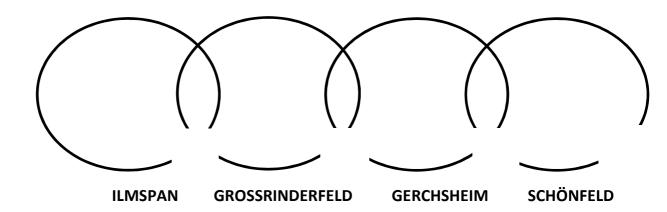
Mitteilungsblatt der Gemeinde Großrinderfeld

46. Jahrgang

Freitag, den 12. Juni 2020

Nummer 24



www.grossrinderfeld.de / rathaus@grossrinderfeld.de / Tel. 09349-9201-0

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

am Mittwoch, den 10.06.2020 besuchte Alois Gerig unser Bundestagsabgeordneter, des Wahlkreises Odenwald-Tauber, die Gemeinde Großrinderfeld. Seit 31. Januar 2018 ist Herr Gerig erneut Vorsitzender des Ausschusses für Ernährung und Landwirtschaft und somit nach seiner Aussage in einem Ausschuss tätig, der Anwalt für die Menschen im ländlichen Raum ist.

Wir begannen mit einem kleinen Empfang im Rathaus Großrinderfeld, anschließend führte uns der Weg über Ilmspan und Schönfeld zunächst in das Gewerbegebiet Geißgraben, zu der Feinkostmanufaktur Seubert. Nach einer kurzen Werksbesichtigung und einem Gespräch mit Herrn Seubert über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf sein Gewerbe brachen wir zur nächsten Station auf.

Über die aktuelle Situation der langen Trockenheit informierte Gerhard Banzer an einem Rapsfeld, wo eine zweite Blüte der Pflanze erkennbar war. Nachdem Herr Gerig selbst Landwirtschaftsmeister ist, konnte er an dieser Stelle auch die Probleme unserer heimischen Landwirtschaft nachvollziehen.

Die letzte Station bildete der Besuch in der Kindertagesstätte St. Anna. Nach einem kurzen Aufenthalt im Außenbereich verabschiedete sich Herr Gerig wieder und reiste weiter.

Ich darf allen Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde die Grüße und besten Wünsche übermitteln und ein stets offenes Ohr des Bundestagsabgeordneten versichern.

Euer

Johannes Leibold

Amtliche Bekanntmachungen

Hinweis

Aufgrund technischer Probleme konnten wir in der Gemeindeverwaltung in der Zeit vom Sonntag, 07.06. bis Dienstagvormittag, 09.06.2020 keine eMails empfangen.

Daher kann es möglich sein, dass Veröffentlichungen in diesem Mitteilungsblatt fehlen.

Ebenfalls können wir nicht versichern, ob alle verschickten Nachrichten aus dem Rathaus beim Empfänger ankamen und hoffen, dass nicht zu viele Mails "verloren" gegangen sind. Falls Sie den Eindruck haben, dass uns Ihre Nachricht nicht erreicht hat oder wir womöglich eine Antwort säumig sind, kontaktieren Sie uns gerne, sodass wir Ihr Anliegen zeitnah bearbeiten können.

Inzwischen sind die Probleme behoben.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Ihre

Gemeindeverwaltung

Großrinderfeld

Sitzung des Gemeinderates am Dienstag, dem 16.06.2020 um 19:00 Uhr in Gerchsheim, Turnhalle

Tagesordnung öffentlich ab 19:00 Uhr

- TOP 2 Bekanntgabe der in der nichtöffentlichen Sitzung vom 12.05.2020 gefassten Beschlüsse
- **TOP 3 Anfragen von Einwohnern**
- TOP 4 Errichtung einer Photovoltaik Freiflächenanlage durch die SUNTEC Energiesysteme GmbH, Wolkshausen Fassung Aufstellungsbeschluss Bebauungsplan
- TOP 5 Neubau Abwasserpumpwerk im Ortsteil Großrinderfeld

