



Tage der offenen Tür

mit vielen Besuchern mehr auf Seite 6

Absolvententreffen

Seite 5

**Wasser macht
schlau**

Seite 9

**Heiße Eisen
im April**

Seite 11

Die WELLKÜREN im abz

von GF DGKS Maria Kastinger
Fotos: Dipl. Päd. Karin Blaimschein



Geballte Frauenpower! Erstmals präsentierten die Schwestern Burgi, Bärbli und Moni Well, alias „Wellküren“, ihr brandneues Programm „Herz sticht“.

Burgi hat im Lied „Ich bin ein guter Verlierer“ von der Halskette bis zur Unschuld in ihrem Leben schon alles Mögliche verloren. Dabei spielt jede ihre individuellen Stärken aus: Wortführerin Moni mit ihrem waffenscheinpflichtigen Mundwerk wird von ihren zurückhaltenderen Mitstreiterinnen mit Globuli-Kügelchen und wohlgesetzten verbalen Nadelstichen gekonnt eingebremst, wenn sie sich, wie nach dem Telefonat mit Hillary Clinton mal wieder in Rage redet... und dann läutete auch noch im Saal ein Handy – ob das Hillary Clinton war? Dass die „Wellküren“ auch hervorragende Instrumentalistinnen sind, darf bei der Abstammung aus einer 17-köp-

figen musikbegeisterten Familie nicht verwundern. Federleicht und selbstverständlich werden die Instrumente gewechselt, ob bei der „traditionellen bayerischen Stubenmusi“ oder beim „schweren Blech“ mit Posaune, Tuba und Saxophon. Und auch drei „Nonnentrompeten“ kommen zum Einsatz. Um Krisen, Affären und Trennungen geht es im zweiten Programmteil. Im titelgebenden Lied „Herz sticht“ gibt es wenigstens noch eine Art Happy End. Doch am Ende starten die drei Mädels noch

einmal richtig durch, mit einigen deftigen Songs wird in der Männerwelt richtig aufgeräumt. Zunächst wird den reiferen Ehemännern eine „hormonelle Demenz“ bescheinigt und im abschließenden „Ich tat es nur aus Liebe“ machen die Damen aus ihren verletzten Herzen wahrlich eine Mördergrube. Mit „Herz sticht“ haben die „Wellküren“ einmal mehr ein höchst gelungenes Bühnenprogramm aufgelegt, in dem sie zeigen, dass sie in der bayerischen Kabarett-Szene eine unverzichtbare Größe sind.

Auf Einladung der Absolventenverbände des abz waren die „Wellküren“ in Lambach zu Gast. v.l. 1. Reihe: abz-Direktor Mag. Franz Hochreiner, Die Wellküren, AV-Obmann LKR Thomas Obermair, 2. Reihe: FV Ing. Theresia Spitzbart, AV-Obfrau Maria Stinglmayr, AV-Geschäftsführerin Ing. Margit Ziegelbäck, AV-Geschäftsführerin DGKS Maria Kastinger

Engagement für die Landwirtschaft: ÖR Josef Pörnbacher ausgezeichnet

Bei der vergangenen Vollversammlung der LWK für OÖ wurde Herr Josef Pörnbacher, er absolvierte die Fachschule Lambach im Jahr 1971, mit der Ehrenurkunde der LWK ausgezeichnet. Im Alter von 11 Jahren übersiedelte Pörnbacher mit seinen Eltern aus Schönberg in Tirol nach Oberösterreich. Im Jahr 1983 übernahm er das „Grubergut“ in Ternberg und betrieb dort erfolgreich Milchviehhaltung, Rinderzucht und Rindermast.

Als Funktionär engagierte sich Sepp Pörnbacher als Obmann im Maschinenring, im Vorstand

des OÖ Almvereins, der Leaderregion Nationalpark Kalkalpen und im Regionalforum Steyr-Kirchdorf. Von 2002 bis 2013 wirkte er als Obmann der Bezirksbauernkammer Steyr. Bereits im August 2013 wurde Josef Pörnbacher für seine Verdienste um die Landwirtschaft der Titel Ökonomierat verliehen.

Wir gratulieren zu diesen Auszeichnungen recht herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg und alles Gute.



