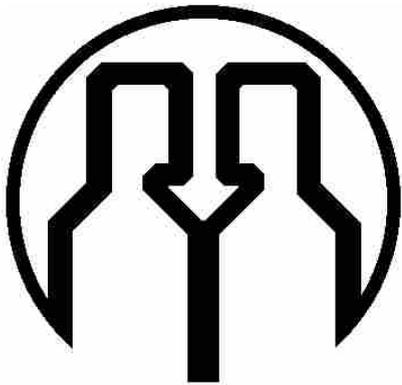
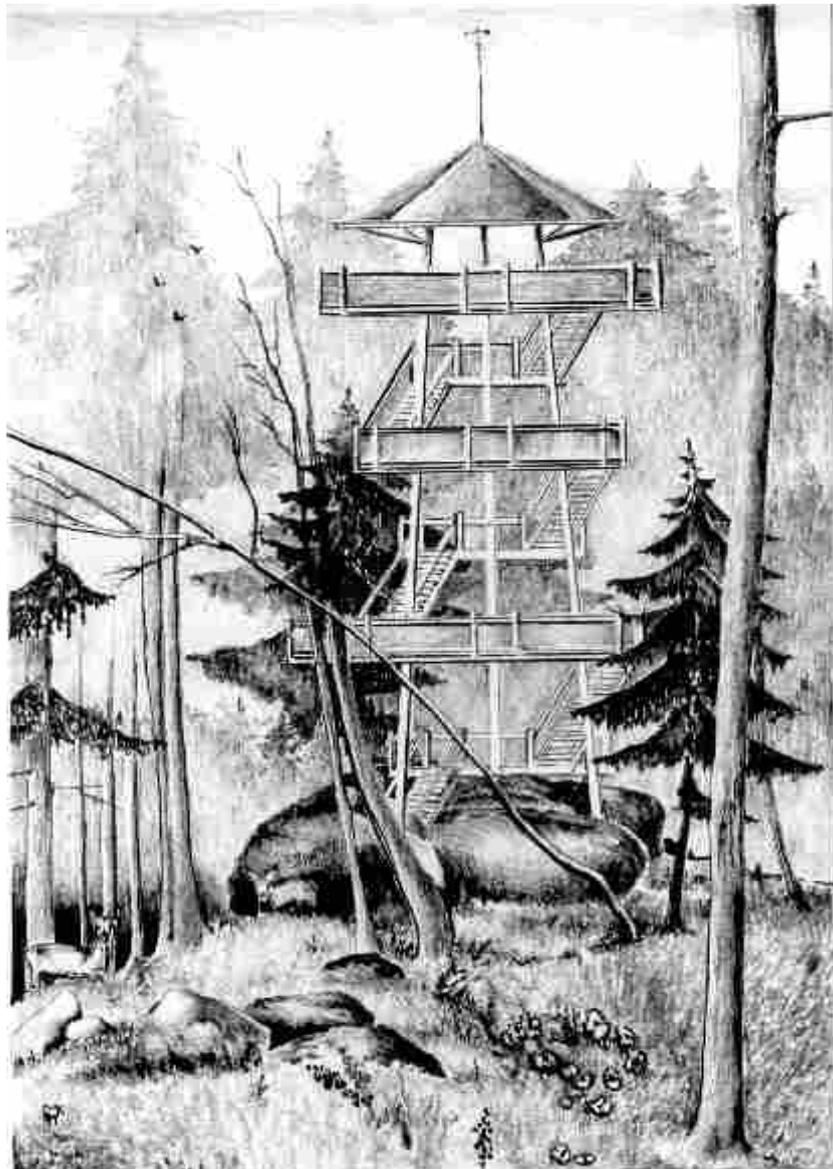


Aubergzeitung



*Eine Information
des
BHW NÖ
Großgöttfritz*



Inhaltsangabe:

- Seite 1: Titelseite
Seite 2: Inhaltsangabe, Impressum
Seite 3: Waren Sie auch dabei? (Rückblick)
Seite 4: Fortsetzung (Waren Sie auch dabei?)
Seite 5: Fortsetzung (Waren Sie auch dabei?)
Seite 6: So war es früher
Seite 7: Lied und Spruch
Seite 8: Bevölkerungsspiegel (Geburten, Heirat,)
Seite 9: Fortsetzung: Bevölkerungsspiegel, Werbung und "Was, Wann, Wo?"
Seite 10: Gedächtnistraining, Der gute Tipp von Tante Brigitte und Lesetest
Seite 11: Theaterrückblick
Seite 12: Fortsetzung (Theaterrückblick)
Seite 13: Witze
Seite 14: Vorschau Veranstaltungen, Auflösung Gedächtnisübung
Seite 15: Die Zwiebel
Seite 16: Kochen mit Zwiebel, Werbung und runde Geburtstage von BHW MA
Seite 17: Basteln (Bau einer Sonnenuhr)
Seite 18: Kneipp und Kräuterpfarrer Weidinger
Seite 19: EU (Währungen, Sprachen, Bevölkerung, Fläche, ...)
Seite 20: Werbung

Herausgeber und Redaktion:

Bildungs-und Heimatwerk Niederösterreich
3913 Großgöttfritz, Tel: 02875 8254

<http://www.bhw-grossgoettfritz.at.tf/> email: bhw-grossgoettfritz@blubb.at

Gudrun Löschenbrand
3913 Gr.Göttfritz

Hermine Kolm
3632 Aschen

Hermine Wernhart
3910 Reichers

Karl Rauch
3913 Gr.Göttfritz

Offenlegung: Die Aubergzeitung ist eine Information über Kultur und Erwachsenenbildung im Bereich der Gemeinde Großgöttfritz.

Leserbriefe und nichtredaktionelle Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen.

Für unverlangt zugesandte Beiträge, Fotos, usw. übernimmt die Redaktion keine Haftung.

Vervielfältigung: Fa. Schulmeister, Zwettl.

Titelbild: Karl Moser

Erscheinungsort: 3913 Gr.Göttfritz. Höhe der Auflage: 250 (2 mal jährl. - Mai/November)

Zeitungspreis: €1,50 Anzeigen: €1,00/Halbzeile Werbung: €11,00/Achtelseite

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 10. Oktober 2004

Waren Sie auch dabei?