Vergabe Planungsleistungen

- TOP 6 Turn- und Festhalle Ortsteil Gerchsheim Vergabe Reinigungsarbeiten
- TOP 7 Zweckverband Wasserversorgung Grünbachgruppe
 - 7.1 Wahl des 1. und 2. Stellvertreter des Verbandsvorsitzenden
 - 7.2 Jahresrechnung für das Haushaltsjahr 2019
 - 7.3 Haushaltssatzung mit Haushaltsplan für das Jahr 2020

TOP 8 Sanierung Kleinrinderfelder Straße mit Seitengassen im Ortsteil Schönfeld

Nachtrag Vergabe Ausbau Stichstraße im Schellenberg

TOP 9 Bauanträge

Großrinderfeld

9.1 Neubau eines Einfamilienwohnhauses mit Doppelgarage auf Flst.Nr.1143, Ilmspaner Straße

Gerchsheim

9.2 Anbau eines Carports an eine bestehende Garage auf Flst.Nr. 7839, Würzburger Straße 13

<u>Schönfeld</u>

- 9.3 Anbau eines Wintergartens und Errichtung einer Terrassenüberdachung auf Flst.Nr. 6149, Mühläckerweg 18
- 9.4 Umbau / Erweiterung des Büro- & Sozialbereichs im Kfz-Betrieb auf Flst.Nr. 6059, Gerchsheimer Straße 12

Ilmspan

- 9.5 Neubau einer Lagerhalle auf Flst.Nr. 3442/1, Schönfelder Straße 17a
- 9.6 Umbau eines Wohnhauses von einer zu fünf Wohnungen, Ausbau vom Dachgeschoss mit zwei Dachgauben, Anbau Außentreppe, Abbruch Scheune auf Flst.Nr. 59, Schönfelder Straße 12

TOP 10 Verschiedenes

Aufgrund der aktuellen Lage, führen wir die GR-Sitzung in der Turnhalle Gerchsheim mit dem nötigen Abstand sowie entsprechenden hygienischen Vorkehrungen durch.

Großrinderfeld

Vorankündigung Auftaktveranstaltung

Der Ortschaftsrat Großrinderfeld hat die Teilnahme am Wettbewerb "Unser Dorf hat Zukunft" beschlossen. Die Auftaktveranstaltung findet am 19. Juni 2020 um 18:30 Uhr als Videokonferenz statt. Geplant ist eine Dauer von ca. 90 Minuten.

Weitere Informationen bei Walter Lutz (Tel. 802), unter www.grossrinderfeld.com/u1 oder scannen Sie den QR-Code.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme.

Notdienste



rn für den ärztlichen

Wichtige Rufnummern für den ärztlichen Bereitschaftsdienst im Main-Tauber-Kreis

Rettungsdienst 11

Allgemein-, kinder-, augen- und

HNO-ärztlicher Notfalldienst 116117

Rufnummer für den ärztlichen Notfalldienst: 116117 (Anruf ist kostenlos)

Wertheim (Allgemeiner Notfalldienst)

Allgemeine Notfallpraxis Wertheim, Rotkreuzklinik Wertheim, Rotkreuzstr. 2, 97877 Wertheim am Main Sa, So und an Feiertagen 8 – 18 Uhr

Bad Mergentheim (Allgemeiner Notfalldienst) Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim, Uhlandstr. 7, 97980 Bad-Mergentheim Sa., So. und FT. 9:00 Uhr - 22:00 Uhr

Bad Mergentheim (Kinder NFD),

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim, Uhlandstr. 7, 97980 Bad Mergentheim

Sa., So. und FT. 9:00 Uhr - 20:00 Uhr

Für den **zahnärztlichen Bereitschaftsdienst** wenden Sie sich bitte an die Kassenzahnärztliche Vereinigung Baden-Württemberg: http://www.kzvbw.de/ oder über Tel.: 0711/7877701

Christian Ong

Unteres Tor 10, 97950 Großrinderfeld Tel.: 09349/555

Liebe Patienten,

wir machen Urlaub vom 22.06. bis 26.06.2020

Die Vertretungen übernehmen:

Dr. Schnittger Tel.: 09344/1231 Dr. Schultes Tel.: 09341/2467 Dr. Bran Tel.: 09347/310

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Ab dem 29.06.2020 sind wir wieder für Sie da.

