



Vom Hausfrauenverband: Petra Becklas (von links), Margot Dischler und Brigitte Thiel geben in den Messehallen Tipps für den Singlehaushalt.

Foto: Gehlen

# Sie helfen ratlosen Singles

## Waschen, nähen, kochen: Hausfrauenverband gibt Tipps für Einpersonen-Haushalte

VON GÖRAN GEHLEN

**KASSEL.** Ein abgerissener Knopf ist ein unlösbares Problem, auf dem Teller landet nur Tiefkühlpizza, und im Eisfach lagern verfallene Lebensmittel – mit solchen Schwierigkeiten haben moderne Singles zu kämpfen. Diese Auffassung vertritt zumindest der Hausfrauenverband Kassel.

Auf der Herbstausstellung wollen die Haushaltsspezialisten Abhilfe schaffen. In Halle 4 beraten sie zum Thema Einpersonenhaushalte. Den die machen in Kassel mittlerweile fast 50 Prozent aller Haushalte aus, sagt die Vorsitzende Brigitte Thiel.

Zu den interessantesten Angeboten am Stand des Verbands gehört der Lebensmittelvorrat für 14 Tage. An einem Tisch haben die Hauswirtschafterinnen zusammengetragen, was man im Notfall zum Leben braucht. Die Besucher finden das spannend – aber nicht unbedingt nachahmenswert. „So was hatten wir mal zu Zeiten von Tschernobyl“, sagen Dorothea (73) und Werner (74) Müller.

Für Thiel ist der Lebensmittelvorrat dagegen kein Relikt

vergangener Tage: „Was machen Sie als Single, wenn Sie sehr krank werden und nicht mehr aus dem Haus kommen?“ Weitere Tipps für den Haushalt sind:

### Lebensmittelvorrat

Aus den Augen, aus dem Sinn: So läuft es auch mit vielen eingefrorenen Lebensmitteln. Sie tauchen Jahre später wieder auf und landen dann im Müll. Der Hausfrauenverband rät, strikt Buch zu führen. Generell gelte: Die meisten Lebens-

mittel lassen sich bis zu einem Jahr gut einfrieren, bei Fleisch ist es ein halbes Jahr, bei Fett ein Vierteljahr.

### Schutz vor Schädlingen

Wer Lebensmittel wie Mehl lagert, sollte jede Packung einzeln eintüten. Befallen dann Schädlinge wie Mehlmotten eine Tüte, bleibt der Rest wertbar.

### Haltbarkeit

Was kommt in den Keller, was in den Kühlschrank? Der Teu-

fel steckt im Detail. Wer beispielsweise seine Kartoffeln neben Äpfeln lagert, hat nicht lange Freude daran. Das Obst erzeugt ein Gas, das die Kartoffeln austreiben lässt.

### Großpackungen

Lebensmittel für Singles sind teurer. Daher rät der Hausfrauenverband, zur Großpackung zu greifen und einfach vorzukochen. So wird aus einer Großpackung Hackfleisch beispielsweise eine Suppe, Frikadellen, eine Hackfleischpizza und Bolognese. Was nicht gebraucht wird, landet im Eisfach.

### Daten für den Notfall

Ein schwerer Unfall kann das Leben verändern – auch bei jungen Singles. Damit schnell geholfen werden kann, brauchen Angehörige und Retter Informationen wie Versicherungsdaten und Vollmachten. In der Notfallmappe kann dies gesammelt werden. Die Mappen können beim Hessischen Sozialministerium bezogen werden.

**Kontakt:** Hausfrauenverband Kassel, Königsplatz 36, 34117 Kassel, Telefonnummer: 05 61/1 33 71

### REZEPT-TIPP

#### Bunter Zwiebeltopf

Am Stand des Hausfrauenverbands wird auch gekocht. Ein einfaches Rezept für eine Person ist der bunte Zwiebeltopf. Benötigt werden: 125 Gramm Zwiebeln, 10 Gramm Fett, ein Esslöffel Langkornreis, ein halber Esslöffel Gemüsebrühe, 125 Gramm Paprika, 125 Gramm Tomaten, ein Achtel Liter Wasser, 25 Gramm Corned Beef.

Und so geht es: Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Fett anbraten. Den Langkornreis mit der Gemüsebrü-

he dazugeben. Die Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Bei der Paprika Stiele und Kerne entfernen, Wasser hinzufügen. Gemüse 15 Minuten in geschlossenen Topf dünsten. Corned Beef in Würfel schneiden und beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Weitere Rezepte zu verschiedenen Themen bieten die Kochbücher des Hausfrauenverbands. Sie sind auf der Ausstellung oder direkt beim Verband erhältlich.