



Ämtliche Mitteilung! Zugestellt durch Post.at
Folge 111/Dezember 2011 Zulassungsnummer 29402LB4U

*Wir wünschen allen
Natternbacherinnen und
Natternbachern ein
friedvolles und gesegnetes
Weihnachtsfest,
viel Gesundheit, Glück und
Freude im neuen Jahr
2012!*

*Bürgermeister Josef Ruschak
der Gemeinderat
und alle
Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter
der Marktgemeinde!*



Foto: Hubert Helletsgruber

Inhalt:	Seite	Seite	
Aus dem Gemeinderat	2	Erneuerbare Energie durch Bürgerbeteiligung.....	5
Kooperation - Zu Hauser älter werden	3	Unterweisung für Jungfischer - Fischerkurs	6
Stammtisch für pflegende Angehörige	4	25 Jahre Gast in Natternbach.....	6
Ausbildung Altenarbeit	4	Tarockierer gesucht	6
Stellenausschreibung Bauhofarbeiter	4	Jobbörse – Neue Stellen in der Region	6
Reisepass – Kindermitteintragung ungültig	5	Tipps aus der Gesunden Gemeinde	7

WICHTIG: Beachten Sie die Beilagen dieser Gemeindezeitung:



**Müllabfuhrtermine
2012**
(Gelber Sack,
Biotonne, etc.)



**Veranstaltungs-
kalender**
Jänner – Juni 2012



**Silvesterparty
am Kirchenplatz**
Feiern wir gemeinsam
den Jahreswechsel

Gemeindeparlament

Die letzte Gemeinderatssitzung fand am 18. November 2011 statt. Der Gemeinderat befasste sich mit folgenden Themen:



Nachtragsvoranschlag

Eine geänderte Einnahmen und Ausgabensituation machte die Erstellung eines Nachtragsvoranschlages für das Finanzjahr 2011 notwendig. Erfreulicherweise konnte durch Ausgabeersparungen und Mehreinnahmen das im Voranschlag 2011 veranschlagte Minus im ordentlichen Haushalt von € 335.100 Euro auf € 186.900 reduziert werden. Der einstimmig beschlossene Nachtragsvoranschlag 2011 weist im ordentlichen Haushalt Einnahmen von € 3.484.600 und Ausgaben von € 3.290.400 auf. Die Bedeckung des Abganges durch die Gewährung einer Bedarfszuweisung des Landes erscheint aufgrund der laufend bescheinigten wirtschaftlichen und sparsamen Gebarungsführung gesichert. Der außerordentliche Nachtragsvoranschlag 2011 umfasst ein Volumen von € 810.100 bei den Einnahmen und € 865.600 bei den Ausgaben. Der Fehlbetrag von € 55.500 ist durch bereits zugesicherte Förderungsmittel des Landes in den Folgejahren gedeckt. Nach zwei sehr schwierigen Jahren ist erstmalig wieder ein positiver Trend bei den Gemeindefinanzen zu bemerken. Erste Reformen in den kostenintensiven Bereichen Krankenanstalten und Soziales beginnen zu greifen.

Steuerhebesätze - Gemeindeabgaben

Der Hebesatz für die Grundsteuer im Jahr 2012, die Abfallgebühren und die Hundeabgabe wurden in Vorjahreshöhe beschlossen. Nach den Richtlinien für die Siedlungswasserwirtschaft unterliegen die Kanalanschluss und –benützungsgebühren einer Indexanpassung.

Die neuen Gebührensätze ab 1.1.2012 betragen:

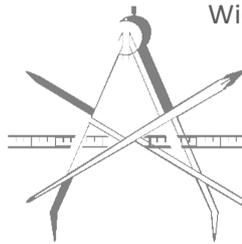
Kanalanschlussgebühr:

- € 3.289,00 für den 1. Belastungsanteil
- € 1.644,50 für den 2. Belastungsanteil
- € 822,25 für den 3. und weiteren Belastungsanteil

Kanalbenützungsggebühr:

- € 2,794 pro m² Wasserverbrauch
- € 49,50 vierteljährliche Grundgebühr
- Tarife jeweils inkl. 10 % Mehrwertsteuer.