Apotheken-Notdienst

13.06.20 Stadt-Apotheke Boxberg, Boxberg-Baden 14.06.20 Stern-Apotheke, Tauberbischofsheim

Der Notdienst der benachbarten bayerischen Apotheken ist unter <u>www.lak-byern.notdienst-portal.de</u> abrufbar.

EnBW Stromversorgung

Störungsdienst 0800 3629477
Service-Telefon 0800 99999 66 (gebührenfrei)
Digitaler Service bei Stromstörungen:
www.störungsauskunft.de

Gasversorgung Stadtwerk Tauberfranken GmbH

Erdgasversorgung – Entstördienst Stadtwerk Tauberfranken Tel. 0800 4913602

VGMT / ÖPNV

Info bei Beschwerden und Anregungen zu den Busverbindungen der VGMT können unter folgender E-Mail weitergegeben werden: info@vgmt.de

Beratungsstelle "Frauen helfen Frauen"

Caritashaus, EG, Luisenstraße 2, 97922 Lauda, Tel.: 09343-5899491, Handy: 01784663454 www.frauenhelfenfrauen.tbb@t-online.de

Polizei Tauberbischofsheim

Tel.: 09341/810

Jubilare

Herzlichen Glückwunsch!



Gerchsheim

am 18.06. Pingel Arnold und Magdalena geb. Gerdes zur *Diamantenen Hochzeit*

<u>Geburten/Eheschließungen/Sterbefälle</u> Sterbefälle:

am 31.05.2020 Thomas Krula, 42 Jahre, wohnhaft Großrinderfeld, Kirchplatz 20 A

Vereinsnachrichten

Großrinderfeld

Schützenverein 1923 e.V. Großrinderfeld

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie muss unsere geplante Bierwanderung am 21.06.2020 leider ausfallen. Zugleich gehen wir in die Sommerpause über und hoffen, ab September wieder mit unserem Training beginnen zu können.

Reservistenkameradschaft Großrinderfeld

Hallo Kameraden,

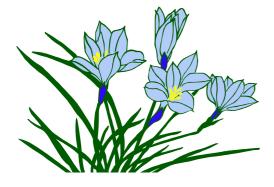
ab dem 29.06.2020 kann gem. Weisung des VdRBw/BW vom 02.06.2020 der Ausbildungsbetrieb in Form von DVag's/VVag's wieder aufgenommen werden. Dafür wurde ein Hygienekonzept herausgegeben das umgesetzt werden muss.

Veranstaltungen wie RK-Abende, Zusammenkünfte zur Pflege der Kameradschaft sind erlaubt wenn die Personenzahl 5 Personen nicht überschreitet.

Wir werden, wenn es mit den Lockerungen so vorangeht, im August unseren ersten Rk-Abend (nach CoVid) abhalten (wenn es rechtlich erlaubt ist)

Militärische Veranstaltungen werden wieder vorbereitet. Wann welche stattfinden wird rechtzeitig bekannt gegeben.

MkG, Huztler-Kaibel, Rk-Vorsitzender/ Kreisvorsitzender



Gerchsheim

GERCHSHEIM

Lesen im Sommer

Neue Bücher zum Ausleihen:

→Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr

→FREIT*AG*, 15:00 - 17:00 Uhr

> **Kirchliche Nachrichten** unter <u>www.kirche-wenkheim.de</u> (evangelisch) bzw. www.kath-grossrinderfeld.de

Familienanzeigen

Für die hohe Anteilnahme, beim Heimgang unserer lieben Mutter

Emilie Weis

*21.06.1923 gest. 31.05.2020

sowie für alle mündlichen und schriftlichen Beileidsbekundungen sagen wir ein ganz herzliches DANKE.

