LandFrauenInfo

IN DIESEM HEFT

EINLEITUNG	2
AUS DEM DLV	3
AUS DEM TLV	7
LANDVOLKBILDUNG	11
MITAREIT GEFRAGT	12
AUS DEN ORTSVEREINEN	13
IDEEN	18
REZEPTE	19
TERMINE/IMPRESSUM	20

LandFrauen
Thüringer LandFrauenverband e.V.

AUSGABE 1/26

Liebe LandFrauen, Landmänner und Leserinnen,

wir blicken voller Vorfreude auf eine gute und lebendige Zusammenarbeit und sind gespannt auf viele Bilder, Berichte und Beiträge aus unseren Ortsvereinen. Ihr Engagement und Ihre Geschichten machen unser Heft zu dem, was es ist: **vielfältig, bunt und nah am Leben**.

2026 steht ganz im Zeichen eines besonderen Jubiläums:

35 Jahre Thüringer LandFrauenverband e. V.

Seit nunmehr 35 Jahren steht unser LandFrauenverband für Engagement, Gemeinschaft und die Stärkung des ländlichen Raums. Dieses besondere Jubiläum erfüllt uns mit Stolz und ist zugleich Anlass, gemeinsam zurückzublicken und nach vorn zu schauen. Bereits seit dem vergangenen Jahr bereiten wir dieses Jubiläumsjahr intensiv vor: In enger Zusammenarbeit mit unseren Regionalbeauftragten und dem Vorstand organisieren wir regelmäßige Treffen, um die zahlreichen Veranstaltungen und Aktivitäten sorgfältig zu planen und erfolgreich umzusetzen.

Ein solches Jubiläumsjahr bringt viele Aufgaben, Termine und Abstimmungen mit sich und fordert uns alle in besonderem Maße. Gerade in dieser intensiven Phase zeigt sich jedoch, wie wertvoll ein starkes Miteinander, gegenseitige Unterstützung und ein offener, vertrauensvoller Austausch sind – Werte, die unseren Verband seit 35 Jahren prägen und tragen.

Ein ganz besonderer Termin ist der
30.05.2026,
an dem wir unser **Jubiläum** gemeinsam feiern möchten.

**Schon heute laden wir Sie herzlich ein und hoffen,
viele von Ihnen an diesem Tag persönlich begrüßen zu dürfen.***

*Weitere Informationen zu unserem Jubiläum folgen in einer gesonderten Mitteilung. Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich. Wir bitten Sie noch um ein wenig Geduld und informieren Sie rechtzeitig und zeitnah über alle Details.

v. l . n. r. Heike Langguth, Regina Biskupek, Nicole Frisch, Monique Höfer, Sarah Brückner, Susann Goldhammer, Gabriele Ratzer, Sibylle Fender-Tschenisch, Martina Blücher, Ilona Röder

LANDFRAUEN TREIBEN GLEICHSTELLUNG IN DER LANDWIRTSCHAFT VORAN

Zum Internationalen Jahr der Frauen in der Landwirtschaft:
Neues Positionspapier fordert faire Förderung, klare Regeln und bessere Finanzierung für Frauen

Berlin, 08.01.2026 – 2026 steht weltweit im Zeichen der Frauen in der Landwirtschaft: Die Vereinten Nationen haben das Jahr zum „International Year of the Woman Farmer“ erklärt. Der Deutsche LandFrauenverband e.V. (dlv) nimmt dies zum Anlass, um mit einem neuen Positionspapier auf bestehende Ungleichheiten hinzuweisen und konkrete politische Veränderungen einzufordern. Denn noch immer sind Frauen in der Agrarförderung, bei Finanzierung und Mitbestimmung strukturell benachteiligt, obwohl sie eine tragende Rolle für Betriebe, Innovationen und ländliche Räume spielen. „Das Internationale Jahr macht sichtbar, was Frauen in der Landwirtschaft leisten und welchen Herausforderungen sie tagtäglich gegenüberstehen“, erklärt dlv-Präsidentin Petra Bentkämper. „Ich werde nicht müde zu betonen: Gleichstellung ist kein Zusatzthema, sondern eine Voraussetzung für zukunftsfähige Landwirtschaft.“ Gendermainstreaming in der GAP verankern. Mit der aktuellen Förderperiode der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP) wurde Gleichstellung erstmals als Ziel benannt.

In der Praxis profitieren Frauen davon jedoch kaum. Förderkriterien wie Mindestbetriebsgrößen oder Altersgrenzen benachteiligen insbesondere Frauen, die Betriebe oft später übernehmen oder kleinere Flächen bewirtschaften. Die Folge: geringere Direktzahlungen und weniger Spielraum für Investitionen. Der dlv fordert deshalb, Gendermainstreaming verbindlich in allen Phasen der GAP umzusetzen – von der Planung über die Vergabe bis zur Auswertung. Dazu gehören geschlechterdifferenzierte Daten, der Abbau von Zugangshürden sowie ein verbindliches Gender-Tracking ab der Förderperiode 2028. Auch eine ausgewogene Beteiligung von Frauen in entscheidenden Gremien ist aus Sicht des Verbandes unerlässlich. Gezielte Programme für Frauen ausbauen Spezielle Förderangebote für Frauen in der Landwirtschaft sind bislang die Ausnahme Das baden-württembergische Programm „Innovative Maßnahmen für Frauen im Ländlichen Raum“ zeigt, welches Potenzial gezielte Unterstützung entfalten kann. Vergleichbare Programme fehlen jedoch in den meisten Bundesländern. „Frauen brauchen Angebote, die sie bei Betriebsübernahmen, Neugründungen und neuen Einkommenszweigen gezielt unterstützen“, betont Christine Reitelshöfer, Vorsitzende des dlv-Fachausschusses Agrarpolitik und Ernährung. Der dlv fordert daher den bundesweiten Ausbau von Beratungs-, Coaching- und Förderprogrammen speziell für Frauen. Faire Finanzierung ermöglichen Der Klimawandel und wirtschaftliche Unsicherheiten erschweren vielen Betrieben den Zugang zu Krediten. Studien zeigen zugleich: Frauengeführte Unternehmen arbeiten oft besonders nachhaltig und weisen ein geringeres Ausfallrisiko auf. Dennoch haben Frauen häufig schlechtere Chancen auf Finanzierung, etwa aufgrund geringeren Eigenkapitals oder kleinerer Betriebsstrukturen. „Diese Realität muss sich endlich in der Kreditvergabe widerspiegeln“, so Bentkämper. Der dlv spricht sich für geschlechtersensible Bewertungsverfahren sowie begleitende Coachingangebote aus, die Finanzwissen stärken und Hemmnisse abbauen. Das „Internationale Jahr der Frauen in der Landwirtschaft“ ist für den dlv mehr als ein symbolisches Jahr. Es ist ein politischer Auftrag, Gleichstellung in der Landwirtschaft strukturell voranzubringen – mit fairer Förderung, gezielten Programmen und besseren Rahmenbedingungen für Frauen.