Projekt Neubau Marktgemeindeamt



Wie bereits in der letzten Ausgabe der Gemeindezeitung berichtet, wird für die Planung des neuen Gemeindezentrums ein geladener Architektenwettbewerb durchgeführt. Nach der Einholung von Angeboten wurde mit der Ausarbeitung der Wettbewerbsunterlagen, der Koordination und der Begleitung des Wettbewerbes unser Ortsplaner, Architekt Dipl. Ing. Dr. Hannes Englmaier beauftragt. Architekt Dipl. Ing. Dr. Englmaier wird am anschließenden Wettbewerb nicht teilnehmen.

Folgender Zeitplan wurde in einer Sitzung des Bauausschusses festgelegt:

Bis Ende Jänner 2012 – Fertigstellung der Wettbewerbsunterlagen und Aussendung an die Teilnehmer;

Bis Mai 2012 – Einreichung der Projekte, Prüfung der Unterlagen, Jurysitzungen

Bis Sommer 2012 sollte das Siegerprojekt feststehen.

Mietvertragsverlängerung

Der Mietvertrag für die Wohnung der Ehegatten Hakki und Dilek Can in der Liegenschaft Kirchenplatz 3 (Moserhaus) wurde bis zum 31.12.2013 verlängert. Die Ehegatten Can sind gute, verlässliche und problemlose Mieter.

Die Vertragsverlängerung wurde auf den Zeitplan für die Realisierung des Projektes Neubau des Marktgemeindeamtes und Neugestaltung des Ortszentrums abgestimmt.

Berufungsentscheidung

Die Berufung von Frau Eva Hofmann, Unterhörzing 5 gegen die Vorschreibung eines Verkehrsflächenbeitrages in Höhe von € 2.441,76 für die Generalsanierung der Gemeindestraße Unterhörzing wurde abgewiesen und der Bescheid des Bürgermeisters vom 15.09.2011 bestätigt.

Flächenwidmungsplan-Änderungen Beschlussfassungen

Nach Durchführung des Stellungnahmeverfahrens wurden die Flächenwidmungsplan-Änderungen Nr. 5.09 „Sonderausweisung Grünland in Unterhörzing „Strohpelletieranlage Martin Razenberger“ und die Betriebsgebietsänderung Razenberger/Kaufmann in Oberhörzing beschlossen.

Neukonstituierung der Tourismuskommission

Nach dem Verordnungsentwurf der Oö Landesregierung wird Natternbach ab 1.1.2012 wieder Tourismusgemeinde der Ortsklasse C sein. Nach den Bestimmungen des Oö Tourismusgesetzes hat der Gemeinderat nachstehende Mitglieder und Ersatzmitglieder in die neu zu bildende Tourismuskommission entsandt:

Mitglieder:

Vizebürgermeister Erwin Stichelberger	ÖVP
Gemeindevorstand Markus Teuchtmann	SPÖ
Gemeinderat Günther Zauner	FPÖ

Ersatzmitglieder:

Manfred Lindner, Kreuzberg	ÖVP
Gerhard Huemer, Badstraße	SPÖ
Martin Chloupek, Au bei Ed	FPÖ

VFI - Projekte

In den Sommerferien wurde eine weitere Etappe der Schulsanierung abgeschlossen. Im Bereich der Volksschule wurden alle Fenster- und Außentürkonstruktionen sowie die Sonnenschutzanlagen erneuert. In der Hauptschule wurde bereits vor einigen Jahren die wetterseitige Fensterfront getauscht. Nunmehr erfolgte die Erneuerung der restlichen Fensterelemente mit Sonnenschutz.

Aus steuertechnischen Gründen wurden die Arbeiten wieder über die gemeindeeigene Kommanditgesellschaft abgewickelt. Auch im Jahr 2012 ist die Weiterführung der Schulsanierung mit einer Erneuerung der Haustechnik in der Volksschule geplant.

INTERREG Kooperationsvorhaben - „Zu Hause älter werden,“



Der Gemeinderat hat die Teilnahme an einem Kooperationsvorhaben im Rahmen eines INTERREG-Projektes Oberösterreich – Bayern zum Thema „Zu Hause älter werden, was braucht’s“ beschlossen. Kooperationspartner sind die Arbeiterkammer Oberösterreich, die Fachhochschule Oberösterreich, das Regionalmanagement Oberösterreich und die Gemeinden Eschenau, Natternbach, Neukirchen a.W.

