dirmstein logieren: alles besetzt. Was macht die Touristinfo? Sie sucht nach Quartieren an der Weinstraße, also in der Pfalz. Dass vielleicht etwas in Offstein frei ist, das zwar in Rheinhessen, aber viel näher liegt, geht in den Verwaltungsstrukturen unter. Da wollen Bothe und Niederhöfer einhaken und neu denken. Dass beide der SPD angehören, macht manches in Sachen Kooperation vielleicht etwas einfacher.

Es gelte, das Internet zu nutzen, sagte Bothe zur RHEINPFALZ. Seine Idee: ein Portal einzurichten, auf dem der Wonnegau und das Leiningerland wichtige Infos für ihre Bürger einstellen. Denkbar seien Infos über Ausbildungsplätze oder den Immobilienbereich, über schulische und vorschulische Angebote. Bothe kann sich auch einen Ausbildungsverbund und eine ganz intensive Kooperation der Verwaltungen vorstellen: nicht nur bei der Materialbeschaffung für die Feuerwehr.

Und so bleibt der Chef der VG Monsheim (sieben Ortsgemeinden, etwa 10.260 Einwohner) nicht beim „starken Land“ stehen. 2015 schreibt die EU ihr „Leader-Programm“ fort: zur Förderung der Zusammenarbeit in ländlichen Regionen. Dies sieht Bothe als Chance, dass entlang der rheinhessisch-pfälzischen Grenze von Kindenheim über Bockenheim bis Dirmstein und weiter etwas zusammenwachsen kann. Die Verwaltungschefs der Verbandsgemeinden Eisenberg, Freinsheim, Grünstadt-Land, Hettenleidelheim und Monsheim sowie der Stadt Grünstadt haben schon miteinander darüber gesprochen. (ks/Fotos: privat)

Ralph Bothe

KURSE

DIRMSTEIN
TSG. Pilates ab Mittwoch, 15. Januar, 8.45 bis 9.45 Uhr, Leitung Angelika Wößner; Pilates 2a ab Freitag, 17. Januar, 18 bis 19 Uhr, Leitung Heidi Thiemer; Pilates 2b ab Montag, 20 Januar, 19 bis 20 Uhr, Leitung Heidi Thiemer; Pilates 3 ab Montag, 20. Januar, 18 bis 19 Uhr, Leitung Heidi Thiemer; Wirbelsäulengymnastik ab Mittwoch, 15. Januar, 10 bis 11 Uhr, Leitung Angelika Wößner; Kampf dem Winterspeck ab Freitag, 17. Januar, 19 bis 20 Uhr, Leitung Heidi Thiemer (verschiedene Übungsleiter). Alle Kurse und Übungsstunden finden in der Schulturnhalle statt. Anmeldung bei Heidi Thiemer, Telefon 06238 4313, oder www.tsg-dirmstein.de. (evg)

KIRCHHEIM
Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim. Seminar „Umgang mit iPhone und iPad für Einsteiger“ am Mittwoch, 22. Januar, von 18.30 bis 21.30 Uhr im EDV-Bildungszentrum in Kirchheim, Weinstraße Nord 1 (Friederich-Diffiné-Haus). Teilnahmevoraussetzung für den Kurs ist ein eigenes iPhone oder iPad (keine Android- oder Windows-Geräte). Vermittelt wird unter anderem, wie man Fotos und Videos macht, Apps herunterlädt und sich einen E-Mail-Account einrichtet. Die Leitung hat Marius Pollmer, die Gebühr beträgt 15 Euro. Nähere Informationen und Anmeldung bei Vhs-Leiterin Ingrid Minuth, Telefon 06359 81785, E-Mail vhs_iminuth@gmx.de. (rhp)

LAND-TERMINE

BOBENHEIM-ROXHEIM
Netzwerk 55 Plus. Netzwerker-Versammlung am morgigen Dienstag um 19.30 Uhr im katholischen Pfarrheim Bobenheim. Am Freitag, 17. Januar, sind alle Netzwerker und interessierte Bürger ab dem 55. Lebensjahr zu einer Weinprobe im Kleinniedesheimer Weingut Andreas Merkel eingeladen. Treffpunkt ist um 17 Uhr am Bobenheimer Bahnhof. Von dort geht es zu Fuß nach Kleinniedesheim. Der Preis für Weinprobe und Essen beträgt 18,50 Euro. Informationen und Anmeldung bei Harald Muly, Telefon 06239 99143. (wek)

HEUCHELHEIM
Landfrauenverein. Winterwanderung mit Einkehr am Donnerstag, 16. Januar, um 18 Uhr. Treffpunkt das Bürgerhaus, die Leitung hat Heike Neubert. Alle Teilnehmer werden gebeten, eine Taschenlampe mitzunehmen. (bvo)

LAMBSHEIM
Landfrauenverein. Ernährungskurs „Kartoffeln: regional, vielseitig und gesund“ am Donnerstag, 16. Januar, um 19 Uhr in der Schulküche der Karl-Wendel-Schule. Die Kursgebühr für Gäste beträgt zwei Euro. (sc)

KREIS BAD DÜRKHEIM
Kreisverwaltung. Stammtisch für Betreuer am Mittwoch, 15. Januar, um 19 Uhr im Brauhaus Grünstadt, Turnstraße 11. (rhp)