ÖR Josef Pörnbacher war erfolgreicher Landwirt und engagierter Funktionär. Seit Mitte 2013 genießt er seinen Ruhestand

von Direktor OSiR Mag. Franz Hochreiner
Foto: privat

Absolventen im Porträt:

Katharina Hackl

aus Roßleithen

Das Interview führte Mag. Christine Plakolm

Die 19-jährige Katharina Hackl ist Absolventin der Fachrichtung Ländliches Betriebs- und Haus-haltsmanagement. Seit vier Mo-naten wohnt sie in London, wo sie als Au-pair bei einer Familie mit 2 Kindern tätig ist. Im folgen-den Interview berichtet sie via e-mail über ihr derzeitiges Leben und ihre weiteren Zukunftspläne.

Wann hast du dich entschlossen, nach London zu gehen?

Ich war nach der Schule für ein Jahr Bürokauffrau in einer Auto-werkstatt. Als ich aber 18 wurde, dachte ich dann wieder an meinen ewig langen Wunsch „1 Jahr einfach weg“. Gesagt ge-tan, ich hab mich als Au Pair (= jemand, der in einem anderen Land auf Kinder aufpasst und auch den Haushalt in Schwung hält) angemeldet und Familien gesucht. Nach kurzer Zeit fand ich eine, wie ich glaubte, su-pertolle Familie mit 4 Kindern in Frankreich. Also hab ich gekün-digt und im September gings nach Frankreich. 3 Wochen hielt ich es dort aus, es war der reinste Horror für mich, aber aufge-ben war keine Option. So hab ich mir wieder eine neue Familie gesucht und nun bin ich in Lon-don, bei einer Familie mit 2 Kin-dern, wo ich sehr zufrieden bin. Klar gibt es auch Dinge, die ei-nem nicht passen, aber da muss man drüber sehen.

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Jeder Tag ist anders. Die Kin-der Maximilian (4) und Lukas (1) wachsen dreisprachig auf. Die Mutter kommt aus Peking und der Vater aus Bayern, sie lernen daher Chinesisch, Deutsch und natürlich Englisch. So um 7 Uhr steh ich auf, dann mach ich das Frühstück und bereite den grö-ßeren für die Schule vor. Dann geht's so ab 9 Uhr mit dem Baby zum Einkaufen oder in den Park, je nach Wetter (in London reg-net es ja meist). Dann wird er müde und so um 11 Uhr schläft er 1-2 Stunden. Ich mach derweil Hausarbeit oder lese ein Buch. Dann gibt's Lunch – von Weiß-würsten, die wir vierteljährlich in Massen von der deutschen Oma geschickt bekommen, bis zu Sandwiches. Nach dem Lunch holen wir Maximilian von der Montessori-Schule ab. Daheim wird dann gespielt, gebastelt oder vorgelesen. Dann mach ich das Abendessen, nachher aufräumen und ab 18:30 ist Fei-erabend für mich. Am Wochen-ende kann ich dann London erkunden ;-) - was ich in vollen Zügen genieße!

Was verbindest du mit deiner Ausbildung am abz?

Die Schule hab ich gewählt we-gen der sozialen Fächer und weil mir mein Bauchgefühl ge-sagt hat: „Yep, das passt. Hier gefällt's mir sicher.“ Meine Klas-se war super, wir waren ein Spit-zenteam und haben viel Spaß



Katharina Hackl genießt das Leben als Au-pair in London

gehabt. Als Au-pair brauchst du vor allem Kochen, Haus-haltsmanagement, Entwicklungspsy-chologie, Kleinkindbetreuung und auch Mathematik, weil du dir ja ausrechnen musst, wieviel Haushaltsgeld du hast und wie-viel du ausgeben kannst. Und ganz wichtig ist natürlich Eng-lisch!

Welche Pläne hast du für die nächsten Jahre?

Ich möchte die Matura nach-machen, dann Sozialpädagogik studieren und mit schwererzieh-baren Jugendlichen arbeiten. Auf alle Fälle möchte ich wei-terhin die Welt erkunden, denn wenn man einmal damit an-gefangen hat, kann man nicht mehr aufhören.



LWK-Rat Thomas Obermair

Die Schulleitung am Wort



Direktor OStR. Mag. Franz Hochreiner

Liebe Absolventinnen und Absolventen!