St. Agatha, St. Aegidi und Waldkirchen a.W.

Die Zielsetzungen der Kooperation sind die Feststellung von Bedarfen und Bedürfnissen auf Basis vorliegender und zu erhebender Daten, Expertenmeinungen und Einschätzungen betroffener BürgerInnen, eine Bestandsaufnahme bestehender Ressourcen sowie die Entwicklung eines Vorschlages für die Schaffung eines regionalen Unterstützungs- und Versorgungsangebotes für ältere Menschen über die Sozialplanung hinaus. Die Sozialhilfeverbände werden in die Entwicklungsarbeit laufend einbezogen.

Für mehr Lebensqualität von älteren Menschen in der eigenen Gemeinde!

Menschen sind heute in der glücklichen Lage, immer älter zu werden. Viele wollen auch bis ins hohe Alter in ihren eigenen vier Wänden bleiben und dabei eine ideale Form der Betreuung und Unterstützung erfahren. Daher braucht es auch in der Region Grieskirchen-Schärding Konzepte und Ideen, wie das Leben von älteren Menschen in der eigenen Gemeinde lebenswert gestaltet werden kann. Dafür wollen die Partnergemeinden Neukirchen a.W., Eschenau, Natternbach, St. Agatha, St. Aegidi und Waldkirchen a.W. im Winter/Frühjahr 2011/12 ein Konzept erarbeiten, das den Gemeindebürgern/-innen **ein aktives Altern in der Gemeinde und in der gewohnten Wohnumgebung** ermöglicht. Entwickelt werden diese Ideen im Rahmen des **EU-geförderten Projektes „PFLEGE: Ein Arbeitsmarkt der Zukunft“** gemeinsam mit der Arbeiterkammer OÖ, dem Regionalmanagement OÖ und der Fachhochschule Linz. Neben einer Begleitforschung in den Gemeinden (Interviews von Experten/-innen und Befragung älterer Menschen sollen mit der Gemeindebevölkerung Entwicklungsworkshops zu ausgewählten Pflgethemen durchgeführt werden. Die gesamten Ergebnisse werden in einer großen Abschlusspräsentation in der Region vorgestellt.

Wir laden schon heute ein, uns bei der Befragung älterer Menschen und im Rahmen der Entwicklungs-Workshops mit Ideen, Erfahrungen und Anregungen zu unterstützen!

Weitere **Informationen zum Projekt** gibt es auch unter Website: www.zukunft-pflegen.info

Wer im Rahmen des Projektes seine Ideen für ein lebenswertes Altern in der gewohnten Umgebung einbringen und damit die Heimatgemeinde aktiv mitgestalten will, kann dies gerne auch schriftlich unter der Postadresse **Arbeiterkammer OÖ, Projekt PFLEGE: Ein Arbeitsmarkt der Zukunft, Volksgarten-**

straße 40, 4020 Linz bzw. E-Mail-Adresse: zukunft.pflegen@akooe.at an die Projektleitung schicken. Selbstverständlich kann man sich unter diesen Adressen auch für die Mitarbeit in den Gemeineworkshops anmelden!

Wir freuen uns gemeinsam mit den Projektpartnern auf viel Interesse und Mitarbeit!

Stammtisch für pflegende Angehörige

Jeden letzten Donnerstag im Monat findet um 20:00 Uhr im Gasthaus Berghamer in Neukirchen a.W. ein Stammtisch für pflegende Angehörige statt. Dieser Stammtisch ist für jene gedacht, die einen kranken oder alten Menschen zu Hause betreuen. Themen sind u.a. der gegenseitige Erfahrungsaustausch, Fachvorträge, Beschäftigung für demente Menschen, u.v.m. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Nähere Informationen erteilt die Stammtischleiterin Frau Renate Oberndorfer, Tel. 3175.