2026 IST OFFIZIELL DAS "INTERNATIONALE JAHR DER FRAUEN IN DER LANDWIRTSCHAFT"

Sie sorgen für Ernährung, Innovation und Wandel, doch bleiben oft unsichtbar: Frauen in der Landwirtschaft leisten einen enormen Beitrag zur globalen Ernährungssicherheit, zum Umweltschutz und zur Armutsbekämpfung. Trotzdem haben viele von ihnen noch immer keinen fairen Zugang zu Land, Bildung, Technik oder politischer Mitbestimmung.

2026 rückt diese Frauen ins Zentrum: Die Vereinten Nationen haben das Jahr offiziell ausgerufen, um die Leistungen von Frauen in der Landwirtschaft weltweit sichtbar zu machen und um gemeinsam an Lösungen zu arbeiten, die echte Gleichstellung ermöglichen.
Warum das wichtig ist:

- Fast 40% der landwirtschaftlichen Arbeit weltweit wird von Frauen geleistet.
- Sie sind entscheidend für den Kampf gegen Hunger und oft selbst am stärksten betroffen.
- Gleichberechtigter Zugang zu Ressourcen wie Land, Saatgut oder Krediten ist keine Selbstverständlichkeit.
- Die Stimme der Frauen muss Gehör finden.

MEIN HAUSHALTSKALENDER 2026

Die Sparkasse bietet wieder die beliebten Haushaltskalender an, die wie jedes Jahr über die Geschäftsstelle bestellt werden können. Einfach eine E-Mail an

frisch@tlv-erfurt.de

senden, mit Ihrer Adresse und der gewünschten Anzahl an Kalendern, und sie kommen direkt zu Ihnen nach Hause.

Bestellungen für den Haushaltskalender 2027 können ab Oktober an unsere Geschäftsstelle geschickt werden.

LANDFRAUEN KRITISIEREN VORSTOSS DER CDU ZUR „LIFESTYLE-TEILZEIT“

Berlin, 27.01.2026 – Der Deutsche LandFrauenverband (dlv) kritisiert den Vorstoß der Mittelstands- und Wirtschaftsunion (MIT) der CDU zur Abschaffung des Rechtsanspruches auf Teilzeitarbeit als verkürzend und realitätsfern. Teilzeitarbeit, die in Deutschland überwiegend von Frauen geleistet wird, wird damit als individuelle „Lifestyle-Entscheidung“ abgewertet.

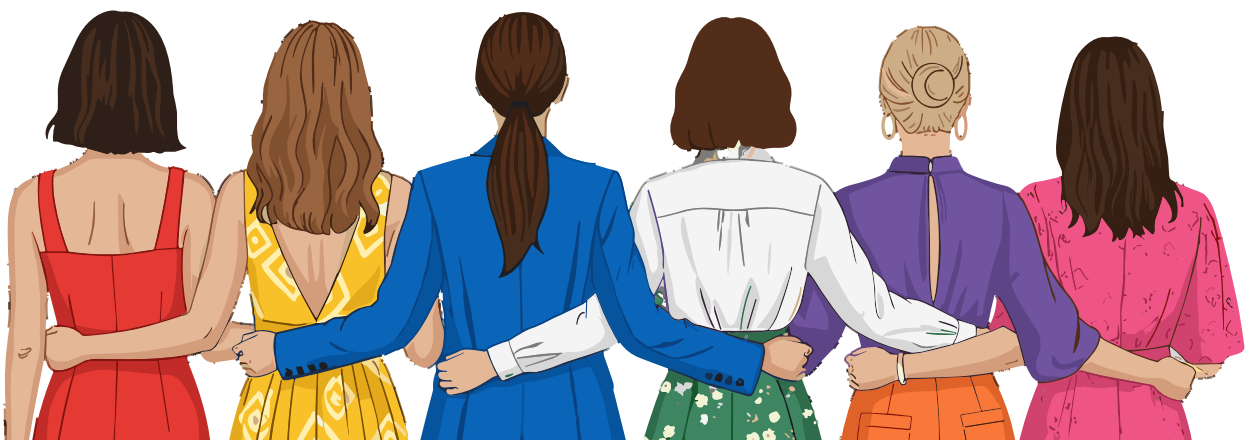
Auch wenn der Vorschlag durch die Option der „besonderen Begründung“ versucht, Ausnahmen für Sorgearbeit zu berücksichtigen, wird ausgeblendet, dass die hohe Teilzeitquote bei Frauen vor allem strukturelle Ursachen hat – von steuerlichen Fehlanreizen bis hin zu unzureichender Betreuungsinfrastruktur.

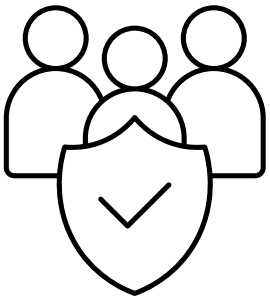
„Wer Teilzeit als Lifestyle-Frage verhandelt, verkennt die Lebensrealitäten jeder zweiten erwerbstätigen Frau in Deutschland“, erklärt dlv-Präsidentin Petra Bentkämper. „Für viele Frauen ist Teilzeitarbeit keine freiwillige Entscheidung, sondern die Folge ungleicher Verteilung von Sorgearbeit, mangelnder Infrastruktur und ökonomischer Rationalität. Dem Fachkräftemangel begegnen wir nicht mit neuen Begriffen, sondern mit Maßnahmen, die die Situation von Frauen ernst nehmen.“

Frauen, die in Teilzeit arbeiten, erzielen nicht nur geringere Einkommen, sondern tragen auch ein höheres Armutsrisiko im Alter. Politische Vorschläge müssen dringend darauf abzielen, strukturelle Ursachen für die Arbeit in Teilzeit zu beseitigen, statt individuelle Arbeitszeitentscheidungen zu diskreditieren. Als zielführende Maßnahmen sieht der dlv die Reform des Ehegattensplittings, die Stärkung des Entgelttransparenzgesetzes zur Beseitigung des Gender-Pay-Gaps sowie die Entlastung pflegender Angehöriger durch ein Gutscheinmodell für haushaltsnahe Dienstleistungen.

Besonders kritisch sieht der dlv die Auswirkungen der Debatte auf das Ehrenamt, das gerade in ländlichen Regionen eine tragende Säule des gesellschaftlichen Zusammenhalts ist. „Ehrenamtliches Engagement braucht verlässliche Rahmenbedingungen und Zeit“, betont die erste Vizepräsidentin des dlv, Ursula Braunewell. „Wer Teilzeit pauschal abwertet, setzt das Ehrenamt weiter unter Druck. Stattdessen braucht es eine Politik, die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Engagement für Frauen ermöglicht.“

Der Deutsche LandFrauenverband fordert die Regierungsparteien auf, sich auf die im Koalitionsvertrag vereinbarten Vorhaben zu besinnen – die Abschaffung des Rechts auf Teilzeit gehört nicht dazu.