Mit der Generalversammlung ist es wieder Zeit einmal eine Jahresbilanz über die Tätigkeit des Absolventenverbandes zu legen. Ich glaube wir können wieder auf ein sehr erfolgreiches Jahr zurückblicken. Der Bogen spannt sich von einer Kulturveranstaltung über Mentaltraining bis hin zu den fachlichen Veranstaltungen wie die Feldbegehung, dem Ackerbautag und dem Schweinefachtag.

Im Laufe der Zeit haben sich die Veranstaltungen verändert und wurden den Gegebenheiten angepasst. Gab es 1950 noch eine dreitägige Wintertagung, so wurde sie 1956 auf zwei Tage und später dann auf einen Tag reduziert. Mit fortschreitender Spezialisierung der Betriebe und der Schule, hat sich aus der Wintertagung des Absolventenverbandes der Schweinefachtag entwickelt, welche nicht nur Absolventen, sondern auch andere Interessenten anzieht.

Auch im Bereich des Ackerbaus sind wir bei den Veranstaltungen ein heißer Tipp für viele erfolgreiche Landwirte und in der Landwirtschaft tätigen Berater. Indikator dafür sind die hohen Besucherzahlen bei der Feldbegehung am Betrieb Kastenhuber und bei der Ackerbaufachtagung.

Diese Erfolge sind für den Absolventenverband Ansporn auch in Zukunft ein vielfältiges, abwechslungsreiches und interessantes Programm zu erstellen.

Euer Obmann
Thomas Obermair

Das 1. Semester des laufenden Schuljahres ist bereits Vergangenheit und der Fortbildungswinter 2013/14 in der Erwachsenenbildung nähert sich seinem Ende. In dieser Ausgabe der abz – news berichten wir von einer Reihe hochkarätiger Veranstaltungen am abz Lambach, die großteils in Zusammenarbeit mit den Absolventenverbänden durchgeführt wurden. Ich möchte kurz auf einige Schwerpunkte unserer Unterrichtstätigkeit Bezug nehmen.

Blockseminare ergänzen das schulspezifische Bildungsangebot

Für die SchülerInnen der Abschlussklasse der Fachrichtung Landwirtschaft standen in den letzten drei Wochen vor den Semesterferien sogenannte „Blockseminare“ am Programm. Neben der fachlichen Ausbildung am abz Lambach mit der Schwerpunktsetzung auf Ackerbau und Schweinehaltung hatten unsere SchülerInnen die Möglichkeit, eine vertiefende Ausbildung in weiteren betriebsbezogenen oder für sie interessanten Betriebszweigen zu absolvieren. Insgesamt standen landesweit an die 60 Blockseminare zur Auswahl. Jede(r) SchülerIn konnte drei Seminare zu je einer Woche belegen. In der Regel war für diese drei Wochen auch ein Schulwechsel verbunden.

Im abz Lambach wurden folgende Blockseminare angeboten:

- **Schweinehaltung** (Zucht und Mast)
- **Jagd** als Vorbereitung auf die Jagdprüfung

- **Leben in Beziehung** (Partnerschaft)
- **Pflanzenbau aktuell**

Praxiseinsatz als Ergänzung zum schulischen Unterricht

Die Schülerinnen der Abschlussklassen der Fachrichtung „Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanagement“ waren ab Ende Jänner 2014 drei Wochen auf Praxiseinsatz in Sozialeinrichtungen bzw. in verschiedenen Betrieben der Wirtschaft. Die Praxisplätze wurden in Abstimmung mit dem besuchten Ausbildungsmodul (Ernährung & Wirtschaft oder Kleinkindbetreuung & Soziales) ausgewählt. Die vielseitige Ausbildung in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Kleinkindbetreuung und Haushaltsmanagement wird durch diese Praxiseinsätze wesentlich bereichert.

Vorschau auf das Schuljahr 2014/15

Viele Jugendliche und deren Eltern haben sich bei den Tagen der offenen Tür über die Ausbildungsmöglichkeiten am abz Lambach informiert. Eine große Anzahl durften wir auch bei den Schnuppertagen willkommen heißen. Wir konnten großes Interesse für die am abz Lambach geführten Fachrichtungen („Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanagement“, „Pferdewirtschaft“ und „Landwirtschaft“) feststellen.

