

## Nachhaltig kochen!

Kluge Köpfe machen sich heute schon Gedanken, wie wir 2050 alle Menschen ernähren können. Um dies zu gewährleisten stellt sich die Frage, durch was wir tierisches Eiweiß ersetzen können. Diese Art nachhaltig zu kochen, brachte uns Ines Bömmel am 16.10.23 näher. 10 Frauen kochten eifrig und auch sehr flott einen Hummus, einen Kichererbsensalat, Spaghetti mit Linsenbolognese, ein Kichererbsencurry mit Reis, eine Mousse au Chocolat und einen Apfellupinenauflauf.

Innerhalb 1 ½ Stunden war alles fertig. Dann wurde probiert und wir waren uns einig, dass nachhaltig kochen herrlich schmeckt. Herzlichen Dank an Ines für die Vorbereitung und die perfekte Umsetzung.



## Teilnehmermedaillen für Helferinnen rund um das Landesturnfest 2023

Frauen vom Frauenbund St. Konrad unterstützten den gesamten Frauenbund Regensburg bei der Betreuung der zahlreichen Sportlerinnen und Sportler beim Landesturnfest. Der Frauenbund betreute Sportlerinnen und Sportler, die in der Wolfgangsschule übernachteten. Auch im vom Müller Gymnasium versorgten sie zusammen mit dem Veloclub mehrere hundert Sportlerinnen und Sportler mit einem reichhaltigen Frühstück. Vier Damen aus unserm Frauenbund beteiligten sich. In würdiger Umgebung - also beim Walken - erhielten die "begeisterten" Damen ihre Teilnehmermedaille als Helferinnen nun überreicht.