WEIBLICHES ENGAGEMENT BRAUCHT GESCHÜTZTE RÄUME – GERADE AUF DEM LAND

Zukunftsforum diskutiert Strategien der Regionalplanung gegen wachsenden Antifeminismus und fordert Schutz und Unterstützung weiblichen Engagements

Berlin, 22.01.2026 – Antifeministische Angriffe nehmen zu: 2024 wurden in Deutschland mehr als zehn gegen Frauen gerichtete Vorfälle pro Woche dokumentiert – von Bedrohungen über Sachbeschädigungen bis hin zu Gewalt. Frauen sollen durch solche Angriffe mundtot und unsichtbar gemacht werden. Vor allem durch Shitstorms und sexistische Posts und Kommentare. Diese Entwicklung setzt zivilgesellschaftliches Engagement zunehmend unter Druck, insbesondere weibliches Ehrenamt. Wie können Räume geschaffen und gesichert werden, die Frauen stärken statt abzuschrecken? Und welche Rolle spielen Kommunen, Zivilgesellschaft und Politik dabei, sichere und frei zugängliche Ort für Frauen zu erhalten und weiterzuentwickeln, da gerade in ländlichen Regionen oft Rückzugsräume und Unterstützungsstrukturen fehlen?

Diese Frage stand im Mittelpunkt einer Veranstaltung auf dem 19. Zukunftsforum Ländliche Entwicklung des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat.

Eingeladen hatten:

Die Bundesstiftung Gleichstellung, die Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros und Gleichstellungsstellen (BAG) sowie der Deutsche LandFrauenverband (dlv).

„Antifeminismus ist bei weitem kein Randthema, sondern wirkt mitten in die Demokratie hinein“, betont Sabine Herberth, Leiterin der Fachstelle für Gender, GMF und Rechtsextremismus der Amadeu Antonio Stiftung. Herberth macht deutlich, dass Antifeminismus keine Kritik an einzelnen feministischen Positionen sei, vielmehr handele es sich um eine politische Haltung und Mobilisierungsstrategie, die Gleichstellung, sexuelle Selbstbestimmung und Vielfalt delegitimiert und als Bedrohung inszeniert.

Einen wissenschaftlichen Blick auf geschlechtergerechte Regionalentwicklung brachte Prof. Dr. Brigitte Wotha ein: „Es gibt bereits viele sehr gute Beispiele für Möglichkeitsräume, die Erwerbs- und Sorgearbeit besser vereinbar machen, die multifunktional kürzere Wege schaffen und die das Netzwerken und Mitgestalten für alle stärken“. Prof. Wotha ist Mitglied der Sachverständigenkommission für den Vierten Gleichstellungsbericht, die von der Bundesstiftung Gleichstellung bei der Berichtserstellung unterstützt wurde.

Auf dem Podium wurden klare Erwartungen an die Politik formuliert. Gefordert wurden eine verlässliche und langfristige Finanzierung sowie ausreichende zeitliche Ressourcen für Engagierte. Projekte müssten von Beginn an nachhaltig angelegt sein, damit aufgebaute Strukturen über Förderzeiträume hinaus Bestand haben. Gleichstellung wurde dabei ausdrücklich als Querschnittsaufgabe von Verwaltung und Regierung benannt, die verbindlich in Regeln, Verfahren und Standards verankert werden müsse.

Im Gespräch waren Petra Bentkämper, Präsidentin des Deutschen LandFrauenverbandes, Anna Drosdowska, Vorständin von Wir sind Fella e.V., Elke Quandt, kommunalpolitische Multiplikatorin des Projekts „Frauen.Vielfalt.Politik.“, sowie Prof. Dr. Brigitte Wotha. Die Podiumsteilnehmerinnen betonten zugleich die gesellschaftliche Verantwortung, Räume aktiv als Willkommensorte für Frauen zu gestalten, Vernetzung gezielt zu fördern und geschlechtersensible Bildung bereits im frühen Kindesalter zu verankern.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Katja Henze, Bundesprecherin der BAG kommunaler Frauenbüros und Gleichstellungsstellen und Sarah Koops, stellvertretende Hauptgeschäftsführerin Deutscher LandFrauenverband. Beide unterstrichen abschließend, dass Frauen verlässliche Ermöglichungsorte brauchen, um ihr unverzichtbares gesellschaftliches Engagement auch künftig ausüben zu können.

Die Aufzeichnung des Fachforums „Zukunft braucht neue Räume - wie Regionalplanung weibliches Engagement stärkt“ ist demnächst hier abrufbar: www.zukunftsforum-laendliche-entwicklung.de

#Frauentag

Frauentag ist nicht nur am 8. März, er ist an jedem Tag im Jahr. Gleichstellung und unsere Rechte brauchen täglichen Einsatz und klare Stimmen. Was wir erreicht haben, verdanken wir Mut, Zusammenhalt und Beharrlichkeit.

Und genau dafür kämpfen wir weiter heute, morgen und jeden Tag.

ONE BILLION RISING GEMEINSAM EIN ZEICHEN SETZEN

Am 14. Februar fand weltweit die Aktion „One Billion Rising“ statt, eine Bewegung gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Seit 2012 erheben sich Menschen in über 200 Ländern und gehen gemeinsam auf die Straße, oft mit Tanz-Flashmobs, um Solidarität zu zeigen und Aufmerksamkeit für dieses wichtige Thema zu schaffen. Im Rahmen der weltweiten Aktionen nahm die Regionalbeauftragte des WAK für den TLV am **Tanz-Flashmob** teil. Gemeinsam mit vielen engagierten Frauen wurde sichtbar gemacht, dass Gewalt gegen Frauen kein Randthema ist, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung, die uns alle betrifft.

Der Name **„One Billion Rising“** bezieht sich auf eine erschreckende Zahl: **Etwa jede dritte Frau weltweit erlebt im Laufe ihres Lebens körperliche oder sexuelle Gewalt. Das entspricht rund einer Milliarde Frauen.** Deshalb erheben sich jedes Jahr Menschen zum tanzen, demonstrieren und zeigen öffentlich: **Gewalt gegen Frauen darf keinen Platz in unserer Gesellschaft haben.** Im Rahmen der Veranstaltung sprach daraufhin die Geschäftsführerin Sarah Brückner in Gotha und setzte damit ein deutliches Zeichen gegen Gewalt gegen Frauen.

Solche Aktionen schaffen Aufmerksamkeit, stärken Solidarität und machen deutlich, wie wichtig Zusammenhalt und Engagement sind.

EQUAL PAY DAY

Am 27. Februar 2026, dem diesjährigen Equal Pay Day, war der TLV gemeinsam mit dem Arbeitskreis Frauen Eisenach mit einem Informationsstand vor dem Rathaus in Eisenach vertreten.

Der Equal Pay Day macht auf die geschlechtsspezifische Lohnlücke aufmerksam. In Deutschland verdienen Frauen im Durchschnitt noch immer 16 % weniger pro Stunde als Männer. Rechnerisch bedeutet das: **Frauen arbeiten bis zum 27. Februar quasi „unbezahlt“, während Männer bereits seit dem 1. Januar ihr volles Einkommen erhalten.**

Interessant ist der Blick auf die Regionen:

Während die Lohnlücke bundesweit bei 16 % liegt, beträgt sie in den ostdeutschen Bundesländern und damit auch in Thüringen etwa 5 %. Allerdings hängt dieser geringere Unterschied auch mit insgesamt niedrigeren Durchschnittslöhnen in der Region zusammen.