Die Bewerbungsfrist für die Aufnahme für das Schuljahr 2014/15 ist der 7. März 2014. Alle bis zu diesem Zeitpunkt eingelangten Anmeldungen werden in das Aufnahmeverfahren einbezogen.

Absolvententreffen

lassen alte Erinnerungen

wach werden!

von Direktor OStR. Mag. Franz Hochreiner
Foto: Ing. Wolfgang Kastinger

Neben der fachlichen Weiterbildung der Mitglieder ist es Aufgabe der Absolventenverbände, die Verbindung der AbsolventInnen zur Schule bzw. zum abz Lambach aufrecht zu erhalten und das Zusammengehörigkeitsgefühl bzw. die Gemeinschaft zwischen den AbsolventInnen zu stärken und zu vertiefen. Regelmäßig werden daher Jahrgangs- bzw. AbsolventInnenreffen durchgeführt. Einen besonderen Stellenwert nehmen dabei die Jubiläumstreffen ein.

Im Jahr 2013 haben sich aus der Fachrichtung Landwirtschaft die Absolventen 1963 (50-jährige Absolventen mit den Klassensprechern ÖR Franz Bräuer und ÖR Ernst

Radlgruber), die Absolventen 1973 (40-jährige Absolventen mit Klassensprecher Bgm., BBK-Obmann Heinrich Striegl) und die AbsolventInnen 1983 (30-jährige Absolventen mit den Klassensprechern LR Max Hiegelsberger und Franz Strobl) getroffen.

Es ist immer interessant bei diesen Treffen alte Erinnerungen auszutauschen, aber auch die neuen Entwicklungen im landwirtschaftlichen Schulwesen kennen zu lernen. Besonders unser neues Agrarbildungszentrum findet bei diesen Treffen großes Interesse und lässt die Möglichkeiten der heutigen Bildung erkennen.



Treffen der AbsolventInnen 1983 mit LR Max Hiegelsberger, Direktor Franz Hochreiner, Direktor I. R. Johann Kastinger und DI Rudolf Netherer.

Wenn auch Sie mit Ihrem Absolventenjahrgang ein Treffen durchführen wollen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsführung der Absolventenverbände bzw. an die Direktion des Agrarbildungszentrums. Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation.

FR Landwirtschaft und Pferdewirtschaft:
Direktor OStR Mag. Franz Hochreiner (Tel.: 07245 20660 100)

FR Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanagement:
FV Ing. Theresia Spitzbart oder Ing. Margit Ziegelböck, (Tel.: 07245 20660 203)



Maria Stinglmayr

Liebe Absolventinnen! Liebe Absolventen und Freunde des Absolventenverbandes!

Der Winter bietet uns die Möglichkeit, uns fachlich weiterzubilden, einige Seminare zu besuchen, unseren Horizont zu erweitern und neue Perspektiven zu gewinnen. Auch die Angebote des Absolventenverbandes werden rege genutzt. Wir versuchen mit unserem Programm, immer ausgewählte Kurse zu einem fairen Preis anzubieten. Auf diesem Wege ist es mir ein großes Anliegen, heute besonders auch die Frauen der Absolventen auf das Herzlichste zu unseren Veranstaltungen einzuladen! Alle, die unsere Jahreshauptversammlung zu einem Fixpunkt gemacht haben, wissen, dass sie immer einen unvergesslichen Abend mit hochrangigen Referenten genießen können. Heuer wird der Lungenfacharzt Dr. Otmar Ablinger zum Thema "gut durchatmen" referieren - gerade in der Landwirtschaft betrifft uns dieses Thema massiv. Im Anschluss werden wir eine Teeverkostung der Fa. SONNENTOR durchführen. Selbstverständlich bieten wir für die Männer „Hopfenblütentee“ an. BIOFASTEN mit Mag. Gabriele Doppelbauer begleitet uns durch die Fastenzeit. Sie gibt uns Anregungen und erklärt uns die Wichtigkeit des Fastens für Körper, Geist und Seele. Weiters starten wir mit dem Gärtnermeister SIMON KRISTL einen tollen Bienensträuchervortrag (Mi. 02. April 2014; 19:30 Uhr) mit vielen Tipps und Tricks wie wir unseren Naschgarten zu Hause optimal gestalten und pflegen.

In jedem Menschen ist Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen meinte bereits Sokrates einmal.