Besonders bedanken wir uns bei Pfarrer Dr. Samulski für die würdevolle Beisetzung und die liebevollen und persönlichen Worte.

Unser besonderer Dank gilt auch all denjenigen, die unsere Mutter während ihrer Zeit im Seniorenheim besuchten, allen, die sich nach ihrem Befinden erkundigten und liebe Grüße ausrichten ließen, sowie allen, die durch sonstige Kontakte ihre Verbundenheit zu ihr zum Ausdruck brachten.

Im Namen aller Angehörigen

Fred Weis

Gerchsheim, Juni 2020

Firmenanzeigen

Nächster TÜV – Termin für sämtliche Fahrzeuge

am Donnerstag, 18.06.2020 ab 13.00 Uhr und am Donnerstag, 25.06.2020 ab 13.00 Uhr Reiner Schäfer, KFZ-Meisterbetrieb

Landmaschinen-Schlosserei

97950 Gr.-Schönfeld, Tel.: 09344/261

TSV SPORTGASTSTÄTTE GERCHSHEIM

TEL: 09344-593 oder 0170-4027002

Unser Essen außer Haus für diese Woche: Rindfleisch Meerrettich mit

Preiselbeeren & Butternudeln 11,80 €

Wildschweingulasch mit Klößen & Rotkohl 13,80 €

Puten-Cordon-Bleu mit Frischkäse & Kräutern gefüllt,
dazu Pommes Frites & Salat 12,20 €

Weitere Speisen auf Anfrage erhältlich!

Lothar & Annette Schmitt

Gergsa'mr Goscha!

(Gschichdli & Gedichdli in Mundard)

Jetz is es Pfingsd - Fesd a vorbei un a glää bissla ham m'rsch a g'fei'rd graad zum Himm'l möchd m'r schrei, wall d'r Scheiß Corona - Virus no imm'r rümgei'rd!

Er hoad uns doch scho Asdra v`rdarwa, `n erschda Mai un `n Mudd`r - Daach, dar Virus kennd wergli gar kä Erbarma vom Vadd`r - Daach will`i erschd glei gar nix saach!

M'r konn no nid amol me richdi in di Kirch nei geha , uff Beerdichunga od'r zum Fußball-Schbiel. Sou viel Einschränkunga - es dodd richdi weha: Corona v'rwehrd uns viel zu viel!

Künnd haüd ään'r mid Masga zum Bankschald'r noa denkd kään'r me on 'n Banküw'rfall wall Masga muß m'r draach - ob doa od'r doa, in d'r Kirch, in d'r Bank - üw'rhaubd üw'rall!

Jetz aw'r nomol uff Pfingsda zurügg zu kumma -'n Pfingsd-Ochs wu m'r wund'rschöa schmüggd, zwischa d'r Hörn'r di schönsdi Blumma was uns Menscha doch sou beglüggd! Covid - 19 - sou häßd d'r Pfingsd-Ochs haü'r, mid ihm is nid zu schbassa, er is no schlimm'r wi Wass'r od'r Faü'r - kä Wunn'r, dass m'rn alle sou hassa!!