Künstlerisches Talent schlummert in vielen von uns. Das zeigte sich beim **Aquarell-Malkurs** unter Leitung des Malers Karl Moser, der in zwei Gruppen im Oktober und November 2003 stattfand. Alle experimentierten mit großer



Begeisterung mit Farben und Motiven und die fachkundigen Tipps des geduldrigen Künstlers halfen dazu, dass im Laufe des Kurses jeder mehrere wirklich schöne Bilder fertig brachte.

Die Aquarellbilder der Kursteilnehmer und einige Werke des Künstlers wurden dann im Dezember in der Volksschule ausgestellt und fanden allgemeine Bewunderung. Bei der **Vernissage** zeigte auch die Line-Dance Gruppe Großgöttfritz ihr Können und Hermine Kolm unterhielt die Gäste mit heiteren Texten aus der eigenen Feder. Ein Aufstrich-Buffer mit Weinverkostung ließ neben dem Kunstgenuss auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen.

Frau DI Wagner vom Verein für Konsumenteninformation sprach am 14. Oktober über **Internetkauf und Gewährleistung**. Die sehr versierte Fachfrau erörterte vor der leider kleinen

Interessentengruppe alle wichtigen rechtlichen Aspekte für Käufer und Verkäufer und erklärte die Möglichkeiten im Rahmen von Garantie und Gewährleistung. Über diese Dinge Bescheid zu wissen, würde sicherlich manchem viel Ärger und eventuell finanziellen Schaden ersparen.

Zum Thema **Verdauungsstörungen** hatten wir Frau Dr. Roswitha Gruber aus Gföhl um einen Vortrag gebeten. Schwerpunkt

war das Sodbrennen, verursacht durch den sogenannten „Reflux“, und die damit verbundenen Gefahren. Gemeinsam mit ihrer Assistentin führte die Ärztin verschiedene Untersuchungsmethoden vor. Die vielen interessierten Besucher erhielten auch Auskunft auf ihre Fragen.



Waren Sie auch dabei?

Ein Fachmann auf dem Gebiet „**Wasserbelebung nach Johann Grander**“ ist Herr Fritz Hölzl, der am 28. Oktober über Wirkung und Einsatzmöglichkeiten dieses mit einer speziellen Vorrichtung „belebten“ Wassers erzählte. Den zahlreichen überzeugten Anhängern dieser Methode stehen auch viele Skeptiker gegenüber.

Sehr beliebt bei den Großgöttfritzern ist das **Gesundheitsturnen** mit spezieller

eine Wetterprognose erstellt werden kann. Er ging auch auf die Hochwasserkatastrophe 2002 ein und wies darauf hin, dass es auch in den vergangenen Jahrhunderten große Hochwasser gegeben hat, obwohl damals die Umweltsituation noch ganz anders war.

Einen Kurs über „**Grundlagen der Fotobearbeitung**“ besuchten etliche Besitzer von Digitalkameras, die ihre Bilder jetzt am Computer auf verschiedenste Weise verändern



Wirbelsäulengymnastik, das von Ende Oktober bis Ende Jänner jeden Montag in der Turnhalle stattfindet. Geleitet wird es von der leidenden Physiotherapeutin des KH Gabriele Widhalm. Ungefähr 30 überwiegend weibliche Teilnehmer kamen fast immer vollzählig und haben sicherlich von den Übungen profitiert.

„**Das Wetter auf den Punkt gebracht**“ hat Dr. Heinrich Bica von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik am 6. November. Er erklärte recht anschaulich, wie das Wetter überhaupt entsteht, was sich bei einem Hoch bzw. Tief abspielt und wie viele Daten berücksichtigt werden müssen, damit

bzw. verschönern können. Der Kurs wurde wegen der nötigen Ausrüstung in der Frauenberatungsstelle Zwettl abgehalten und von Frau Ulrike Faltin geleitet.

Vor allem Eltern schulpflichtiger Kinder kamen zum Vortrag über „**Die Schuljause - Kraft tanken in der Pause**“. Diplom-Diätassistentin Sabine Schierhuber erklärte, woraus die ideale Jause bestehen soll, damit unsere Schüler die nötige Energie zum Lernen haben. Es kann nicht oft genug auf diesen wichtigen Punkt hingewiesen werden, da natürlich viele Kinder die Naschereien, die im Fernsehen so angepriesen werden, lieber essen.

Waren Sie auch dabei?

Frau VOL Helga Kainz organisierte am 16. November ein **Klangkonzert** in der Pfarrkirche. Die Musik wurde auf eher seltenen Instrumenten wie Monochord, Psalter, Klangschalen, Glöckchen, Trommeln, Maultrommeln, Zimbeln und Flöten erzeugt. Ausführender war HL Josef Wutzlhofer. Die Kinder durften bereits am Vortag in der Schule mit diesen Instrumenten experimentieren.



Ebenfalls in der Pfarrkirche fand am 14. Dezember das alljährliche **Adventkonzert** statt. Der Singkreis Schweiggers unter Leitung von Josef Hofmann gestaltete mit Liedern und Texten diese vorweihnachtliche Stunde. Es ist ein schöner Brauch und tut allen gut, wenn man so eine Woche vor Weihnachten einmal kurz zur Ruhe kommen und sich an stimmungsvoller Musik erfreuen kann.

Und schwungvoll wurde gleich das neue Jahr begonnen. Bei der Jahreshauptversammlung des BHW Großgöttfritz, bei der die Leiterin und alle Vorstandsmitglieder einstimmig wiedergewählt wurden, wurden auch wieder zahlreiche Veranstaltungen für dieses Jahr geplant.



Sofort nach Weihnachten ging es mit den Theaterproben los, das Gesundheitsturnen war noch voll im Gange und einmal wöchentlich drehen auch die Nordic-Walker ihre Runde.

Nach den Semesterferien begann das **Beckenbodentraining** mit Physiotherapeutin Gabriele Widhalm, das wegen großem Interesse in zwei Gruppen abgehalten wurde. Am ersten Abend gab es einen

Natürlich kamen auch am Hl. Abend 2003 wieder viele Mettenbesucher zu Fuß zur Kirche, und ließen sich vom BHW mit heißem Tee wärmen. So fand das letzte Jahr wie üblich seinen Abschluss.