Mit diesem Impuls für die kommende Fastenzeit wünsche ich euch viel Sonne und dass es euch gelingt sie durch Kleinigkeiten bei vielen Menschen zum Leuchten zu bringen.

Eure Obfrau
Maria Stinglmayr

Tage der offenen Tür

LBHM LW PW

von Mag. Christine Plakolm, Fotos: Röbl

Viele interessierte Jugendliche nahmen mit ihren Eltern die Gelegenheit zum Anlass, sich bei den Tagen der offenen Tür vor Ort ein Bild über die Ausbildung in einer der drei Fachrichtungen zu machen. Am 16. November waren alle pferdebegeisterten Mädchen und Burschen eingeladen, die theoretische und praktische Ausbildung in der Fachrichtung Pferdewirtschaft näher kennenzulernen. Führungen durch Schule und Internat sowie praktische Lehrinhalte im Reiten und Fahren im Pferdezentrum Stadl Paura standen am Programm und wurden rege besucht.

Beim Tag der offenen Tür für die Fachrichtungen Ländliches Betriebs- und Hausmanagement und Landwirtschaft am 17. Jänner konnten sich die Besucher über die jeweils 3-jährige Fachschulausbildung informieren. Das Lehrerteam stand auch hier für Auskünfte bereit. Die Schülerinnen und Schüler führten die Gäste durch die Räumlichkeiten und erzählten aus dem Schulalltag. Außerdem wurde mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Lehrküche dafür gesorgt, dass niemand hungrig oder durstig blieb.



Wir trauern um verstorbene Absolventen:

Am Mittwoch, den 30. Oktober 2013 ist **Herr Rupert MADER, 4690 Schwanenstadt, Bankangestellter i. R. und langjähriger Geschäftsführer des Maschinenringes Schwanenstadt** nach kurzer, schwerer Krankheit, jedoch unerwartet im 66. Lebensjahr verstorben. Er absolvierte die Fachschule Lambach im Jahr 1966.

Am Montag, den 20. Jänner 2014 ist **Herr Johann STAUDINGER, Bauer´ z Harrern, Gemeinde Schlatt** nach erfülltem, arbeitsreichen Leben im 86. Lebensjahr selig im Herrn entschlafen. Er absolvierte die Fachschule Lambach im Jahr 1954.

Am Mittwoch, den 22. Jänner 2014 wurde **Herr Franz SCHMALWIESER, Altbauer am Erislguat in Herrenschützung 9, Gemeinde Schlatt**, nach kurzer, Krankheit, im 79. Lebensjahr von Gott zu sich gerufen. Er absolvierte die Fachschule Lambach im Jahr 1955.

Unsere Anteilnahme gilt den Trauerfamilien.



Impressum

Eigentümer, Verleger und Herausgeber:
Absolventenverbände abz Lambach
Tel.: 07245/20660
email: franz.hochreiner@ooe.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Direktor OStR. Mag. Franz Hochreiner
Nicht gekennzeichnete Fotos: abz Lambach
Druck: birnerdruck, Holzhausen
Internet: www.abzlambach.at

Fachtagungen waren ein voller Erfolg!

von Mag. Christine Plakolm

In Zusammenarbeit mit der Fachzeitschrift „Der fortschrittliche Landwirt“ fanden im November, Dezember und Jänner drei Fachtagungen statt, die sich durch interessante Themen und Vorträge sowie großes Besucherinteresse auszeichneten.



Foto: Anja Weißnegger

Bäuerinnenfachtag

Bereits zum zweiten Mal wurde der oö. Bäuerinnenfachtag im abz veranstaltet. Viele Landwirtinnen nahmen sich Zeit, um einen Tag lang Vorträge zu aktuellen Themen anzuhören und aktiv mitzuarbeiten. In den Pausen wurden die Gäste von den Schülerinnen der Fachrichtung Ländliches Betriebs- und Hausmanagement bewirtet und konnten in gemütlicher Atmosphäre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen. Gestärkt mit neuen Ideen und Informationen nahm die Tagung ihren Ausklang.



Anregende Diskussionen beim Bäuerinnenfachtag auch in den Pausen.