Informationsabend Ausbildung Fach- Sozialbetreuung Schwerpunkt Altenarbeit



Die Altenbetreuungsschule des Landes OÖ ist ein Kompetenzzentrum für Bildung, Beratung und Entwicklung zum Thema „Alter(n)“. Die Ausbildung ist ein optimaler Einstieg ins Berufsleben. Näheres am **Informationsabend am 12.01.2012, 18 Uhr, Altenbetreuungsschule Gaspoltshofen.**

Lehrgangsbeginn: Montag, 30.01.2012 – Anmeldung ist jederzeit möglich. Nähere Infos: Altenbetreuungsschule 4673 Gaspoltshofen, Hauptstraße 18, Tel. 07735/20047 oder unter Website: www.altenbetreuungsschule.at

Stellenausschreibung Bauhofmitarbeiter

Die Marktgemeinde Natternbach schreibt gemäß § 9 Oö Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetz 2002 (Oö GDG) die offene Stelle eines

FACHARBEITER für den Gemeindebauhof

öffentlich zur Besetzung aus.

Dienstverhältnis:

Unbefristetes Vertragsbedienstetenverhältnis in Funktionslaufbahn GD 19.1 - **Vollbeschäftigung**

Aufgabengebiet: Straßendienst, Winterdienst, Grünraumpflege, Instandhaltungsarbeiten sowie alle einschlägigen sonstigen Tätigkeiten im Verwendungsbereich des Gemeindebauhofes

Dienstbeginn: unmittelbar nach Abschluss des Bewerbungs- und Aufnahmeverfahrens, **voraussichtlich am 1. Februar 2012.**

Allgemeine Aufnahmevoraussetzungen:

- Persönliche, insbesondere fachliche Eignung, gesundheitliche Eignung
- Österreichische Staatsbürgerschaft oder EWR-Staatsbürgerschaft bei wechselseitigen Abkommen
- Volle Handlungsfähigkeit
- Männliche Bewerber: Abgeleiteter Präsenz- oder Zivildienst

Besondere Aufnahmevoraussetzungen:

- Abgeschlossene Berufsausbildung in einer der Lehrberufe Mechaniker, Schlosser, Installateur, Hoch- und/oder Tiefbau oder einschlägige Ausbildung

Weiters sind erwünscht:

- Führerschein C
- Bereitschaft zur Aus- und Weiterbildung
- Handwerkliches Geschick, Vielseitigkeit, Pünktlichkeit, hohes Maß an Selbstständigkeit
- Flexibilität in Bezug auf Dienstzeit, angepasst an die Erfordernisse des Dienstgebers, Bereitschaft zu Mehrleistungen und zur Leistung von unregelmäßigen Diensten, wenn erforderlich auch Sonn-, Feiertags- und Nachtdienst
- Freundliches Auftreten und Geschick bzw. Einfühlungsvermögen im Umgang mit Bürgern
- Organisations-, Motivations- und Teamfähigkeit

Einschlägige Vordienstzeiten in der Privatwirtschaft können bis zu 5 Jahren zur Gänze für die Vorrückung berücksichtigt werden.

Bewerbungsfrist: Montag, 9. Jänner 2012

(später einlangende Bewerbungen können nicht mehr berücksichtigt werden)

Eine Bewerbung um diesen Dienstposten ist mittels Bewerbungsbogen (am Marktgemeindeamt oder unter der Gemeindehomepage www.natternbach.at erhältlich) bis zum Ende der Bewerbungsfrist an das Marktgemeindeamt Natternbach zu richten.

Für allfällige Fragen steht Herr Amtsleiter Siegfried Sageder persönlich oder unter Tel. 8255-14, mail: sageder@natternbach.ooe.gv.at gerne zur Verfügung.

Sämtliche Formulierungen sind entsprechend dem Gleichbehandlungsgesetz auch in der weiblichen Form zu verstehen.

Kindermiteintragungen im Reisepass der Eltern – Ende der Gültigkeit



Die Gültigkeit der Miteintragung eines oder mehrerer Kinder im Reisepass eines Elternteils erlischt mit **15. Juni 2012**. Ab diesem Zeitpunkt benötigt **jedes Kind für den Grenzübertritt einen eigenen Reisepass** oder – sofern es nach den Einreisebestimmungen des Gastlandes zulässig ist – einen Personalausweis.