Am Stand konnten wir gemeinsam mit der Gewerkschaft und unseren Partnerinnen viele Gespräche mit Passantinnen und Passanten führen, über Hintergründe informieren und für das Thema Lohngerechtigkeit sensibilisieren.

Der Austausch hat gezeigt: **Das Thema bewegt viele Menschen und Aufklärung bleibt weiterhin wichtig.**

Vielen Dank an den Arbeitskreis Frauen Eisenach für die gute Zusammenarbeit und an alle, die mit uns ins Gespräch gekommen sind.

AUFTAKT DER GRÜNEN WOCHE 2026

Zum Start der Grünen Woche waren Susann Goldhammer, Sarah Brückner und Monique Höfer vom Thüringer LandFrauenverband e. V. vor Ort und konnten im Rahmen der Netzwerkarbeit nicht nur neue Partner gewinnen, sondern bestehende Kontakte vertiefen.

Unter anderem wurde im Austausch mit dem Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat eine weitergehende Zusammenarbeit angeregt, sodass wir gerade im Rahmen unserer Ernährungsführerscheine für mehr Möglichkeiten werben konnten.

Natürlich durfte auch der Besuch beim Stand des Deutschen LandFrauenverbandes nicht fehlen: „Unser Kuchen ist politisch“ – Eine starke Aussage, welcher die Forderungen von Frauen für den ländlichen Raum einmal mehr zum Ausdruck brachte.

Gemeinsam sichtbar, engagiert und gut vernetzt.

BÄUERINNEN-FORUM 2026
IMPULSE, ERFAHRUNGEN UND PERSPEKTIVEN

Am Samstag, den 17. Januar 2026, waren wir beim Bäuerinnen-Forum 2026 – einer Veranstaltung des Deutschen LandFrauenverbands (dlv) im Rahmen des Internationalen Jahres der Frauen in der Landwirtschaft. 2026 rückt die Rolle von Frauen in der Landwirtschaft weltweit in den Fokus: Ihre Leistung für Ernährung, Nachhaltigkeit und ländliche Räume wird sichtbar gemacht und gewürdigt.

Auch ein Blick auf die Bedingungen in anderen Regionen wurde geboten. So begannen die einleitenden Worte unserer dlv-Präsidentin, Petra Bentkämper, mit dem Film LandFrauen International Uganda und nach dem Grußwort des Bundesministers für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, Alois Rainer, wurden die Bedingungen in Südtirol mit Antonia Egger (Landesbäuerin Südtirol) erörtert.

In der Podiumsdiskussion machten drei beeindruckende Frauen aus der Landwirtschaft deutlich, was sie brauchen, welche Leistungen sie bereits erbracht haben und was es braucht, um künftig mehr Frauen in der Landwirtschaft in verantwortungsvolle und führende Positionen zu bringen.

Wir sind dankbar für die inspirierenden Impulse und den wertvollen Austausch im Anschluss mit Frauen, die mit starken Ideen und klaren Visionen ihre Höfe und Betriebe in eine zukunftsfähige Landwirtschaft führen!

GRÜNE WOCHE – BEGEGNUNGEN, AUSTAUSCH & STARKE IMPULSE

Neben vielen spannenden Eindrücken rund um Landwirtschaft, regionale Produkte und Nachhaltigkeit stand vor allem der persönliche Austausch im Mittelpunkt.

Besonders gefreut haben uns die Gespräche und Begegnungen mit:

Ministerpräsident Prof. Dr. Mario Voigt
Ministerin Colette Boos-John
EU-Abgeordnete Marion Walsmann
Minister Christian Tischner
Ministerin Katharina Schenk
Ministerin Katja Wolf

Der offene Dialog, das ehrliche Interesse und die wertschätzenden Gespräche haben einmal mehr gezeigt, wie wichtig persönliche Begegnungen für eine starke und nachhaltige Zukunft sind. Vielen Dank für den Austausch und die Zeit vor Ort!

NACHBARSCHAFTSHILFE STÄRKEN: ERFOLGREICHER ZERTIFIZIERUNGSKURS MIT AHA-MOMENTEN

Im Februar wurde ein wichtiger Schritt zur Stärkung der Nachbarschaftshilfe in unserer Region gemacht: Gemeinsam mit der Landvolkbildung konnte ein Zertifizierungskurs durchgeführt werden, der nicht nur Wissen vermittelte, sondern bei vielen Teilnehmerinnen auch für echte Aha-Momente sorgte.

Die Nachbarschaftshilfe ist seit jeher ein tragender Pfeiler im ländlichen Raum. Ob Unterstützung im Alltag, Begleitung zu Terminen oder einfach ein offenes Ohr – das Engagement ist vielfältig und unverzichtbar. Umso wichtiger ist es, die Helferinnen und Helfer gut vorzubereiten und ihnen Sicherheit in ihrem Tun zu geben.

Genau hier setzte der Kurs an. Neben rechtlichen Grundlagen wurden praktische Inhalte vermittelt, die den Alltag in der Nachbarschaftshilfe betreffen. Viele Teilnehmerinnen berichteten, dass ihnen erst im Laufe des Kurses bewusst wurde, welche Möglichkeiten, aber auch welche Rahmenbedingungen es gibt. Diese neuen Erkenntnisse stärken nicht nur das eigene Handeln, sondern geben auch mehr Selbstvertrauen im Umgang mit den betreuten Personen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Mit einer Zertifizierung besteht perspektivisch die Möglichkeit, eine Aufwandsentschädigung für das Engagement zu erhalten. Auch wenn eine solche Zertifizierung derzeit noch nicht zwingend erforderlich ist, sehen wir es als großen Vorteil, bereits jetzt vorbereitet zu sein. Sollte sich die gesetzliche Lage ändern, sind unsere engagierten Helferinnen bestens aufgestellt.

Die positive Resonanz zeigt deutlich, wie groß das Interesse und der Bedarf an solchen Angeboten ist. Deshalb ist bereits geplant, den Kurs zu wiederholen. Ziel ist es, noch mehr Frauen für die Nachbarschaftshilfe zu qualifizieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, eine entsprechende Zertifizierung zu erlangen.

Denn eines ist klar: Nachbarschaftshilfe lebt vom Mitmachen. Und je besser wir darauf vorbereitet sind, desto stärker wird unser Miteinander im ländlichen Raum.

EIERKUNST- KUNST, DIE DURCH DIE SCHALE GEHT

Im Rahmen unserer Veranstaltung zum Thema „Eiergravur“ erhielten wir spannende Einblicke in diese besondere Handwerkskunst. Frau Seidlitz erklärte anschaulich die verschiedenen Techniken und gab wertvolle Tipps rund um das filigrane Arbeiten am Ei.

Im Anschluss hatten wir die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und unsere eigenen Fertigkeiten auszuprobieren. Mit viel Geduld und Fingerspitzengefühl entstanden dabei erste kleine Kunstwerke.

Die Veranstaltung bot nicht nur einen Einblick in eine interessante Technik, sondern machte auch großen Spaß und weckte bei vielen die Begeisterung für kreatives Arbeiten. Zudem gab der Austausch untereinander wieder wertvolle Impulse für die Verbandsarbeit.