Foto: Mag. Christine Plakolm

Ackerbautagung

Aktuelle Versuchsergebnisse aus Oberösterreich wurden vorgestellt und diskutiert

Zum „Pflichttermin für alle Ackerbauern“ stürmten wieder viele Landwirte ins Agrarbildungszentrum. Namhafte Referenten sprachen zu Maisherbizidversuchen, erosionsmindernden Anbauverfahren im Maisanbau, Fungizidversuchen bei Körnerapps, Bestandsdichteversuchen bei Weizen, Düngungsversuchen bei Raps und Weizen und oö. Soja- und Maissortenversuchen.

Schweinefachtagung

Rund 500 interessierte Landwirte lauschten dem Programm, das von Agrarpolitik über Markt bis zur Tiergesundheit ging.

Praktische Tipps standen im Mittelpunkt der Lambacher Schweinefachtagung im abz. Dr. Alfred Griessler von der Traunkreis Vet Clinic brachte praktische Tipps für Züchter und Mäster, die jeder Schweinehalter zu Hause anwenden kann. Hochinteressante Erkenntnisse über Beobachtung und Interpretation des Verhaltens von Schweinen und daraus resultierende Maßnahmen vermittelte der mitreißende Vortrag von ‚Schweineflüsterer‘ Dr. Kees Scheepens aus den Niederlanden.

DI Johann Stinglmayr von der Beratungsstelle für Schweineproduktion gab einen Ausblick und eine Markteinschätzung für das Jahr 2014 und der Geschäftsführer des VLV Dr. Johann Schlederer berichtete über Aktuelles aus dem Bereich Tierschutz und Marktwirtschaft. Agrarlandesrat Max Hiegelsberger nahm zu aktuellen Themen der Agrarpolitik Stellung und unterstrich, dass Oberösterreich das führende Agrarlandesland sei.



1. Reihe: Ing. Thomas Jungreuthmayer (BBK Wels), DI Hubert Köppl (LK OÖ), Absolventenverbandsobmann LKR Thomas Obermair, Direktor OSiR Mag. Franz Hochreiner (abz Lambach), DI Christian Krumphuber (LK OÖ), Dipl. HLFL Ing. Franz Kastenhuber (abz Lambach),
2. Reihe: DI Thomas Wallner (LK OÖ), Ing. Peter Köppl (LK OÖ), Ing. Roman Goldberger (Der fortschrittliche Landwirt)

Foto: Ing. Roman Goldberger

Aus unserem Kursprogramm:

von Ing. Margit Ziegelbäck

Nachhaltig gesund und schön mit Heilfasten!



Heilfasten hat viele Vorteile: Es reinigt den Darm und stärkt das Immunsystem. Es kann Leiden lindern oder heilen. Und es tut der Seele gut. Denn zu verzichten ist eine Form der Selbsteilung, eine Art mentale Reinigung für Geist und Seele.

Bringt mir Heilfasten wirklich was? Wie funktioniert es?

Wenn Sie das schon immer wissen wollten und eine erfahrene Fastenleiterin zu diesem Thema hören möchten, so sind Sie herzlich eingeladen zu einem informativen und unverbindlichen Vortrag.

Veranstaltungsort:

abz Lambach

Termin:

Do. 06. März 2014; 19:00 Uhr

Referentin:

Mag. Gabriele Doppelbauer, Gunskirchen, www.bio-fasten.at

Kosten: 7.-- € / TeilnehmerIn

„Nicht dem Leben mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben!“

norweg. Sprichwort

Sellerieschaumsuppe mit Knusperstangerl

von Ing. Margit Ziegelbäck

Sellerie - ein natürliches „Light-Produkt“

1 EL Butter,
½ Zwiebel, klein geschnitten
300g Knollensellerie, geschnitten
½ l Gemüsefond
Schuss Milch
Salz, Muskatnuss
Pfeffer, weiß, gemahlen

Butter schmelzen, Zwiebel anrösten, Gemüse begeben und andünsten. Mit Gemüsefond aufgießen und alles gemeinsam weich kochen. Suppe mit Mixstab pürieren, abschmecken und einen Schuss Milch begeben.

Knusperstangerl

500 g Mehl (glatt), ½ TL Salz, 1TL Zucker, 20 g Germ, etwas Pizzateigwürz oder Oregano, 4 EL Olivenöl, 250 ml gewässerte Milch

Germ, Prise Zucker in wenig lauwarmer Milch auflösen und mit den restl. Zutaten zu einem seidig glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt gehen lassen, Kugler schleifen, Stangen formen, mit Milch und Ei bestreichen und beliebig bestreuen. Bei 200° Grad goldgelb backen.