Das Prinzip „Eine Person – ein Pass“ wurde von der Europäischen Union vor allem als Schutzmaßnahme gegen den Kinderhandel eingeführt. In Anwendung dieser Vorschrift sind seit 15. Juni 2009 neue Kindermiteintragungen nicht mehr möglich. Bereits bestehende **Kindermiteintragungen bleiben bis einschließlich 14. Juni 2012 gültig**. Ein Reisepass, in dem sich eine Kindermiteintragung befindet, behält bis zu dessen Ablaufdatum weiterhin seine Gültigkeit – allerdings nur mehr für die Person, für die das Dokument ausgestellt ist, und nicht mehr für die eingetragenen Kinder. Bis zu einem Alter von zwei Jahren wird ein Kinderreisepass mit einer zweijährigen Gültigkeitsdauer und ab dem zweiten Geburtstag mit einer fünfjährigen Gültigkeitsdauer ausgestellt. Ab dem zwölften Geburtstag wird ein Erwachsenenpass für zehn Jahre ausgestellt. Der Reisepass für Minderjährige (Kinderreisepass) ist bis einschließlich des zweiten Geburtstags bei Erstausstellung (ausgenommen Expresszustellungen) gebührenfrei, kostet danach 30,- Euro und ab dem zwölften Geburtstag 75,90 Euro. Wird ein Reisepass beantragt, werden auf dem Chip die personenbezogenen Daten und das Lichtbild gespeichert. Ab dem zwölften Geburtstag werden auch die Fingerabdrücke erfasst.

Weiterführende Informationen zur Passausstellung im Web unter:

<https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/2/Seite.020000.html> oder am beim Bürgerservice des Marktgemeindeamtes.

Erneuerbare Energie durch Bürgerbeteiligung



Unter dem Motto „Energie bewegt“ wurde von der Leaderregion Hausruck Nord, Mostland Hausruck und der Landwirtschaftskammer Zweigstelle Grieskirchen in Zusammenarbeit mit der LWBFS Waizenkirchen eine

Veranstaltungsreihe unter dem Thema erneuerbare Energie organisiert. Das Thema Bürgerbeteiligung wurde dabei in einer Veranstaltung in der LWBFS Waizenkirchen vor mehr als 100 Interessierten behandelt. Private Initiativen zur Umsetzung von Projekten zur Erzeugung erneuerbarer Energie finden immer stärkeren Zuspruch. „Es fehlt derzeit noch an idealen Rahmenbedingungen seitens der Politik, ein entsprechender Schub durch die Bevölkerung in diesem Bereich ist deutlich erkennbar“, so Bürgermeister Dr. Kurt Kaiserseder bei der Begrüßung im Rahmen der Veranstaltung. So genannte Bürgerbeteiligungsmodelle sind keine Erfindung der letzten Jahre, sondern werden in manchen Regionen bereits seit geraumer Zeit zur Umsetzung von Energieprojekten genutzt. Die Vorteile sprechen für diese Modelle.

Auf diese Erfahrungen will man auch in der Region Hausruck Nord aufbauen. Die Organisatoren konnten dazu einen hochkarätigen Referentenpool gewinnen, welcher zum einen aus dem Vorarlberger Ing. Franz Rüb, Geschäftsführer der AEE Vorarlberg besteht. Er berichtete unter anderem von einem Bürgerbeteiligungsmodell bei welchem die Bürger freiwillig 1 Cent pro kW/h bezahlen. Dieser Betrag wird zweckgebunden für Anlagen zur Produktion erneuerbarer Energie verwendet, wobei der Bürger die Möglichkeit hat, mitzubestimmen, welches konkrete Projekt damit in der Umsetzung finanziell unterstützt werden soll. „Mit Bürgerbeteiligungsmodellen bleibt die Wertschöpfung im Ort und bei den Leuten“, erklärt GF Ing. Franz Rüb.

Aber auch das klassische Bürgerbeteiligungsmodell kommt in Vorarlberg zur Anwendung und wurde im Detail von Geschäftsführer Franz Gold aus dem benachbarten Bayern näher vorgestellt. „Wenn sich jemand beteiligt, wird das Bewusstsein ein anderes und der Umgang mit Energie wird sensibler und sparsamer, ist GF Franz Gold überzeugt. Dabei haben Bürger die Möglichkeit durch die Zeichnung von Energieanteilen sich direkt an der Errichtung von erneuerbaren Energiequellen zu beteiligen und erzielen dabei auch noch eine respektable Rendite zwischen 3 bis 7% des eingesetzten Kapitals.