Vortrag über die anatomischen Gegebenheiten. An vier weiteren Montag-Abenden wurde dann fleißig trainiert. Die Übungen auf der Matte und mit dem Gymnastikball waren gar nicht schwierig und machten allen Spaß.

So war es früher

Lostage und Merktage für bäuerliche Arbeiten

Früher war es Brauch, bestimmte Arbeiten an genau festgelegten Tagen zu beginnen.

Baut man den Hafer im März wird „a Howan“, im April wird „a Hawal“, im Mai wird „a G´ast“.

Baut man den Hafer ins Lackerl, füllt er das Sackerl. Hafer soll auf nassen Boden gebaut werden.

Zu Gertrud (17. März) wird der Mohn gebaut. Es gibt aber auch den Spruch: Der Karfreitagmohn wird noch mit dem Gertraudimohn zeitig und der 1. Mai-Freitagmohn wird noch mit dem Karfreitagmohn zeitig. Das heißt, zu frühes Säen bringt keinen Vorsprung.

Am Georgitag (23. April) soll der Garten schon gebaut sein. Das Korn soll schon so hoch sein, dass sich eine Krähe darin verstecken kann: „Zu Georgi a Krå(h) und zu Philippi (3. Mai) a Må(nn).“

Wer dem Veitl net traut, der kriegt kein Kraut. Am Veitstag (15.6.) wird das Kraut gesetzt.

Wenn das Getreide blüht ist die Zeit zum Heuen. Wann ´s Troad blüht, schimmelt ´s Brot. (Feuchtigkeit)
Der Peterstag (29.6.) sticht in Troad ´d Wurzeln a(b). Danach wächst es nicht mehr.

Anna is´ a g´wisse Schnitterin. Zu Anna (26. Juli) wurde mit der Roggenernte begonnen.

Zwischen den zwei Frauentagen, wachst das Groamat noch. (Maria Himmelfahrt 15.8. und Maria Geburt 8.9.)

Wenn die Wochen Namen haben, geht die Sonne dort unter, wo d´ Ahnl ´s Schmalz aus´schütt´ hat.

Die Wochen die „Namen haben“ sind die Bartolomäwoche (Bartolomäus 24.8.), die Ägidiwoche (Ägidius 1.9.), die Frauenwoche (Maria Geburt 8.9.), die Kreuzwoche (Kreuzerhöhung 14.9.), die Matthäiwoche

(Matthäus 21.9.) und die Michaeliwoche (Michael 29.9.). Das bedeutet, dass um diese Zeit die Sonne schon tiefer steht und früher am Horizont verschwindet.

Für die Aussaat des Wintergetreides galt die Regel:

Die Frauenwoche ist die Strohwoche - Halme werden kräftig

Die Kreuzwoche ist die Reiswoche - Körner werden kräftig

Auf Bartlmai gehen d´ Wetter ei´ (heim). Um diese Zeit sind die letzten Gewitter.

Bartlmai alles eb´n und glei(ch). Zu Batholomäus (24. August) soll geackert sein.

St. Gall bleibt die Kuh im Stall. Nach dem Gallustag (16.10.) werden die Kühe nicht mehr auf die Weide getrieben.

Auf Gallus muss das Kraut herein, sonst schneien Simon und Judas d´rein. (Simon 28.10.)

Pauli Bekehr´ (25. Jänner) halb hin und halb her! Der Winter ist zur Hälfte vorbei. Es sollte noch der halbe Futtervorrat vorhanden sein.



Lied und Sprüche

Kinderlied



1. Wa - berl he! Wa - berl he! D'Bua - ma steign in
2. Wa - berl Mahm! Wa - berl Mahm! D'Bua - ma steign am
3. Wa - berl schau! Wa - berl schau! D'Ment - scha hok - kn



1. tia - fen Klee! Läß nur steign, läß nur steign,
2. Äp - fel - bam! Läß nur steign, läß nur steign,
3. hin - tan Zau(n)! Läß nur hockn, läß nur hockn,



1. wer s' scho wie - der aus - sa - treibn! D'Wa - berl nimmt den
2. wer s' scho wie - der ä - ba - treibn! D'Wa - berl nimmt den
3. d'Ment - scha san gâr zwie - dre Nockn! D'Wa - berl nimmt den



1. Stek - ken, will die Bua - ma schrek - ken; d' Bua - ma frâgn
2. Stek - ken, will die Bua - ma schrek - ken; d' Bua - ma frâgn
3. Stek - ken, will die Ment - scha schrek - ken; d' Ment - scha frâgn



1. nix da - nâch, nix da - nâch, lau - fn âll da Wa - berl nâch.
2. nix da - nâch, nix da - nâch, lau - fn âll da Wa - berl nâch.
3. nix da - nâch, nix da - nâch, lau - fn âll da Wa - berl nâch.

Waberl = Barbara

Ich wünsche mir

- die Kraft, zu ändern, was zu ändern ist.
- die Gelassenheit, zu ertragen, was nicht zu ändern ist
- die Weisheit, eines vom anderen zu unterscheiden

Nenn dich nicht arm,
weil deine Träume nicht in Erfüllung
gegangen sind;
wirklich arm ist nur,
der nie geträumt hat.

Um das Mögliche wahr werden zu lassen,
müssen wir das Unmögliche wagen.

Bevölkerungsspiegel

von Oktober 2003 bis März 2004

Im Internet nicht veröffentlicht.