TIPP für die NICHT-Fastenzeit: Vor dem Servieren mit Speckscheiben umwickeln und kurz ins heiße Rohr schieben (Speck soll knusprig werden).



„Wasser macht schlau“

Von Dipl. Päd. Karin Blaimschein

Bevor Sie weiterlesen - wie viel Wasser haben Sie heute schon getrunken? Noch nichts? Dann holen Sie doch bitte ein Glas Wasser und trinken etwas davon.

Warum?

Damit unser Körper gut funktionieren kann benötigen wir ca. 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit, am besten in Form von reinem Wasser. Wasser ist notwendig für den Sauerstoff-Transport und für die Zellfunktionen.

Regelmäßige Wasserzufuhr verbessert die Konzentration und hilft gegen Müdigkeit, Schläppigkeit und Kopfschmerzen. Wasser ist der beste Muntermacher und Powerdrink – und das ganz ohne jegliche schädliche Nebenwirkungen. Denn reines Wasser führt dem Körper keine Energie zu, sondern hilft, giftige Abfallstoffe besser auszuscheiden.

Unser Körper kann Wasser nicht auf Vorrat speichern! Schon allein deshalb sollten wir – über den ganzen Tag verteilt – genügend

reines Wasser trinken. Am besten zu regelmäßigen Zeiten, um auch selber kontrollieren zu können, ob wir unserem Ziel von bis zu 2 Litern Wasser auch gerecht werden.

Tipp: keine zu großen Behälter mit Wasser anfüllen – das persönliche Erfolgserlebnis ist größer, wenn wir unser Glas oder eine kleine Flasche öfter mit frischem Wasser anfüllen.

Gerade vor anstrengenden körperlichen Aktivitäten ist es ratsam, schon vorher Wasser zu trinken. Wenn das Durstgefühl da ist, leidet der Körper schon an Flüssigkeitsmangel und das führt zu Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

In der Fachrichtung Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanage-

ment im abz Lambach haben wir ein Projekt „Wasser macht schlau“ gestartet. Die Schülerinnen erwarben auf freiwilliger Basis verschließbare, weichmacherfreie und spülmaschinenfeste Wasserflaschen. Es ist erlaubt bzw. erwünscht, auch während des Unterrichts Wasser aus diesen 0,5 Liter Flaschen zu trinken. Die Schülerinnen und Lehrkräfte nehmen das Angebot gut an.

Eine Schülerin, die schon immer sehr viel Wasser getrunken hat meinte, dass das bei ihr kein Bedürfnis, sondern schon Gewohnheit ist, ihre Flasche 4-5 Mal pro Tag anzufüllen und auch auszutrinken. Sie geht mit gutem Beispiel voran und es wäre wünschenswert, wenn wir uns alle ganz bewusst Zeit zum Wasser trinken nehmen würden. Unser Körper braucht es.



Lisa Hacker, Lena Gasperlmair, Teresa Gillesberger

Ein Tag im Forst

von Ing. Johannes Graf
Fotos: Mag. Christine Plakolm

Der Gegenstand Waldwirtschaftspraxis wird bei uns im abz in den ersten beiden Jahrgängen unterrichtet.

In der ersten Klasse stehen Grundlagen wie das Erkennen der Baumarten, Schutz der Pflanzen gegen Wild und Aufforstung und Kulturpflege im Vordergrund. Im zweiten Jahrgang sind unsere Hauptthemen die Holzernte und die Durchforstung. Unsere Praxis beginnt mit dem Forstkurs. Dabei lernen unsere Schüler die verschiedenen Fälltechniken im Schwach- und Starkholz. Anschließend festigen wir das Erlernete in den jeweiligen Praxisgruppen. Ganz besonderes Augenmerk legen wir dabei auf den sicheren Umgang mit der Motorsäge und auf die Anwendung der geeigneten Fäll- und Entastungstechnik. Deshalb sind bei der Baumfällung auch zwei Lehrer im Einsatz, um die Gefahr bei der Holzernte



möglichst gering zu halten. Am Ende eines Arbeitstages werden unsere Arbeitsgeräte gewartet und geschärft, damit sie eine Woche später wieder verlässlich ihren Dienst tun. Als Schule haben wir

keinen Lehrforst und so fahren wir zu Waldbesitzern in der Umgebung. Bei diesen Landwirten möchte ich mich auf diesem Weg ganz herzlich dafür bedanken, dass wir uns in ihrem Wald „entfalten“ können.