SEXISMUS IST ALLTAG
KAMPAGNE DES LANDESFRAUENRATS THÜRINGEN

Unter dem Motto „Sexismus ist Alltag. Lass es nicht so stehen“ hat der Landesfrauenrat Erfahrungsberichte gesammelt und diese veröffentlicht, um für das Ausmaß und die Folgen von Sexismus zu sensibilisieren. Über 50 Personen schilderten über ein Online-Formular anonym ihre Erlebnisse mit geschlechtsbezogener Diskriminierung.

Die eingereichten Berichte zeigen, wie hoch der Redebedarf ist und wie vielfältig die Formen von Sexismus sein können. Die Geschichten handeln von Arbeitskollegen, die ihre Kolleginnen monatelang bedrängen und begrabschen; von Männern, die ihre Ehefrauen heimlich beim Sex filmen und die Videos online stellen. Das passiert nicht irgendwo – sondern überall: Auch bei uns in Thüringen, auch im ländlichen Raum.

Ausgewählte Berichte sind seit dem 6. März im Rahmen einer Plakat- und Postkartenkampagne, sowie auf der Webseite und den Social-Media-Kanälen des Landesfrauenrats veröffentlicht. Die Großflächenplakate sind an verschiedenen Orten Thüringens sichtbar.

„GEMEINSAM LANDLEBEN“
INTEGRATION IM LÄNDLICHEN RAUM

Menschen mit Migrationserfahrung sollen in Thüringen im Rahmen von „Gemeinsam LandLeben“ Zugang zur Bildung und Arbeit, zum sozialen Leben und vor allem zur gemeinsamen gesellschaftlichen Teilhabe erhalten. Gerade der ländliche Raum soll dabei gestärkt werden, um Dorfgemeinschaften, ländliche Vereinigungen, Vereine, Betriebe und Verbände zu aktiven Akteuren einer gelungenen und nachhaltigen aber auch wechselseitigen Integrationsarbeit zu befähigen.

In Thüringen leben etwa 31% der zugewanderten Menschen im ländlichen Raum. Hier finden sie Lebensbedingungen vor, die sich von denen der städtischen Zentren unterscheiden: Abwanderung junger Menschen, Rückzug öffentlicher Infrastruktur, Lücken in der Daseinsvorsorge und nicht zuletzt Vorbehalte gegenüber Neuankömmlingen aus nicht europäischen Ländern. Zugleich verfügen Dorfgemeinschaften häufig über intakte soziale Struktur, Zusammenhalt und ehrenamtliches Engagement. Bezahlbarer Wohnraum ist hier leichter zu finden und das Leben in naturnaher Umgebung ist gesünder als anderswo. „Gemeinsam LandLeben“ will dazu beitragen, dass die im ländlichen Raum vorhandenen Potentiale weiterentwickelt und zugleich neue Möglichkeiten der Begegnung, der Bildung und der beruflichen Integration geschaffen werden, um Menschen mit Migrationsbiographie in das vielfältige soziale Leben der Dorfgemeinschaften zu integrieren.

Zugleich sollen durch gezielte Maßnahmen wie Schaffung von Netzwerken, Durchführung von Schulungen, Beratungen und unterschiedlichen Veranstaltungsformaten (Dorfgespräche, Begegnungsfeste, Workshops) Handlungs- und Gestaltungsspielräume eröffnet werden, um Nachbarschaften, Gemeinschaften und Betriebe als Vertreter der Aufnahmegesellschaft im Prozess der nachhaltigen Integration zu unterstützen.

Landvolkbildung Thüringen e.V. beteiligt sich an dem vom Thüringer Ministerium für Justiz, Migration und Verbraucherschutz geförderten Programm. Gemeinsam mit unseren starken Kooperationspartnern, unter anderem dem Thüringer LandFrauenverband e.V., wollen wir im Rahmen von „Gemeinsam LandLeben“ nachhaltige Rahmenbedingungen schaffen, damit die ländlichen Regionen zu aktiven Akteuren im Prozess der Gestaltung einer tragfähigen Willkommenskultur in Thüringen werden. Dazu brauchen wir auch Ihre Unterstützung, LandFrauen engagieren sich bereits vor Ort auf vielen Ebenen, Sie kennen die Lebensrealitäten vor Ort und bringen Begeisterung mit, das Zusammenleben in Ihrer Dorfgemeinschaft als gemeinschaftliche Aufgabe zu gestalten.

Mit Herz und Hand wollen wir uns zusammen mit Ihnen in ihrem Dorf für die Umsetzung der Ziele von „Gemeinsam LandLeben“ einsetzen. Gemeinsam können wir das LandLeben vielfältig gestalten. Für Ihren Einsatz können wir auch eine entsprechende Entschädigung zahlen.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gern bei LandFrau Martina Blücher.

Per Mail: nordhausen@landvolkbildung.de
oder telefonisch: 0173 4117780.

LANDFRAUEN AUF DEN GRÜNEN TAGEN THÜRINGEN IN ERFURT

Auch in diesem Jahr sind die LandFrauen wieder auf den Grünen Tagen Thüringen in Erfurt vertreten und freuen sich darauf, ihre Arbeit vorzustellen. An unserem Informationsstand möchten wir mit interessierten Menschen ins Gespräch kommen und die vielseitige Arbeit der LandFrauen näherbringen. Wir laden Sie ein, unseren Stand zu besuchen und sich selbst ein Bild von unserer engagierten und lebendigen Gemeinschaft zu machen.

Diese Zeitung erreicht hauptsächlich unsere Mitglieder, aber wir möchten Sie herzlich bitten, auch in Ihrem Umfeld auf unseren Stand aufmerksam zu machen und die Einladung weiterzugeben. Vielleicht kennen Sie jemanden, der sich für die Themen Gemeinschaft, den ländlichen Raum oder ehrenamtliches Engagement interessiert und die Arbeit der LandFrauen noch nicht kennt.

An unserem Stand bieten wir Einblicke in die vielfältige, offene und verlässliche Arbeit der LandFrauen. Wir informieren über unsere aktuellen Projekte und Angebote und geben gerne Auskunft über verschiedene Möglichkeiten zur Mitarbeit. Natürlich stehen wir auch für persönliche Gespräche zur Verfügung, um mehr über Ihre Interessen und Ideen zu erfahren.

Zusätzlich möchten wir darauf hinweisen, dass wir noch Ortsvereine suchen, die ihre Vereinskasse aufstocken möchten.Das beliebte Bauerncafe wird auch in diesem Jahr wieder von uns betrieben, und wir sind auf der Suche nach fleißigen LandFrauen, die uns dort tatkräftig unterstützen möchten.

Für **Fragen und Anmeldungen** bezüglich der **Mitarbeit im Bauerncafe** oder zu anderen Themen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. **Kontaktieren** Sie uns einfach per E-Mail unter **info@tlv-erfurt.de.** Wir freuen uns über Ihren Besuch auf den Grünen Tagen und auf zahlreiche neue Mitglieder und Unterstützer, die durch Ihre Empfehlung zu uns finden und von der Arbeit der LandFrauen profitieren!