Bevölkerungsspiegel

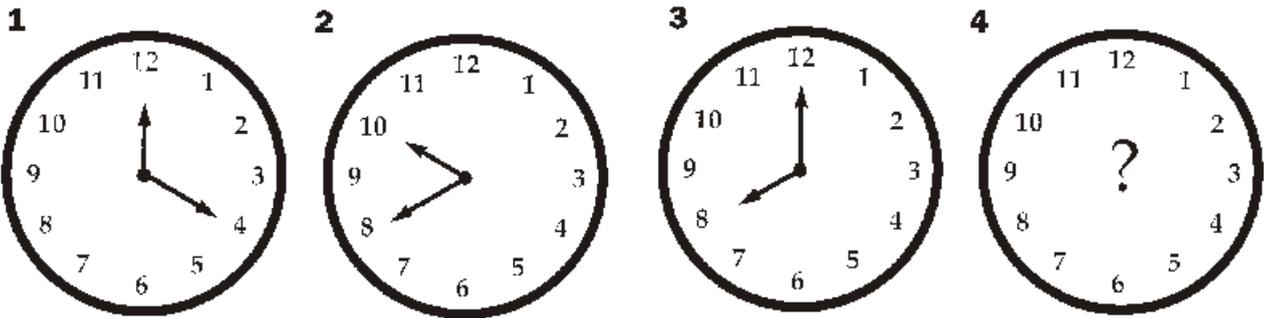
Im Internet nicht veröffentlicht.

Was wann wo

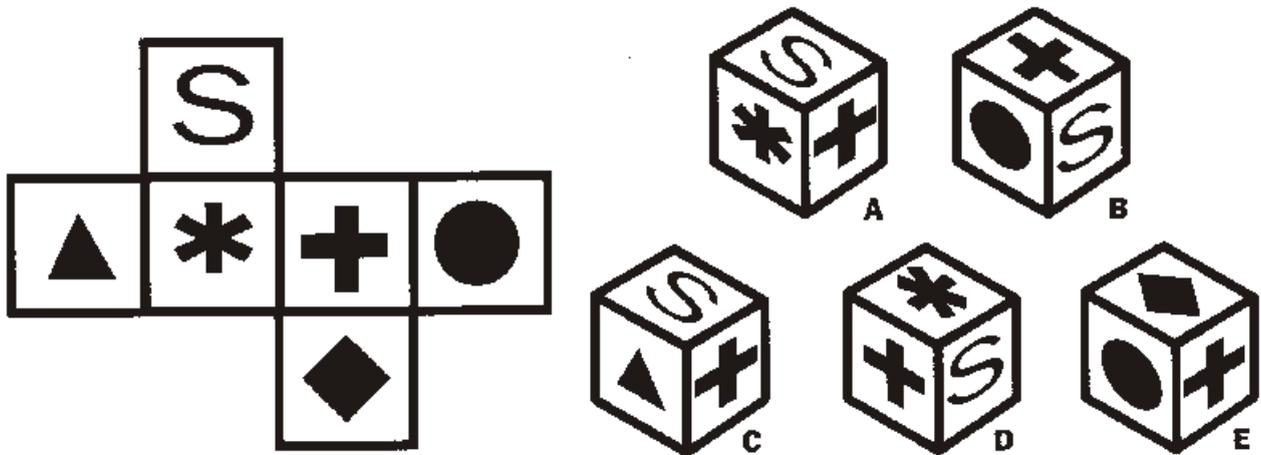


Die Drachen erobern unser Gemeindegebiet! Alexandra, Barbara und Michael Jank aus Reichers haben so ein Fabeltier als "Haustier". Auf der Wiese vor dem Haus, mit dem Auberg als Hintergrund fühlt es sich besonders wohl.

Gedächtnistraining



Welche Uhrzeit muss die 4. Uhr angeben?



Welcher Würfel passt nicht zur aufgeklappten Vorlage?

Auflösung: Seite 14

Der gute Tipp von Tante Brigitte

MILCH KOCHEN ist immer eine heikle Angelegenheit, denn sie kann leicht anbrennen und neigt dazu, eine unansehnliche Haut zu bilden, Um das zu verhindern, gibt's es einen ganz einfachen Tipp: Geben sie einfach nach dem ersten Aufkochen sofort einen Eiswürfel in den Topf.

FLIEGEN können Sie vertreiben, wenn sie Lorbeeröl in flachen Gefäßen aufstellen.

PERLENSTICKEREI auf Kleidungsstücke bügeln sie am besten von links. Legen Sie vorher die rechte Seite auf ein Frotteehandtuch. So werden auch die Zwischenräume schön glatt.

KALKBEHAFTETE BLUMENTÖPFE aus Ton sehen wieder wie neu aus, wenn Sie diese mit Essig abreiben und gründlich spülen.

Einfach schnell lesen, nicht nachdenken:

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcn Unvirestiät ist es eagl, in wleher Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihtige dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Theater 2004

Mit der Kriminalkomödie „Tatort Schrebergarten“ in drei Akten von Siegfried



Heinrich stand wieder einmal die Theatergruppe des Bildungswerkes NÖ. der Ortsstelle Gr.Göttfritz im GH Schrammel in Frankenreith an zwei Wochenenden auf der Bühne.

Schon Anfang Dezember des Vorjahres wurde das Stück ausgewählt und die erste Leseprobe gemacht, nachdem an verschiedene Personen aus der Gemeinde herangetreten worden war, um auch die richtigen Spieler in die passenden Rollen hineinversetzen zu können. Anfang Jänner wurde mit den Proben im Gasthaus Schrammel begonnen.

VD **Gudrun Löschenbrand** bewies wieder einmal, dass sie die richtige Intuition hatte, was die Besetzung der einzelnen Rollen betraf, was auch schließlich zum Erfolg führte. Die fünf neuen Spieler waren am Anfang sicher etwas skeptisch, was sich aber nach den ersten Proben legte, da eigentlich wie immer eine dreimonatige, herrliche Gemeinschaft entstand.

Die Organisation übernahm wieder in altbewährter Weise **VD G. Löschenbrand** aus Gr. Göttfritz, Regie machte wie immer vorbildlich **Dr. Hans Jeitler** aus Gr. Göttfritz.

Perfekte Technik und Effekte stammten auch wie immer von **OI Wolfgang Wernhart** aus Reichers mit seinem Gehilfen **Stefan Rosenmaier** aus Gr. Weißenbach. Professionell, wie immer die Maske und die Frisuren mit **Maria Leutmetzer** aus Zwettl und **Hermine Wernhart** aus Reichers.

Nicht wegzudenken unsere **Souffleusen**, **Gudrun Löschenbrand** und **Brigitte Jeitler** aus Gr. Göttfritz, **Maria Lamberg** aus Sprögnitz und erstmals neu **Gerti Waglechner** aus Reichers.