Heiße Eisen 2014

Die Parade der Lambacher Pferdewirte

von Mag. Christine Plakolm

Bei der Leistungsschau „Heiße Eisen“ zeigen die Schülerinnen und Schüler alljährlich niveauvolle, elegante und flotte Schaunummern aus dem Reit- und Fahrunterricht verpackt in einem rund 3-stündigen Showprogramm.

Die „Heißen Eisen 2014“ finden heuer am Sonntag, den 6. April 2014 um 14.00 Uhr im Pferdezentrum Stadl Paura statt.

Unter dem Motto „Around the world“ bieten die Lambacher Pferdewirte ein Programm, in dem alle Sparten des Reit- und Fahrsports enthalten sind. Von der klassischen Ausbildung mit vielen verschiedenen Pferderassen über Dressur, Springen und Kutschenfahren ist alles dabei. Natürlich werden auch Spaß und Action nicht zu kurz kommen.

Als Vorprogramm zur Show wird die Gruppe „WIMpercussion...trommeln mit PS“ das ‚pferdestarke‘ Programm einleiten.

Weitere Infos auf:
www.abzlambach.at

Karten zur Parade sind erhältlich unter der Telefonnummer 07245/20660-105 bzw. per email: renate.fuchs@ooe.gv.at

Preise:

Vorverkauf:	Sitzplatz	Kinder unter 15 Jahren	€ 7,--
		Erwachsene	€ 14,--
	Stehplatz	Kinder frei	€ 8,--
		Erwachsene	€ 16,--
Kassa:	Sitzplatz	Kinder unter 15 Jahren	€ 8,--
		Erwachsene	€ 16,--
	Stehplatz	Kinder frei	€ 10,--
		Erwachsene	€ 16,--



Eindrücke von den Heißen Eisen 2013



Einladung

zur gemeinsamen
Jahreshauptversammlung
Dienstag, 11. März 2014 19:30 Uhr, abz lambach

Programm:

1. Begrüßung: Obmann LWK-Rat Thomas Obermair und
Obfrau Maria Stinglmayr
2. Tätigkeitsberichte: Obfrau Maria Stinglmayr
Geschäftsführer Direktor OStR. Mag. Franz Hochreiner
3. Kassaberichte und Antrag auf Entlastung der Kassiere
4. Allfälliges
5. Hauptreferat: Dr. Othmar Ablinger: „Gut durchatmen“



„Gut durchatmen!“

Atmen ist für viele Menschen die normalste Sache der Welt - andere wiederum müssen um jeden tiefen Atemzug kämpfen. Probleme beim Atmen können vielfältige Ursachen haben. Dr. Othmar Ablinger spricht in seinem Vortrag Themen wie Asthma, die „Raucherlunge“ (COPD), Allergien aber auch nächtliches Schnarchen mit Schlafapnoe an.

Dr. Othmar Ablinger, Lungenfacharzt (www.lunge-ablinger.at)

**Im Anschluss laden wir zu einer Verkostung von Sonnentor - Teespezialitäten ein.
Absolventenverbände und abz Lambach freuen sich auf Ihr Kommen!**

LEHNEN SIE SICH UND KENNEN – UND LIEBEN!
SONNENTOR steht für Köstlichkeiten aus kontrolliert biologischem Anbau, beste Qualität und sorgsame Verarbeitung von Hand. Wir bringen Genuss und Lebensfreude ganz in Ihre Nähe!

Hereinspaziert
Wels!

SONNENTOR WELS
Bäckergasse 11 | 4600 Wels
Montag bis Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 17.00 Uhr
wels.sonnentorshop.at
www.sonnentor.com

SCHENKEN SIE SICH
LÄCKEN SIE SICH

PROBIER MAL!
GUTSCHEIN
Kommen Sie zu uns und
holen Sie sich Ihre Gratis-
Tee- oder Gewürzprobier
427 502004