Bauerncafe im Jahre 2024

OV STOTTERHEIM
IMMER WAS ZU TUN

Am Donnerstag den 05.02.2026 war es wieder so weit:
Die Stotternheimer LandFrauen trafen sich zu ihrer regelmäßigen Runde, um sich auszutauschen und zu besprechen, was in nächster Zeit geplant und umgesetzt werden soll. Wie zu erwarten, stand mit Blick auf das Frühjahr natürlich auch das Thema Ostern auf der Tagesordnung.

Im Vorfeld hatte man sich bereits Gedanken über eine neue Bastelidee gemacht, die in die Runde eingebracht wurde. Anschließend wurde gemeinsam überlegt und auch lebhaft diskutiert, wie sich die Idee umsetzen lässt. Dabei spielen neben der verfügbaren Zeit natürlich auch Organisation, Hygiene und die Kosten eine wichtige Rolle, sodass gemeinsam abgewogen wurde, was realistisch machbar ist.

Auch meine Wenigkeit, Nicole Frisch, wurde an diesem Tag herzlich angekündigt und in der Runde aufgenommen. Mit der Vorsitzenden war zuvor abgesprochen, dass ich an diesem Termin vorbeikomme, da wir in diesem Jahr mit unserer Social-Media-Kampagne gestartet sind. In Stotternheim gibt es viel zu erzählen, wer so aktiv für die Gemeinde und die Menschen im Ort unterwegs ist, hat immer etwas auf die Beine gestellt und dem wird es so schnell nicht langweilig.

Rückblick

DIE KLEINE WEIHNACHTSFEIER IN TONNDORF

Am Vormittag wurde der Raum im Burghof weihnachtlich von Gisela Rauch und Hannelore Weber dekoriert und die Tafel eingedeckt. Die grünen Zweige hat Barbara Salzmann gesponsert. Gegen 14:30 Uhr trafen die Gäste ein und wurden persönlich begrüßt. Als alle Gäste ihre Plätze eingenommen hatten, hat Frau Uta Aßmann ihre Gitarre ausgepackt, Texte verteilt und es wurden Weihnachtslieder gesungen. Auch wurden Texte zur Weihnachtszeit vorgelesen. Es waren besinnliche Minuten, die uns angenehm eingestimmt haben. Mit Kaffee und Kleingebäck, Verteilen von kleinen Geschenken, die die Teilnehmer mitgebracht und verteilt haben, ging es in den gemütlichen Teil über. Frau Weber hat nun die Beträge für die „Kuchenbäckerinnen“ übergeben. Da bei den Treffen kein Geld kassiert wird, sondern eine Spendenbox eingerichtet ist, wird das Geld dann, wie eben bei der Weihnachtsfeier, ausgegeben. Nachdem der Schüler Ben, vom Schulprojekt, geholfen hat die Tafel abzuräumen, gab es dann roten Glühwein und Kinderpunsch. Gegen Ende des Nachmittages gab es noch 3 verschiedene Kartoffelsalate und Würstchen. Mit Wünschen für ein friedliches Weihnachtsfest und einen angenehmen Start ins Jahr 2026 wurde die Feier beendet. Ich möchte mich vor allem auch bei Frau Uta Aßmann, Frau Gisela Rauch, Barbara Salzmann, Biggi und Ben für ihre Unterstützung bedanken. Danke auch an den Bürgermeister, der den Kaffee und den Tee sponsert. Meine Freude stellt sich nun ein, weil wir uns im Februar 2026 bereits seit 1 Jahr zu den Spielenachmittagen treffen. Gerne würde ich auch weitere Teilnehmer begrüßen... nicht nur beim Spielen ,sondern auch einfach in gemütlicher Kaffeerunde bei Handarbeiten und Gesprächen etc..

Ich wünsche friedliche Weihnachten, einen guten Übergang ins neue Jahr und Gesundheit für Alle, damit wir uns im neuen Jahr 2026 wieder treffen können.

WEIHNACHTSFEIER DER BERNSGRÜNER LANDFRAUEN

In gemütlicher Runde an liebevoll eingedeckten Tischen bei Kaffee, Stollen und Glühwein verbrachten die Bernsgrüner LandFrauen ein paar schöne Stunden zu ihrer Feier. Gemeinsam wurden alt bekannte Weihnachtslieder gesungen, die vorher mit Anspielen auf dem Akkordeon erraten werden mussten. Premiere für die Frauen hatte an diesem Nachmittag auch das Dorfgemeinschaftsbild mit dem Video und Bernsgrüner Song über Bernsgrün vom Zeulenrodaer Fotografen Marcus Dassler. Weiter ging es mit einem visuellen Beitrag des in Deutschland einmaligen Pfefferkuchenmarktes in Pulsnitz mit Informationen zur Baumkuchenherstellung. Und auch zwei lustige Sketche von den LandFrauen Jutta und Gabi standen auf dem Programm des letzten Zusammentreffens im alten Jahr. Mit einem kleinen Geschenk wurden alle Frauen überrascht. Sie bedankten sich wiederum beim aktiven Vorstand für ein interessantes und abwechslungsreiches LandFrauenjahr 2025.

Lustig wurde es bei den Sketchen von Jutta (links) und Gabi.

Im Raum des Vereinshauses Bernsgrün stimmten sich die LandFrauen auf die schöne Advents- und Weihnachtszeit ein.

Der Vorstand und die Geschäftsstelle wünschen ALLEN ein schönes Osterfest.

OSTERKRONE IN DACHWIG

Am Freitag, den 20. März 2026 um 13:00 Uhr, wurde in Dachwig am Kirchplatz die traditionelle Osterkrone am Brunnen aufgestellt.

Die Vorbereitung und Gestaltung erfolgt durch die LandFrauengruppe „Kreativ“ Dachwig mit Unterstützung aus dem Ort. Auch Kinder des Kindergartens beteiligen sich mit bemalten Ostereiern, ebenso wirken Senioren der Pflegeeinrichtung bei der Aktion mit.
Im Zuge der Vorbereitungen wurde zudem der Bereich am alten Schwengel-Brunnen mit Frühjahrsblumen bepflanzt.

Mit dem Aufstellen der Osterkrone wird eine langjährige Tradition gepflegt und das Ortsbild in Dachwig zum Frühjahr hin gestaltet.

CLINGENENER FRÜHLINGSFEST EIN VOLLER ERFOLG

Die LandFrauen Clingen haben das diesjährige Frühlingsfest in Clingen mit viel Engagement und Liebe zum Detail organisiert und durchgeführt. Als Besucherin durfte ich einen rundum gelungenen Nachmittag erleben, der von Herzlichkeit, guter Stimmung und einem starken Gemeinschaftsgefühl geprägt war.

Bereits beim Eintreffen war spürbar, wie viel Mühe sich die LandFrauen bei der Vorbereitung gegeben hatten. Zahlreiche Helferinnen und Helfer unterstützten das Fest, sodass für das leibliche Wohl, die musikalische Begleitung und einen reibungslosen Ablauf bestens gesorgt war. Besonders hervorzuheben ist auch die Unterstützung durch die Freiwillige Feuerwehr Clingen, dem Bürgermeister Mario Schütze, der Landrätin Frau Hochwind-Schneider, Frau Katharina Töppe (Familien- Gleichstellungs- und Ehrenamtsbeauftragte) und Stefan Schard.