Da alle Rollen doppelt besetzt waren, wurde eine zweifache Mannschaft aufgestellt.

Dies waren:

Alois Redl aus Gr. Weißenbach (seit 21 Jahren immer dabei) und **Engelbert Kurz** aus Gr. Göttfritz als Alois Feichtmeier,

Eva Prinz aus Frankenreith und **Christa Traxler** aus Rappottenstein als Erni Feichtmeier.

Deren Sohn Thomas spielten **Manfred Aigner** aus Engelbrechts und erstmals **Andreas Kolm** aus Reichers.

Josef Bernhard aus Zwettl und **Johann Raab**



aus Gr. Weißenbach spielten den Oberstleutnant a.D. Eckbert von Gösebrecht.

Dessen Gattin Charlotte wurden von **Gerlinde Lichtenwallner** aus Engelbrechts und von **Helga Kainz** aus Stift Zwettl dargestellt.

Theater 2004

(Fortsetzung)

Wiederum deren Tochter Susanne: erstmals von **Simone Weißensteiner** aus Sprögnitz ebenfalls das erste Mal **Karin Traxler** aus Rappottenstein.



Josef Feichtmeier wurde gespielt von **Karl Rauch** aus Gr. Göttfritz und von **Josef Kurz** aus Sprögnitz.

Regina Weißensteiner aus Sprögnitz und erstmals **Erna Rauch** aus Gr. Göttfritz spielten Johanna Feichtmeier.

Monika Rauch aus Gr. Göttfritz und **Sandra Fichtinger** aus Frankenreith spielten deren Tochter Silvia Feichtmeier.

Die Oma Feichtmeier wurde gespielt von **Maria Bauer** aus Gr. Göttfritz und von **Hermine Kolm** aus Aschen.

Als Bodyguard Erich Zufall erlebten wir **Gerhard Schießwald** aus Rohrenreith und unseren Theaterwirt **Christian Schrammel** aus Frankenreith.

Ort der Handlung war eine verwaarloste Schrebergartenanlage. Der Inhalt des Stückes handelte von zwei streitsüchtigen Brüdern, welche seit 18 Jahren wegen eines Testaments verfeindet waren. Das eigentliche Vermögen sollte der erstgeborene Enkelsohn erben, aber eben das führte zu furcht-

baren Verwicklungen, welche aber der gesamten Familie zuwider waren, außer den zwei Brüdern.

Dadurch, dass es Brandanschläge, Einbrüche, verbale Entgleisungen der beiden Brüder gab, wurde zu Oma's Schutz welche immer im Sommer vom Altersheim heraus in die Schrebergartenanlage auf Urlaub kam ein Bodyguard engagiert. Dies führte zu noch mehr Verwirrungen. Ein Brief vom Jugendamt führte zur totalen Überraschung und Wut. Da dies zu noch mehr Feindseligkeiten führte, entwarfen der Bodyguard und die Oma mit Hilfe von Eierlikör einen Plan, welcher das totale Chaos auslöste und fast ein Kriminalfall wurde.

Doch mit Omas Intelligenz und selbst gemachtem Eierlikör ging der ganze Fall zum Schluss doch noch gut aus und es gab ein glückliches Ende.

Gespielt wurde von Fr. 19.03., Sa. 20.03., So 21.03.nachmittags und abends, sowie das nächste Wochenende am Fr. 26.03, Sa. 27.03, So. 28.03 wieder nachmittags und abends.

Hierbei sei allen Mitwirkenden, dem Gastwirt, den Helfern, den Ehepartnern und auch den Besuchern nochmals herzlichst gedankt.



Fragt eine gute Freundin die andere: „Wie hast du die Trennung von deinem Mann verkräftet?“

Jetzt geht`s langsam wieder besser, aber die erste Woche bin ich fast gestorben vor Freude!“



„20 Jahre im Beruf und macht so ein Theater beim Zwiebel schneiden!“



„Als ich so alt war wie du, war ich bereits verheiratet und hatte 90 Kinder!“

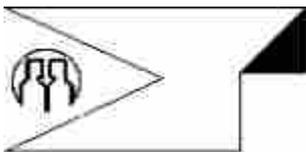
Im Cafe` Landmann treffen sich zwei Burgschauspieler. Sagt der eine: „Ich habe dich gestern in der Straßenbahn gesehen!“
„Und wie war ich?“

„Frieda, möchtest du einen einäugigen Mann heiraten?“
„Um Gottes Willen, nein!“
„Dann laß mich bitte den Schirm tragen!“

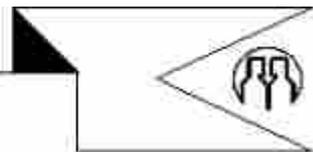


HK

„Herr Doktor, ist meine Grippe sehr ansteckend?“



Veranstaltungen



des BHW-NÖ Großgöttfritz

Familienfest & Wandertag am Pfingstmontag, 31. Mai 2004

Vormittagsprogramm:

10,30 **Workshop** in der Aula der VS Großgöttfritz

Es sollen Wünsche, Anregungen, Ansprüche und Themen für
Veranstaltungen erarbeitet, und eine Bestandsaufnahme gemacht werden.

11,30 **Kaffeepause**

Für die Kinder gibt es ein eigenes Programm:

Spielebus, Hupfburg, Kletterwand, Tennis, Kutschenfahrten und für die ganz
Kleinen einen Kindergarten

Alle Teilnehmer am Workshop erhalten für sich und ihre Kinder ein Essen.

13-14 Uhr **Mittagspause**

Nachmittagsprogramm:

14,30 **Familienwanderung**

Großgöttfritz - Auberg - Engelbrechts (Labstelle) - Großgöttfritz

"Wirbelsäule und Bandscheiben"

Anita Zeller aus Kleinweißenbach ist
diplomierte Physiotherapeutin mit den
Schwerpunkten Orthopädie, Unfallchirurgie
und Ganzheitsmedizin.