Lothar Amon, Gerchsheim

Bei den Deutschen läuft's – mit und ohne Lockdown

Seite 6

KKH-Umfrage zu Fitnessvorlieben: Joggen und Walken am beliebtesten

Pritschen auf dem Volleyballfeld oder Torschuss-Training auf dem Fußballplatz: Langsam kehrt der Sport auf die Anlagen und in die Fitnessstudios der Bundesrepublik zurück – natürlich mit Auflagen und Hygienevorschriften. Doch besonders eine Sportart liegt nicht nur seit der Corona-Krise bei den Deutschen im Trend: Laufen und Walken. Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse unter 1.003 Personen zwischen 18 und 70 Jahren ist der Laufsport Deutschlands beliebteste Art, sich fit zu halten. Mehr als jeder zweite Deutsche (60 Prozent) schnürt sich demnach gern die Turnschuhe für eine Runde Joggen oder Walken – unabhängig von Alter und Geschlecht. "Unsere Umfrage zeigt: Laufen und Walken ist bei allen gleichermaßen beliebt – ob Jung oder Alt, Mann oder Frau. Es ist überall möglich, an keine Öffnungszeiten gebunden und äußerst effektiv", weiß Ralf Haag, Sportexperte bei der KKH. Das effiziente Training mit geringem Aufwand überzeugte auch viele Menschen in der Corona-Krise. "Ob Fitnessfans, die auf ihren eigentlichen Sport verzichten mussten, oder Sportmuffel, die es in den eigenen vier Wänden nicht mehr ausgehalten haben: Mit Laufen haben sich in den vergangenen Wochen sicherlich viele Deutsche fit gehalten", ist der Sportexperte überzeugt.

Rückentraining auf Platz zwei

Mitteilungsblatt Nr. 24 vom 12.06.2020

An zweiter Stelle der beliebtesten Sportarten steht das Rückentraining. "Rückenschmerzen gelten hierzulande als Volkskrankheit. Da wundert es nicht, dass fast jeder zweite Befragte gern Übungen für die Wirbelsäule macht. Denn nur wer seine Rückenmuskulatur stabilisiert, kann Beschwerden im Lenden-, Nacken- und Schulterbereich entgegenwirken", erklärt Ralf Haag. Auch dieses Training konnte während der Corona-Krise problemlos im heimischen Wohnzimmer via Online-Kurs oder Fitness-App fortgeführt werden. Schwieriger hingegen stand es um Wassersportarten wie Schwimmen, Tauchen oder Rudern – auf Platz drei unter den Fitnessvorlieben der Deutschen (46 Prozent). Interessant: Von denjenigen, die selten oder nie Sport treiben, würde die Mehrheit (54 Prozent) eine dieser Sportarten am ehesten ausprobieren. "Schwimmen ist als Einsteigersport sehr gut geeignet. Denn durch die Auftriebskraft im Wasser fühlt sich der Körper viel leichter an. Ausdauer und Muskeln werden schonend trainiert", erläutert der KKH-Sportexperte.

Rollenklischees: Muskelprotz versus Zumba-Queen

Während die drei beliebtesten Sportarten Laufen, Rückentraining und Wassersport von Männern wie Frauen gleichermaßen gern ausgeübt werden, gibt es bei anderen Trainings durchaus geschlechterspezifische Vorlieben. "Dabei bestätigen sich die gängigen Klischees: Frauen bevorzugen Gymnastikkurse und Männer Krafttraining sowie Mannschaftssportarten", erklärt Ralf Haag. Mehr als jede zweite Frau (57 Prozent) macht gern Zumba, Pilates & Co. Bei den männlichen Befragten sind dagegen Fußball, Volleyball & Co. beliebter als bei Frauen (37 Prozent versus 14 Prozent). Auch Krafttraining wird von Männern lieber durchgeführt als von Frauen.

Die Sportart ist eine Frage des Alters

Auch das Alter entscheidet über die Fitnessvorlieben der Deutschen. Während fast die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen gern Kraftsport (49 Prozent) ausübt, teilt diese Leidenschaft unter den 50-bis 70-Jährigen nur noch jeder Fünfte. Gleiches gilt für Mannschaftssportarten: 45 Prozent der Jüngeren messen sich gern bei Handball & Co., aber nur 18 Prozent der Älteren mögen diese Teamsportarten. Hingegen steigt mit zunehmenden Alter die Vorliebe für Rückentraining und Wassersportarten. "Das Ergebnis überrascht nicht. Denn in der Generation 60plus geht es vor allem um gelenkschonendes Training. In jüngeren Jahren hingegen darf der Spaß und Wettkampfgedanke als Motivationsfaktor oft nicht fehlen", erklärt der KKH-Sportexperte.