Das Thema Energie bewegt die Leaderregion Hausruck Nord und ist zudem ein Schwerpunktthema in deren Entwicklungsstrategie. So hat man sich auch als Klima- und Energiemodellregion beworben und will als erstes, ehrgeiziges Ziel 18 Photovoltaikanlagen in 12 Gemeinden auf Basis des Bürgerbeteiligungsmodelles errichten. Die Finanzierung dieses Projektes soll mit einem bereits genannten Bürgerbeteiligungsmodell ermöglicht

werden. Leadergeschäftsführer Ing. Franz Augustin sieht die Vorteile darin, dass: „die Bürger der Region erhalten die Möglichkeit diese Projekte für ihr privates Investment zu nutzen und damit nicht nur eine attraktive Rendite zu erzielen, sondern auch einen aktiven Beitrag zur Umsetzung von erneuerbaren Energieprojekten.“



Bildtext: v.li.n.re: Josef Ammer (Energiebeauftragter Triftern, Bayern) GF Franz Gold, GF Ing. Franz Rüb, Bgm. Walter Czech (Triftern Bayern), Bgm. und Leaderobmann Dr. Kurt Kaiserseder, Ing. Robert Gaubinger, Ing. Walter Raab (Direktor LWBFS Waizenkirchen), Josef Mair (Obmann Absolventenverband)



Unterweisung für Jungfischer Fischerkurs

Der Fischereirevierausschuss Aschach veranstaltet im Februar 2012 zwei Unterweisungen für Jungfischer.

1. Termin: **18.2.2012** und **3.3.2012**
2. Termin: **25.2.2012** und **10.3.2012**

Kursort: Hauptschule 4730 Waizenkirchen

Anmeldung bei: Manfred Prammer, Tel.0680/1247543
E-Mail: fr_aschach@gmx.at oder bei Franz Eidenberger, Tel. 0664/73547960, E-Mail: revier.aschach@aon.at

Anmeldeschluss: 11.2.2012

Mindestalter: 12 Jahre

Näheres über die Unterweisungen gibt es auch auf der Homepage des Oö Landesfischereiverbandes: www.lfvooe.at

25 Jahre Gast in Natternbach

Zu einem außergewöhnlichen Anlass fanden sich Bürgermeister Josef Ruschak und Tourismusobmann Toni Berndorfer am Urlaubsbauernhof Kalteis in Eck ein. **Frau Bettina Döbler aus Immenreuth** – einem Ort im Landkreis Oberpfalz unweit des Fichtelgebirges (D) – genießt seit 25 Jahren ihre Ferien im Urlaubsstammquartier bei der Familie Kalteis. Frau Döbler fühlt sich in Natternbach immer willkommen und genießt die herrliche ruhige Landschaft mit den

zahlreichen gut beschilderten Wanderwegen. Bürgermeister Josef Ruschak bedankte sich bei Frau Döbler für ihre Treue als Stammgast mit einer „Natternbach-Uhr“.



Tarockierer gesucht



Es gibt Anfragen von Gemeindebürgern/-innen, die gerne das Tarockieren erlernen möchten. Gesucht werden Tarockierer/-innen, die bereit wären, Neulingen dieses Kartenspiel beizubringen und damit auch den künftigen Nachwuchs zu sichern. Alle, die ihr Tarockwissen weitergeben wollen und alle die das Tarockspielen erlernen möchten, melden sich am Marktgemeindeamt, Frau Aumüller, Tel. 8255-10.

Jobbörse

Einige Firmen und Institutionen der Region haben uns um die Veröffentlichung freier Jobangebote gebeten.



Elektrotechniker/in und CNC-Fräser/CNC-Dreher/in - Global Hydro Energy GmbH, 4085 Niederranna 41, Tel. 07285/514-21

Technischer Verkäufer/in - Lehner Liftechnik GmbH, 4724 Neukirchen a.W., Salling 8, Tel. 07278/3514

Meister/in Produktion, Maschinenführer/in, Spengler/in - Domico Dach-, Wand u. Fassadensysteme GmbH & Co KG, 4720 Pötting, Oberaschach 17, Tel. 07733/5070

Lehre als Maschinenbautechniker/in und Technische/r Zeichner/in - Leitz GmbH & Co.KG, 4752 Riedau, Leitzstraße 80, Tel. 07764/8200-0