In ihrem Vortrag behandelt sie das **Thema**
„**Arbeitsmedizin aus physiotherapeutischer**
Sicht - rüchenschonendes Sitzen, Heben,
Arbeiten,....“ Sie wird mit den Teilnehmern
die „richtige Haltung in jeder Lebenslage“
besprechen und teilweise auch ausprobieren.

Freitag, 4. Juni 2004, 20 Uhr
VS Großgöttfritz

Theaterfahrt

zu

"Cyrano de Bergerac"

in Weitra

am Freitag, 16. Juli 2004,
20 Uhr

Kartenpreis 23,- bzw. 20,- €

Anmeldung bis 14. Mai 2004
bei Gudrun Löschenbrand 02875/8254

Würfel "C"

6.20 Uhr (Der Minutenzeiger steht jeweils 20 Minuten weiter,
der Stundenzeiger jeweils 2 Stunden zurück.

Auflösung: Gedächtnistraining

Die Zwiebel - hat sieben Häute und beißt alle

Das Wissen um die gesundheitlichen Vorzüge der Knolle machte die Zwiebel schon vor 5.000 Jahren zu einer wichtigen Arznei.

Aufgrund ihres Gehaltes an antioxidativ und antimikrobiell wirkenden schwefelhaltigen Verbindungen und Flavonoiden kommt der Zwiebel eine bedeutende Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und dem grauen Star zu. Diese positiven Wirkungen entfaltet die Zwiebel aber nur, wenn sie als Gemüse und nicht nur als Gewürz Verwendung in der Küche findet.

G e m ü s e m i t T r a d i t i o n

Die Zwiebel gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen. Ihr Ursprung wird im Südwesten Asiens vermutet. Den Erbauern der Pyramiden diente die scharf riechende Knolle als Opfergabe für die Götter und auch als Zahlungsmittel zur Entlohnung der Sklaven. Heute spielt sie aufgrund ihrer vielseitigen Verwendbarkeit als Gemüse oder Gewürz eine wichtige Rolle als Basiszutat der traditionellen Küche. Farbe, Form und Aroma sind äußerst vielfältig und unterscheiden sich je nach Sorte. Zwiebeln aus nördlichen Anbaugebieten haben einen wesentlich kräftigeren Geschmack als ihre Vettern aus milden Gefilden.

Was alles drin ist

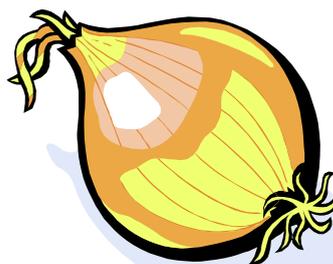
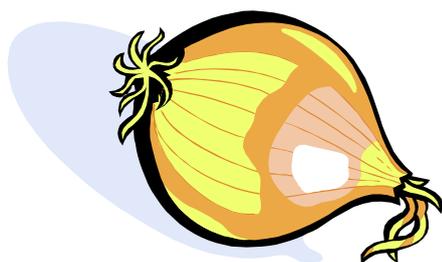
Hauptbestandteile der frischen Zwiebel sind zu ca. 90% Wasser, zu 5% Kohlenhydrate, zu 1,4% Eiweiß und zu 0,4% Fett. Der hohe Wassergehalt sorgt zur Freude aller

Figurbewussten für einen äußerst geringen Energiegehalt, der hauptsächlich aus dem Gehalt an Kohlenhydraten resultiert. Diese bestehen überwiegend aus Fructosanen, den Reservekohlenhydraten der Pflanze. Diese Kohlenhydrate bewirken das Braunwerden und den süßlichen Geschmack gegarter Zwiebel. Daneben ist die Zwiebel eine wesentliche Quelle für die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Schwefel und das Spurenelement Selen. Der enthaltene Schwefel bzw. die schwefelhaltigen Verbindungen sind für den typischen Geschmack und Geruch verantwortlich. Sie bewirken das Tränen der Augen und die unangenehmen Körperausdünstungen nach reichlichem Zwiebelgenuss. Wenn Messer, Schneidbrett und die geschälten Zwiebel vor dem Schneiden mit kaltem Wasser abgespült werden, können Tränen wirkungsvoll verhindert werden. Vorgekühlte Zwiebel reizen ebenfalls weniger zu Tränen. Petersilie ist ein probates Mittel gegen Zwiebelmundgeruch.

Sanfte Medizin

Ist die Grippewelle im Anzug, kann man seine Abwehrkräfte mit Zwiebel stärken. Ist die Erkältung bereits ausgebrochen, muss nicht gleich mit vollen Geschützen gegen Schnupfen oder Husten aufgefahren werden. Ein Hustensirup aus Zwiebelsaft und Honig wirkt hustenreizstillend und schleimlösend. Zwiebelsaft eignet sich zum Einreiben gegen Schnupfen und soll auch bei Rheuma- und Ischiasbeschwerden Linderung verschaffen. Bei Insektenstichen mildert Zwiebelsaft den Juckreiz.

Hermine Kolm



GEFÜLLTE WALDVIETLER ZWIEBELN IM KRAUTNEST für 4 Personen

Zutaten:

4 große Zwiebeln, Öl, 20-30 dag Blunze (Blutwurst), ¼ lt klare Suppe, 16 - 20 Stück große Eierschwammerl, Petersilie

Für das Kraut:

½ Krautkopf, Öl Zucker, Salz, Kümmel, Schuss Essig.

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, Deckel abschneiden und aushöhlen, dass eine ca. 1 cm dicke Hülle bleibt und aufstellen. Die Blunze klein würfeln und in die Zwiebel fest hineindrücke, dann die geputzten, gewaschenen Eierschwammerl dekorativ drauf stecken und Petersilie drüberstreuen. In beschichteter Pfanne Öl erhitzen und die

gefüllten Zwiebeln kurz anbraten, dann im Rohr bei ca. 200 Grad ca. 20 Minuten fertig braten. Zwischendurch mit klarer Suppe aufgießen. Die Zwiebeln sollten noch knackig sein.

Für das Kraut Öl erhitzen, die restlichen Zwiebelkappen kleinschneiden und glasig anlaufen lassen. Das nudelig geschnittene Kraut kurz darin anrösten, 1 Teelöffel Kristallzucker dazu, salzen und Kümmel dazugeben, Essig nach Geschmack, eventuell 1/8 lt. Wasser und knackig - unter ständigem Rühren fertig dünsten. Nicht zudecken.