Tipps für gesundes Training – auch mit Maske?

Wer jetzt nach der Corona-Pause wieder ins Training einsteigen will, sollte sich auf keinen Fall überanstrengen. "Wichtig ist, mit einem leichten Workout zu beginnen und die Sporteinheiten langsam zu steigern. Die Muskeln werden zwar schnell reaktiviert, doch das Herz-Kreislauf-System sollte keinesfalls überlastet werden", warnt der Experte. Denn wer sich nach dem Lockdown zu sehr verausgabt, riskiert eine Verletzung und eine noch längere Sportauszeit. Für das Training in Gruppen gilt, die Abstandsregeln und Hygienevorschriften von Vereinen und Studios unbedingt zu beachten. "Das Training mit Maske ist von Sportmedizinern unterschiedlich bewertet worden. Einerseits ist die Aerosol-Belastung in Innenräumen beim Sport deutlich erhöht und deshalb ein Mund-Nasen-Schutz empfehlenswert. Andererseits wird die Sauerstoffzufuhr hinter dem Maskenstoff unter hoher körperlicher Belastung erschwert. Auch die schnellere Durchfeuchtung des Stoffes ist ein Problem", erklärt Ralf Haag. Wer mit Mund-Nasen-Schutz trainieren möchte, sollte daher auf einen dünnen Stoff achten, die Intensität des Trainings anpassen und eine Wechselmaske dabei haben.

Corona: Mehr Zeit für gesunden Kochspaß

Forsa-Umfrage: Auch der Nachwuchs brutzelt in diesen Wochen mehr/Tipp Kochduell

Eine Tiefkühlpizza in den Ofen geschoben oder fix Nudeln gekocht mit einer Fertigsauce dazu: So handhabten es viele vor der Corona-Krise. Doch seit Restaurants und Cafés schließen mussten, kochen und backen viele daheim selbst mehr. Auch der Nachwuchs schnibbelt, brutzelt und knetet scheinbar gern. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse widmen sich 36 Prozent der Mädchen und Jungen zwischen sechs und 18 Jahren seit Beginn der Corona-Ferien verstärkt dem Kochen und Backen – allein oder mit Eltern und Geschwistern. "Speisen zuzubereiten und gemeinsam zu essen, gibt ein Gefühl von Normalität und Sicherheit in Zeiten, in denen der Alltag Kopf steht", sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Anja Luci von der KKH. "Obendrein tut es der Seele gut und macht großen Spaß." Nachfolgend Tipps für einen gesunden Kochspaß für Groß und Klein:

Auswählen, worauf alle Appetit haben

Stöbern Sie gemeinsam in Kochbüchern und wählen Sie Gerichte aus, auf die alle Lust haben. Dann macht das Zubereiten doppelt Freude. Für die Zutaten gilt: Alle Lebensmittel sind erlaubt! Entscheidend sind die Menge, Auswahl und Kombination. Denn je gemischter und vielseitiger die Lebensmittel sind, desto wahrscheinlicher ist es, alle lebensnotwendigen Nährstoffe aufzunehmen. Als Leitfaden für den Tag gilt die ,5-4-3-1-Regel':

- fünf Mal frisches Obst und Gemüse täglich, das lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefert,
- vier Portionen Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Reis sowie Kartoffeln, die dem Körper wert volle Kohlenhydrate spenden,
- *drei Mal* Milch und Milchprodukte möglichst fettarm zur Versorgung mit Proteinen für Zellerneuerung und Muskelaufbau,
- eine Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier am Tag.