Lehre als Koch/Köchin - Sozialhilfeverband Grieskirchen, 4710 Grieskirchen, Mangsburg 14, Tel. 07248/603-307; Bewerbungsfrist: 05.01.2012

OBST UND GEMÜSE – 5 x TÄGLICH

Rot, gelb, grün blau...nicht nur die Vielfalt der Farben von Gemüse und Obst ist enorm, sondern auch die Zahl der Inhaltsstoffe. Neben den lebensnotwendigen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten sie Substanzen, die den Körper auf vielfältige Art und Weise vor Krankheiten schützen können. Sie werden „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt, tragen klangvolle Namen wie Carotinoide, Phytosterine, Sulfide oder Phytoöstrogene. Jedes Obst und Gemüse enthält unterschiedliche Arten dieser Stoffe, die wir als Farb-, Duft- und Aromastoffe wahrnehmen.

TÄGLICH 5 x am Tag

Zwei Hände mit Obst und drei Hände mit Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchten sollten täglich von Erwachsenen und Kindern gegessen werden.

Beim Erwachsenen entspricht das einer täglichen Aufnahme von rund 400 g Gemüse und 200-250 g Obst (roh und gekocht).

Wussten Sie, dass in Österreich Obst von zirka nur einem Viertel der Erwachsenen mehrmals täglich verzehrt wird? Gemüse wird nur von rund 8% mehrmals täglich gegessen.

Tipps für den Alltag

- Eine Portion kann gelegentlich auch mit einem Obst- oder Gemüsesaft oder der in letzter Zeit sehr bekannt gewordenen „Smoothies“ (ohne zugesetzten Zucker) in der Menge von etwa 200 ml ersetzt werden.
- Obst- und Gemüseportionen über den Tag verteilen. Bei jeder Mahlzeit sollte Obst und Gemüse ein Bestandteil sein.
- Obst und Gemüse immer griffbereit und leicht zugänglich machen.

- Saisonalität und Regionalität haben Vorrang (gesundheitliche Vorteile, Geschmack von ausgereiftem Obst und Gemüse besser, Umweltschutz und Nachhaltigkeit).
- Hülsenfrüchte halten den Blutzuckerspiegel konstant. Vom klassischen Linseneintopf, bunten Bohnensalat bis hin zu exotischen Gerichten wie Aufstriche und Salatvariationen mit Curry und Ananas sind Hülsenfrüchte sehr vielseitig einsetzbar. Weitere Beispiele sind rotes Linsen-Erdäpfelpüree, Suppen oder Faschiertes mit passierten Linsen binden, ein Kichererbsencurry oder tiefgekühlte Sojabohnen und Erbsen, die Reisgerichte verfeinern.

(Quelle: www.gesundegemeinde.ooe.gv.at)