Auf einem Teller ein schönes Krautnest machen, die fertige, gefüllte Zwiebel draufsetzen und je nach Geschmack Salzkartoffeln oder Weißbrot dazu servieren.

Hermi Kolm



Kutschenfahrten

Franz Doppler

3910 Rohrenreith 35

Tel.: 02875 6834

*Wir wünschen unserer Mitarbeiterin
Gisela Gretz aus Engelbrechts
und dem Mitarbeiter
Josef Redl aus Rohrenreith
zu ihren runden Geburtstagen alles Gute!*

Bau einer äquatorialen Sommer-Sonnenuhr

Material: Fotokarton, Holzstäbchen (ca. 3 x 300)

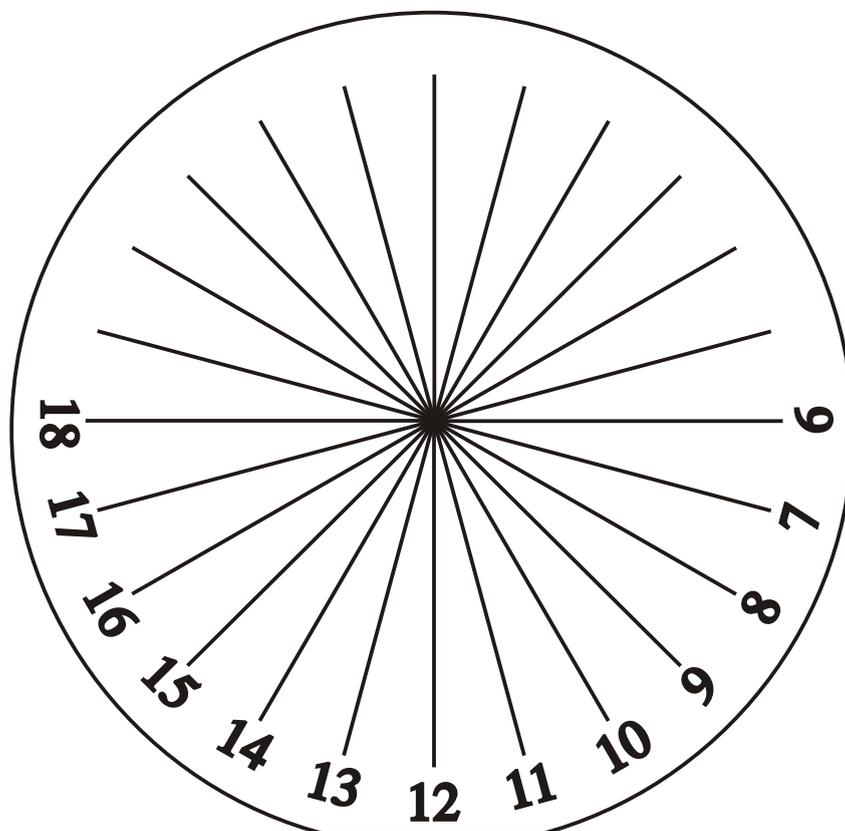
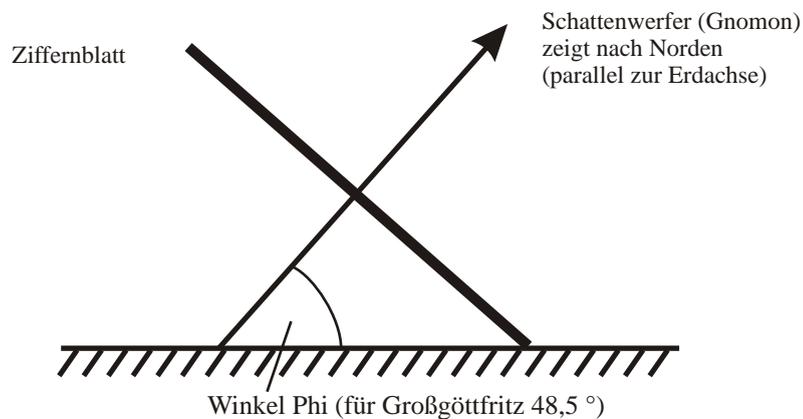
Dieses Ziffernblatt (nur im Sommer verwendbar) kopieren
auf Fotokarton kleben und ausschneiden.

Durch die Mitte des Ziffernblattes ein ca. 3 - 5 mm dickes Holzstäbchen so weit
durchstecken, bis der Winkel phi (= Breitengrad des Ortes) entsteht.

Stab im Ziffernblatt festkleben!

Der Schattenwerfer (Gnomon) dieser Sonnenuhr wird parallel zur Erdachse
und nach Norden mit dem Kompass ausgerichtet.

Das Ziffernblatt steht zum Schattenwerfer im rechten Winkel; die Ziffern haben wie bei der
Armbanduhr einen 15° Abstand ($= 360^\circ : 24$)



Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen 5 Säulen

Wasser

Die Kneipp-Wasseranwendungen werden von kalt bis heiß eingesetzt, um als regulierende Thermo-therapie die Immunkraft zu stärken und, wenn man krank ist, die Heilung auf natürliche Weise zu fördern. Güsse, Bäder, Wassertreten, Wickel, Auflagen und Waschungen sind die bekanntesten Kneipp-Wasseranwendungen, die man ganz leicht zu Hause durchführen kann.

Heilkräuter

Mild wirksame Heilpflanzen fördern die Gesundheit und heilen. Voraussetzung ist, dass man auch über die Grenzen der Wirksamkeit Bescheid weiß - im Kneipp-Bund stehen Kneipp-Ärzte und Apotheker für Fragen zur Verfügung!

Moderne Ernährung

Frisch, vollwertig, gesund, im Nährstoffgehalt ausgewogen und wohlschmeckend - das ist die Ernährungsempfehlung des Kneipp-Bundes! Die Frage, was gesund ist und was nicht, ist

lebenswichtig - der Kneipp-Bund setzt sich mit diesen Themen auseinander!