Mit Ölen und Fetten sparsam sein, ebenso mit Süßigkeiten und Snacks. Und daran denken: Basis einer gesunden Ernährung sind kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Seit der Corona-Krise kochen und backen wir nicht nur mehr, sondern wir essen auch mehr. "Damit das nicht zu mehr Kilos auf der Waage führt, empfehle ich derzeit vor allem Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen, die gesund und kalorienarm sind", sagt Anja Luci. "Erdbeeren, Himbeeren und Exoten wie Melonen sind ebenso wie Spargel, Blattsalate oder Gurken durch ihren hohen Wassergehalt echte Schlankmacher." Das setzt aber voraus, Erdbeeren nicht mit einer Riesenportion Schlagsahne und Spargel nicht mit reichlich Sauce Hollandaise zu genießen.

Bella Italia in die Küche zaubern

Reisen ins schöne Italien oder an andere ferne Urlaubsorte fallen vorläufig aus. Warum sich nicht den Hauch anderer Länder kulinarisch in die Küche und auf den Essteller holen? In der mediterranen Küche ist Gemüse – gleich ob in Olivenöl eingelegt, als Beilage oder zu Pasta – die gesunde Hauptzutat jeder Mahlzeit: kalorienarm, reich an Ballast-, Mineral- und Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und ein echter Sattmacher. "Zu den gesunden Klassikern der Mittelmeerländer zählen auch frischer Fisch und Meeresfrüchte", so Ernährungsexpertin Luci. "Sie enthalten jede Menge ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und sind damit wahre Tausendsassas für unsere Gesundheit, zum Beispiel in Sachen Herzschutz."

Mut zu Kreativität: Kochbuch mal links liegen lassen – Kräuter statt Salz

Hühnerfleisch, Rosinen, Reis, Kiwis, Gouda und Mandeln passen nicht zusammen? Von wegen. Lassen Sie Koch- und Backbücher einfach mal links liegen und entwickeln Sie eigene Rezepte. Schauen Sie, welche Vorräte da sind und überlegen Sie mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern, was Sie daraus zubereiten können. Das regt die Phantasie an und besonders die Geschmacksknospen. Apropos Geschmack: "Manch einer meint, Zucker zum Süßen und Salz zum Würzen seien unersetzlich, doch das ist ein Irrtum", erklärt Anja Luci. "Bananen, Äpfel, Ananas und andere Lebensmittel enthalten reichlich Zucker und süßen genug. Und statt Salz bieten sich viele Kräuter zum Würzen an wie Dill, Rosmarin oder Thymian. Sie verfeinern den Geschmack und fördern obendrein unsere Gesundheit."

Kochduell in der Familienküche

Was Promis können, können Familien schon lange: Wie wäre es mit einem Kochduell? Jeder erhält die gleichen Zutaten, zum Beispiel Mehl, Butter, Honig, Eier, Zitronen, Nüsse und Äpfel. Dann geht es allein oder in Teams ans Kneten, Rühren, Braten und Backen. Ist alles fertiggestellt, wird gemeinsam verkostet – gleich ob Pfannkuchen, Kaiserschmarrn, Dessert, Kuchen, Muffins oder Kekse. Wer Lust hat, verleiht einen Kochpreis.

Verantwortlich für den amtlichen Teil: Der Bürgermeister
Copyright 2020 Gemeindeverwaltung ★ D – 97950 Großrinderfeld ★ Bezugspreis 3,-- € pro Quartal
Redaktion: Telefon 09349-920112

E-Mail: monika.haeusler@grossrinderfeld.de

Gemeindeverwaltung: Telefon 09349-92010, Telefax: 09349-920111, E-Mail: rathaus@grossrinderfeld.de
Öffnungszeiten: Rathaus Großrinderfeld: Montag – Freitag 8.00 Uhr – 12.00 Uhr und Donnerstag 14.00 Uhr – 18.30 Uhr
Verwaltungsstelle Gerchsheim: Dienstag 16.00 Uhr – 18.00 Uhr