KAROTTENAUFSTRICH „FLOTTE KAROTTE“



Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

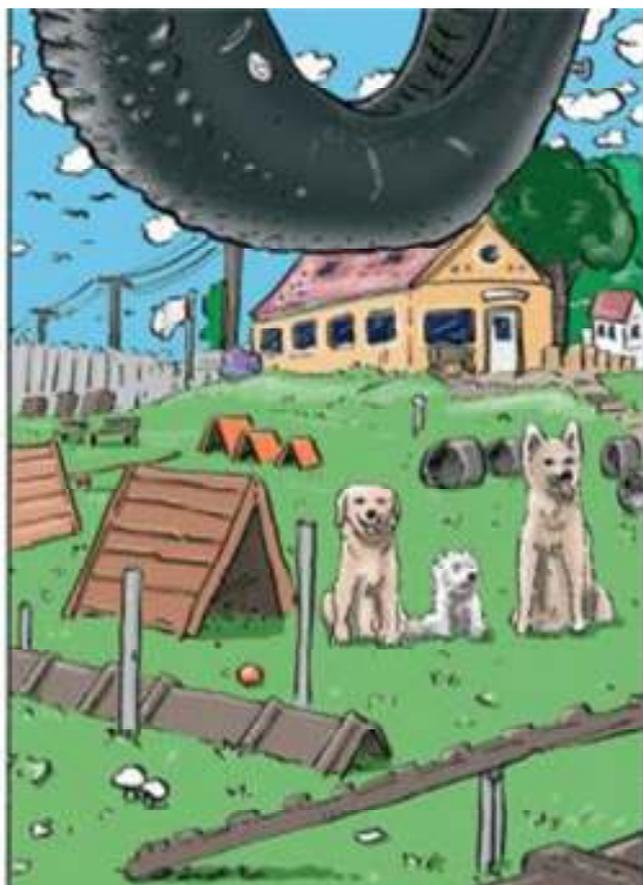
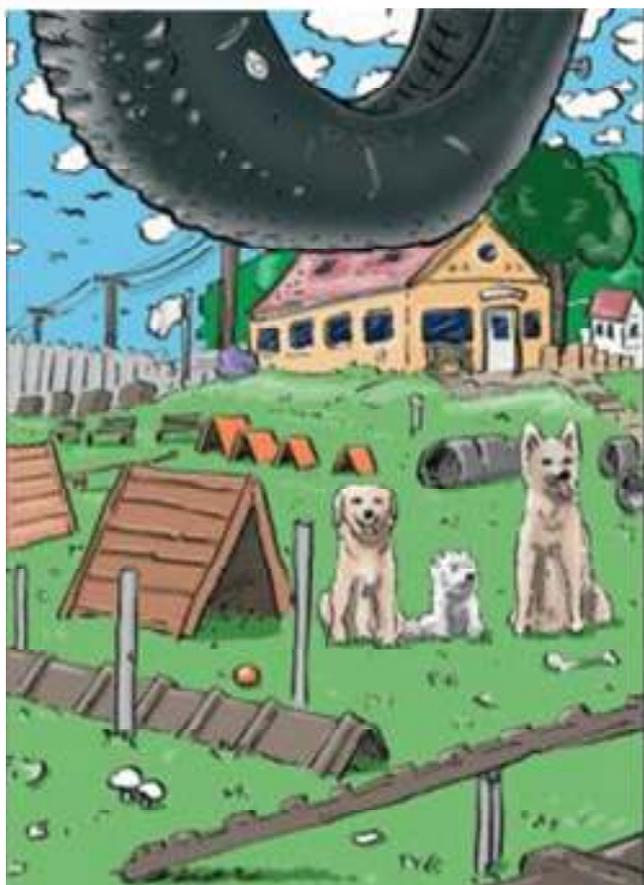
Zutaten: 5 dag Frischkäse, 2 EL Creme fraiche oder Sauerrahm, 1 große Karotte, 5 EL Schnittlauch, 1 KL Thymian, 2 EL Sonnenblumenkerne, Kräutersalz, Pfeffer, ½ Karotte und Krauspetersilie zum Garnieren.

Zubereitung: Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Creme fraiche glatt rühren. Karotten waschen, putzen und fein raffeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit der geriebenen Karotte und den Sonnenblumenkernen unter die Masse rühren. Karottenaufstrich mit den Gewürzen gut abschmecken und mit Karottenstifterl und Krauspetersilie garnieren.

Rezept stammt aus dem Kochbuch:

Frisch und knackig – aber zackig
Das vegetarische Kochbuch von und für Jugendliche

Das gesamte Kochbuch zum Download unter:
<http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at>



Im rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen – Findest Du Sie?

Bitte vormerken:



Großer Pflanzentauschbasar
Sonntag, 29.4.2012 (1. Kirtag)



Am

Freitag,
30.12.2011

findet eine

Tageschifahrt zur Reiteralm statt.

Es sind noch einige Plätze frei! Gleich bei der Raiffeisenbank Natternbach anmelden.

Alle Termine und weitere Infos aktuell auf:

<http://vereine.tips.at/schiclub-natternbach>

Bewegung ist gesund!

Pilates

8 Abende

ab

Freitag, 13. Jänner 2012, 19:00 Uhr
Mehrzweckhalle Natternbach

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Das Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt.

Anmeldung und Info:

Doris 0664 50 63 752

Pauline 0664 410 87 13

Natternbacher Gemeindezeitung – IMPRESSUM: Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeindeamt 4723 Natternbach, Vischerstraße 1; Redaktion: Bürgermeister Josef Ruschak, Amtsleiter Siegfried Sageder; Herstellungsort Natternbach – Eigendruck; Zielrichtung: Unpolitisches Amtsblatt der Marktgemeinde Natternbach