Bewegung

Regelmäßiges Training schützt Herz und Kreislauf, baut Stress ab und entspannt. Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf und bringt Verdauung und Stoffwechsel in Schwung. Deshalb führen alle Kneipp-Aktiv-Clubs Sport- und Gymnastikgruppen - auch Sie finden ein geeignetes Angebot!

Lebensordnung

Ein gesundheitsorientierter Lebensstil nach Kneipp folgt den natürlichen biologischen Rhythmen und erleichtert das Bestehen in unserer Leistungsgesellschaft. Viele Menschen leiden unter Stress, Einsamkeit, Lebenskrisen. Im Kneipp-Bund finden Sie Halt, Gesprächspartner und Freunde.

Der entscheidende Erfolg des Kneipp-Gesundheitsprogramms beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller 5 Säulen!

Tips von Kräuterpfarrer Weidinger:

Was gehört unbedingt in den eigenen Garten?

1. Schnittlauch hilft gegen Vergesslichkeit. (Beim Einpflanzen sollte man unbedingt eine Steinplatte unterlegen, damit der Schnittlauch nicht in die Tiefe wächst, sondern die Kraft in den Sprossen bleibt.)
2. Petersilie reinigt die Nieren und entlastet das Herz.
3. Majoran hilft bei Einschlafschwierigkeiten.
4. Melisse hilft gegen Erkältungen, bei Wetterfühligkeit und Stress.
5. Lavendel hilft gegen Migräne, Erschöpfungszustände, Magen- und Herzbeschwerden.
6. Rosmarin stärkt den Magen und die Nerven, es hält lebendig.
7. Salbei hilft bei Schweißausbrüchen.



Lavendel, Rosmarin und Salbei im Verhältnis 1:2:3
helfen besonders gut bei Ermüdungserscheinungen.

Die europäische Union und ihre Erweiterung



Land	Hauptstadt	Fläche km ²	Einwohner	Währung	Sprache	Staatsform
Belgien	Brüssel	30.519	10.346.000	Euro	flämisch, franz., deutsch	konst. Monarchie
Dänemark	Kopenhagen	43.094	5.388.000	dän. Krone	dänisch	konst. Monarchie
Deutschland	Berlin	356.978	82.555.000	Euro	deutsch	Republik
Finnland	Helsinki	338.145	5.207.000	Euro	finnisch, samisch, schwed.	Republik
Frankreich	Paris	551.500	59.637.000	Euro	französisch	Republik
Griechenland	Athen	131.957	11.018.000	Euro	neugriechisch	Republik
Großbritannien	London	244.101	59.088.000	Pfund Sterling	englisch	konst. Monarchie
Irland	Dublin	70.284	3.931.000	Euro	englisch, irisch	Republik
Italien	Rom	301.247	56.464.000	Euro	italienisch	Republik
Luxemburg	Luxemburg	2.586	449.000	Euro	luxemburgerisch, franz., deutsch	konst. Monarchie
Niederlande	Amsterdam	41.526	16.195.000	Euro	niederländisch, friesisch	konst. Monarchie
Österreich	Wien	83.859	8.159.000	Euro	deutsch	Republik
Portugal	Lissabon	91.905	10.409.000	Euro	portugiesisch	Republik
Schweden	Stockholm	449.964	8.943.000	schw. Krone	schwedisch	konst. Monarchie
Spanien	Madrid	505.992	40.683.000	Euro	spanisch, bask., katalan.	konst. Monarchie
Estland	Tallinn	45.227	1.355.000	estn. Krone	estnisch	Republik
Lettland	Riga	64.589	2.329.000	Lats	letisch	Republik
Litauen	Wilna	65.301	3.460.000	Litas	litauisch	Republik
Malta	Valletta	316	396.000	malt. Lira	maltesisch	Republik
Polen	Warschau	312.685	38.609.000	Zloty	polnisch	Republik
Slowakei	Pressburg	49.034	5.378.000	slowak. Krone	slowakisch	Republik
Slowenien	Laibach	20.253	1.996.000	slowen. Krone	slowenisch	Republik
Tschechien	Prag	78.866	10.144.000	tschech. Krone	tschechisch	Republik
Ungarn	Budapest	93.030	10.155.000	Forint	ungarisch	Republik
Zypern	Nikosia	9.251	712.000	zypr. Pfund	griechisch	Republik

Werbung Werbung Werbung

*Aubergwirt
Gasthaus*

*Johann u. Regina Kolm
Engelbrechts 16
Tel: 02875 8371*

*Aubergwirt
Kolm
Engelbrecht
02875 8371*



Fahr' nicht fort -
kauf im Ort!

**Sparmarkt
Renate Maier**

Café-Restaurant Pension Kegelbahnen



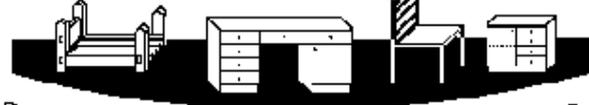
3910 Zwettl - Tel.Nr.: 02875/8271

Internationale Transporte



3913 Gr.Göttfritz 35, Tel 02875 7282-0
3910 Gr.Weißbach, Tel 02875 7281-0

TISCHLEREI LUTZ



MASSIVHOLZVERARBEITUNG

3910 ZWETTL - Frankenreith 28 02875 8331

FÜR EIN UMWELTFREUNDLICHES ZUKUNFTSICHERES HEIZEN

Helmut
Doppler

HACKSCHNITZEL - SÄGESPÄNE - BRENNHOLZ, AUCH OFENFERTIG
BAGGER u. LADERARBEITEN

3910 Zwettl, Rohrenreith 20, Tel. 02875 / 8247 - 0664/4123545

Gesundheitsmassage

in Gr.Göttfritz



Maria Goldnagl
3913 Großgöttfritz 92
Tel: 02875 / 7379



ERWIN ZANKL

SPENGLEREI, DACHDECKEREI,
SÄGEWERK & ZIMMEREI
3913 Engelbrechts 19
Tel: 02875/8375
FILIALE: Großgerungs
Schulgasse 207
Tel: 02812/51299

Werbeeinschaltung: €11,00 pro Achtelseite

Annahme: Karl Rauch, 3913 Großgöttfritz 55, Tel.: 02875 / 8300, mail: karl.rauch@aon.at