Das Fest bot viele Gelegenheiten für Gespräche, Begegnungen und ein gemütliches Beisammensein. Die gute Organisation und die musikalische Umrahmung trugen dazu bei, dass sich die Gäste sehr wohlfühlten. Der Besuch verschiedener Gäste aus dem Landkreis, sowie aus benachbarten Vereinen zeigte auch, welchen Stellenwert solche Veranstaltungen für das Miteinander in unserer Region haben.

Aus meiner Sicht war das Frühlingsfest ein schönes Beispiel dafür, wie wichtig ehrenamtliches Engagement für das Leben in unseren Orten ist. Die LandFrauen Clingen haben mit dieser Veranstaltung gezeigt, wie Gemeinschaft gelebt werden kann und was durch Einsatzbereitschaft und Zusammenhalt alles möglich ist.
Beitrag und Foto: Nicole Frisch

DER ORLAMÜNDER BURGVEREIN STELLT SICH VOR

Der Burgverein ist keine der typischen Gruppen des LandFrauenverbandes Thüringen.
Trotzdem hat unsere Gründungsvorsitzende Ursula Zander 1995 diesen Schritt bewusst gewählt, um mit möglichst wenig Bürokratie zu starten. Frau Christine Schwarzbach war bei der Gründungsveranstaltung dabei und hat die ersten Schritte begleitet.

Orlamünde liegt an der Saale zwischen Jena und Rudolstadt und ist aus historischen Gründen trotz seiner ca. 1.100 Einwohner eine Landstadt. In Orlamünde gibt es eine ca. 1000 Jahre alte Kemenate, die der einzige erhaltene Rest der einstmals großen Burganlage ist. Die Kemenate wurde seit den 70er Jahren durch einen Jugendklub genutzt, der leider mit der Wende aufgelöst wurde. Im Anschluss an ein Stadtjubiläum im Jahr 1994 hat sich der Burgverein gegründet. Der Verein hat sich zur Aufgabe gestellt, die Kemenate und ihre Geschichte über die Grenzen des Ortes hinaus bekannt zu machen, die Kemenate zu erhalten und kulturell zu nutzen. Letztes Jahr feierten wir unser 30-jähriges Jubiläum. Wir können stolz auf das Erreichte zurückblicken. Inzwischen veranstaltet der Burgverein nicht nur eine große Walpurgisfeier und ein Burgfest am ersten Sonntag im August, sondern auch zahlreiche kleinere Veranstaltungen sowie in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen einen zweitägigen Weihnachtsmarkt. Zudem betreiben wir ein über fünf Etagen verteiltes Museum mit einem historischen Teil, der Karlstadtausstellung (einem Weggefährten Luthers), sowie einem heimatgeschichtlichen Teil. Beide sind regelmäßig und auf Nachfrage zu besichtigen. Die Zusammenarbeit mit Kindergärten, Schulklassen etc. wird großgeschrieben.
Auch baulich wurde viel investiert: in die Elektrik, in neue Toiletten und in eine Küche. Inzwischen wird die Kemenate mit WLAN und ferngeschalteten Elektroheizungen zukunftsfähig gemacht.

Allerdings wird es immer schwieriger, Fördermittel zu bekommen, wenn man kein eigenständiger Verein ist. Deshalb haben wir vor zwei Jahren beschlossen, eine eigene Eintragung in das Vereinsregister anzustreben. Das war für die Mitarbeiter des Notars zunächst eine Herausforderung, denn einen solchen Fall hatten sie noch nicht. Wir haben es inzwischen geschafft, mussten aber auch dazulernen. So musste beispielsweise die veränderte Satzung unbedingt mit dem zuständigen Mitarbeiter des Amtsgerichts abgestimmt werden. Der Notar prüft die einzureichenden Unterlagen nur formal.

Nach der ersten Ablehnung wurde alles im Vorfeld abgesprochen und dann hat es auch geklappt.
Prompt kam eine Rechnung über den Eintrag im Handelsregister von über 860€. Wir haben gleich beim Amtsgericht nachgefragt. Da sind wirklich Gauner unterwegs, die versuchen, neu eingetragene Vereine und Firmen abzuzocken. Wer beim Amtsgericht eine Freistellungsbescheinigung einreicht, muss keine Gebühren bezahlen!
Wir bleiben unter dem Dachverband des LandFrauenverbandes. Die Unterstützung durch die Versicherungen für die Mitglieder und die Großveranstaltungen ist enorm und es gibt viele Möglichkeiten der Kooperation mit anderen Ortsgruppen.

Mehr Infos unter: https://www.kemenate-orlamuende.de
Karin Spange

JUBILÄEN DER ORTSVEREINE 2026

Gemäß unseren Unterlagen feiern in diesem Jahr mehrere Ortsvereine ein Jubiläum. Dazu möchten wir Ihnen herzlich gratulieren. Gleichzeitig danken wir Ihnen für Ihr langjähriges Engagement und Ihren kontinuierlichen Einsatz für den ländlichen Raum. Die Arbeit der Ortsvereine ist ein zentraler Bestandteil der LandFrauenarbeit und trägt maßgeblich dazu bei, Gemeinschaft, Austausch und Zusammenhalt zu fördern. Durch Ihre verlässliche Mitarbeit und Ihre vielfältigen Beiträge konnte sich über die Jahre eine starke und lebendige Gemeinschaft entwickeln. Dafür sprechen wir Ihnen unseren ausdrücklichen Dank aus.
Wir wünschen Ihnen für die Zukunft weiterhin Motivation, Tatkraft und Freude an Ihrer Arbeit und freuen uns auf eine weiterhin gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

DÖLLSTÄDT	JANUAR	25
LANGENBACH	JANUAR	30
DIELDORF	JANUAR	25
LANGENWETZENDORF	FEBRUAR	30
EHRENSTEIN	MÄRZ	5
GÖLLINGEN	MÄRZ	25
BRÜHEIM	APRIL	30
“LICHTSTUBE” WEITERSRODA	APRIL	10
SCHKÖLEN	APRIL	25
MARLISHAUSEN	JUNI	30
STEPFERSHAUSEN	SEPTEMBER	35
WERRATALER LANDMÄDELS	OKTOBER	5
GEISA	DEZEMBER	30

Angaben ohne Gewähr!

Falls Sie uns zu Ihrem Jubiläum einladen möchten, senden Sie Ihre Einladung an folgende Adresse:

Thüringer LandFrauenverband e.V.
Alfred-Hess-Straße 8
99094 Erfurt
info@tlv-erfurt.de

Wir werden unser Bestes tun, um an Eurem Fest teilzunehmen und gemeinsam mit Euch zu feiern.

FRÜHLINGSKRANZ AUS NATURMATERIALIEN

Das wird gebraucht:

- Metall- oder Holzkranz (Basis)
- Weidenzweige oder Kätzchenzweige
- Moos oder Islandmoos
- Kleine bemalte Ostereier / Wachteleier
- Federn in Pastellfarben
- Frühlingsblumen (z. B. Trockenblumen, Schleierkraut, kleine Blütenzweige)
- Blumendraht oder Jutegarn
- Seitenschneider
- Optional: Leinenband oder Stoffband zum Aufhängen

Anleitung:

Zweige locker bündeln und asymmetrisch am Kranz befestigen (nicht komplett umwickeln).

Ein Teil des Kranzes bleibt bewusst frei – wirkt moderner als ein voller Kranz.

Optional ein kleines Stoffband oder Leinenband zum Aufhängen.

DUFTKERZEN IM GLAS

Das wird gebraucht:

- Alte Gläser (z. B. Marmeladen- oder Weckgläser)
- Kerzenwachs oder Wachsreste
- Dochte
- Ätherische Öle (z. B. Zitrone, Lavendel, Rosmarin)
- Holzstäbchen

So geht's:

- Wachs im Wasserbad schmelzen.
- Ein paar Tropfen ätherisches Öl unterrühren (sparsam!).
- Docht im Glas fixieren, Wachs eingießen und aushärten lassen.

Tipp:

- Raps- oder Sojawachs brennt sauberer als Paraffin.
- Paraffin ist einfacher zu verarbeiten, riecht aber neutraler und weniger „natürlich".

- Mehr Duftöl heißt nicht automatisch besserer Duft.
- Faustregel: 5–8 Tropfen ätherisches Öl auf 100 g Wachs
- Zu viel Öl führt zu schlechtem Abbrennen oder rußender Flamme.

Frühlingshafte Duftkombinationen

- Zitrone + Rosmarin
- Grapefruit + Minze
- Lavendel + Bergamotte

COUSCOUS-BOWL MIT KRÄUTERN & JOGHURT-DRESSING

Zutaten (für 4 Portionen):
- 250 g Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Salatgurke
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze (optional)
- 100 g Feta

Für das Dressing:
- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
- Couscous in eine Schüssel geben und mit heißer Brühe übergießen. Abdecken und 10 Minuten quellen lassen, dann mit der Gabel auflockern.
- Gurke würfeln, Tomaten halbieren, Radieschen in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Kräuter fein hacken.
- Alles unter den Couscous mischen. Feta zerbröseln und unterheben.
- Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Über den Salat geben und gut mischen.

HAUSGEMACHTE ZITRONEN-HOLUNDER-LIMONADE

Zutaten (für ca. 1 Liter):
- 3 Bio-Zitronen
- 3–4 EL Holunderblütensirup
- 750 ml kaltes Mineralwasser
- einige Minzblätter
- Eiswürfel (optional)

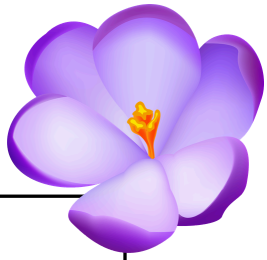
Zubereitung:
- Zitronen auspressen.
- Saft mit Holunderblütensirup mischen.
- Mit Mineralwasser auffüllen.
- Minze leicht andrücken und zugeben.
- Kalt servieren.

Holunderblütendolden

Tipp: Zitronenschalen vorher aromatisieren.
- Bevor du die Zitronen auspresst, schälst du von einer Bio-Zitrone ein paar dünne Streifen Schale (ohne das Weiße).
- Diese Schalen lässt du 10–15 Minuten im Holunderblütensirup ziehen, erst danach mischst du Sirup, Zitronensaft und Wasser.

Holunderblütensirup selber herstellen:
Zutaten (für etwa 1–1,5 Liter Sirup)
- ca. 20–30 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker
- 1–2 Bio-Zitronen (in Scheiben)
- optional: 20–30 g Zitronensäure (verlängert die Haltbarkeit und verstärkt den Geschmack)

Zubereitung / Herstellung:
Frische, voll aufgeblühte Holunderblütendolden an einem trockenen Tag pflücken, vorsichtig ausschütteln (nicht waschen). Die Blüten in ein großes Gefäß legen, Zitronenscheiben und optional Zitronensäure hinzufügen und mit abgekochtem, leicht abgekühltem Wasser übergießen. Abgedeckt 24–48 Stunden kühl ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen, mit Zucker in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, anschließend kurz aufkochen lassen. Den heißen Sirup in sterilisierte Flaschen füllen und sofort verschließen.



Termine 2026

Wann?	Was?	Wo?
April	Vom Schaf zum Pullover	WAK & Eichsfeld
05.05.2026	BZI & Arbeitssituation der Frauen im Ländl. Raum	Kauern
30.05.2026	35 Jahre TLV + 17. LandFrauentag	Leinefelde-Worbis
29.06 - 01.07.2026	Deutscher LandFrauentag	Essen
Juli	BZI Ernährungsfragen, Wertschätzung heimischer Produkte	Dachwig
September	Engagement v. LF für den ländl. Raum	Bethenhausen
September	BZI Ernährungsfragen, Wertschätzung heimischer Produkte	Bad Frankenhausen
25.-27.09.2026	Grüne Tage Thüringen	Messe Erfurt
Oktober	Landeserntedankfest	noch ausstehend
05. - 06.11.2026	Bundestagsfahrt	Berlin
14.11.2026	Vertreterinnenversammlung	Erfurt
November	Gewaltschutz von & für Frauen	noch ausstehend
08. - 09.12.26	Ehrenamtseminar	Erfurt

In dieser Zeitschrift werden teilweise KI-generierte Bilder verwendet. Der Grund dafür ist, dass nicht immer passende frei verfügbare Bilder zu den jeweiligen Themen vorhanden sind. Durch den Einsatz von KI-Bildern können wir Inhalte dennoch anschaulich darstellen und die Beiträge barrierearm sowie leicht lesbar gestalten.

Änderungen vorbehalten!

Abkürzungen:

AK	**Arbeitskreis**
BZI	**Bundeszentrale Informationsveranstaltung**
EAS	**Ehrenamtsseminar**
GST	**Geschäftsstelle**
PV	**Public Viewing (Dozent online zugeschaltet)**
VA	**Veranstaltung**
LVB	**Landvolkbildung**
BuVo	**Bundesvorstand**
HdLE	**Haus der Land- und Ernährungswirtschaft**

SCAN ME

Land Frauen
Thüringer LandFrauenverband e.V.

Gefördert durch:

Freistaat Thüringen Ministerium für Wirtschaft, Landwirtschaft und Ländlichen Raum

LandFrauen-Info 01/2026
des Thüringer LandFrauenverband e.V.

Thüringer LandFrauenverband e.V.
Alfred-Hess-Str. 8, 99094 Erfurt
Tel: 0361 6027901
Fax: 0361 6578296
E-Mail: info@tlv-erfurt.de
www.thueringer-landfrauenverband.info
Redaktion und Gestaltung:
Sarah Brückner, Nicole Frisch

Bild- & Textnachweis
TLV e.V. mit seinen Kreis- u. Ortsvereinen
dlv Pressestelle

Redaktionsschluss
Ausgabe 02/2026 08. Juni 2026
Ausgabe 03/2026 07. Sept 2026
Ausgabe 04/2026 04. Dez 2026