land jugend

Kärnten

4ER-CUP BROSCHÜRE

www.ktnlandjugend.at

Inhalt

03 Pioniergeist im Glas
06 Zucker und seine Alternativen
08 Klimawandel
10 Feuerwehr

12 Schwerpunktthema „Daheim kauf ich ein“

14 Von der Kakaobohne zur Schokolade
16 Waldsport Litzlhof
18 Diäten unter der Lupe

Liebe Landjugend-mitglieder, liebe 4er-Cup Teilnehmer!

Vor dir hast du die diesjährige Ausgabe der 4er-Cup Broschüre, welche der Landesvorstand als Grundlage für die Wissensfragen für den Landesentscheid 4er-Cup zusammengestellt hat. Doch bevor es so weit ist, musst du dich mit deinem Team bei deinem Bezirksentscheid qualifizieren.

Hier ist eine kurze Übersicht, wann und ihr die erste Herausforderung meistern könnt:

- ✔ *07. April*
- ✔ *08. April*
- ✔ *07. April*
- ✔ *08. April*
- ✔ *07. April*
- ✔ *08. April*

Wenn du mit deinem Team unter die besten drei aus deinem Bezirk kommst, hast du das Ticket für den Landesentscheid 2018 in der Hand! Dieser findet heuer im Bezirk Feldkirchen statt, organisiert vom Bezirks- und dem Landesvorstand. Am Samstag, 12. Mai 2018 finden sich die besten Teams zusammen um für das nächste Ticket zu kämpfen: für den Bundesentscheid 4er-Cup, der heuer in Niederösterreich stattfindet.
Bei diesem Wettbewerb sind sowohl Wissen als auch Geschicklichkeit gefragt – nur mit einer guten Vorbereitung schafft man den Sprung zum Landes- bzw. Bundesentscheid. Die Themen vom Landesvorstand und auch die Bundesthemen, die unter dem Slogan „Daheim kauf ich ein“ stehen, sind in dieser Broschüre aufgearbeitet.
Viel Spaß beim Lesen der Broschüre und viel Erfolg bei den 4er-Cup Bewerben, vielleicht geht’s im Juli gemeinsam nach Niederösterreich!

Eure HELENE

Impressum:
Herausgeber: Landjugend Österreich, Schauflergasse 6, 1015 Wien • **Medieninhaber, Eigentümer, Verleger:** Landjugend Kärnten, Bildungshaus Schloss Krastowitz, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/5850-2400, Fax 0463/5850-2419, ktn@landjugend.at, www.ktnlandjugend.at • **Für den Inhalt verantwortlich:** Landjugend Kärnten, Landjugend Österreich • **Koordination, Gestaltung und Gesamtproduktion:** m:f, www.mgf.at, 3100 St. Pölten
Die Landjugend-Zeitung wird mit Pflanzenfarben auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. Erscheint alle drei Monate. Vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft als Lehrbehelf für land- und forstwirtschaftliche Schulen empfohlen. • **Offenlegung der Besitzverhältnisse gemäß § 25 des Mediengesetzes: Medieninhaber und Verleger:** Landjugend Kärnten, Bildungshaus Schloss Krastowitz, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/5850-2400 oder -2411, -2412 • **Grundlegende Richtung:** Jugendmagazin

PRINTED WITH VEGETABLE OIL INK
PEFC

BUNDESMINISTERIUM FÜR NACHHALTIGKEIT UND TOURISMUS
land jugend kärnten
Unterstützt durch: Bundeskanzleramt – Sektion Familien und Jugend
CLUB Da ist was los.

Pioniergeist im Glas

Die Kärntner Winzer machen Wein aus Leidenschaft. Es geht nicht um Quantität sondern um Qualität. In Kärnten zählt jeder einzelne Rebstock, jede Flasche ist etwas unglaublich Wertvolles. Die Liebe, der Pioniergeist, die Freude und auch der Mut der Kärntner Weinbauern lässt eine neue Weinwelt entstehen.

Bis 2020 werden wir in Kärnten die Weinproduktion **auf 750.000 Flaschen** steigern.

Unsere Vorfahren haben sich schon vor fast 1.200 Jahren mit dem Weinbau in unserem Land beschäftigt. Eine Urkunde aus dem Jahr 822 ist das erste sichere Zeugnis dafür und auch aus dem 9. Jahrhundert gibt es Urkunden darüber. Die Kirche war verantwortlich dafür, dass im Hochmittelalter Weinbau schon in einem großen Teil von Kärnten verbreitet war. Nachweislich erwähnt ist der Weinbau bei den Stiften Arnoldstein, Millstatt, Ossiach, Viktring, St. Georgen am Längsee, Griffen, Eberndorf, St. Paul sowie beim Vizedom Bamberg in Wolfsberg.
Einige Jahrhunderte später im 16. Jahrhundert konzentrierte sich der Weinbau im Lavanttal und im Jauntal. Rund um Wolfsberg gab es damals ungefähr 400 ha Weinbau und Wein war das Volksgetränk, lange bevor Bier eine wichtigere Bedeutung bekam.
Später im 18. Jahrhundert wurden Zölle für Importweine aufgehoben und Wein höher besteuert. Dadurch kam es zu einem raschen Verfall der Bedeutung des Weinbaus in Kärnten. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wird von den damaligen Weinbauern das Auftreten der Pilzkrankheit Peronospora nicht erkannt und vernichtet zuerst die Erträge und dann die Stöcke. Von dort an gab es lange Zeit keinen nennenswerten Weinbau in Kärnten.
Mit Herbert Gartner begann ab 1972 dann die neue Zeitrechnung im Kärntner Weinbau. Bis ins Jahr 2000 folgten dann einige weitere Pioniere, die Anbaufläche nahm auf vier Hektar zu und ab dann startete ein regelrechter Boom. Die Weingartenflächen und die Erntemengen vermehrten sich sehr schnell und aktuell haben wir wieder ungefähr 130 Hektar Fläche und eine Jahresproduktion von fast 250.000 Flaschen. Seit ein paar Jahren nehmen Kärntner Weine an überregionalen Weinwettbewerben, wie dem Salon Österreich Wein, der Austria Wine Challenge Vienna und anderen Weinwettbewerben teil und erringen ausgezeichnete Bewertungen.
Derzeit ist noch kein Ende dieser Entwicklung erkennbar und bis 2020 wird in Kärnten die Weinproduktion auf 750.000 Flaschen steigen. Dies unter Beibehaltung unserer Ausrichtung auf nachhaltig hohe Qualität bei der Erzeugung des Kulturgutes und Genussmittels – Wein aus Kärnten.

Die Weinliste versammelt alle aktuellen Weine der Marke „Wein aus Kärnten“ und müssen folgenden Kriterien entsprechen:

- Der Wein stammt von einem Mitgliedsbetrieb des Arbeitskreises „Wein aus Kärnten“.
- Eine staatliche Stelle hat geprüft, ob der Wein analytisch und sensorisch einem Qualitätswein nach dem Österreichischen Weingesetz entspricht. Aufgrund der gesetzlichen Situation kann nicht aus jeder Rebsorte, die in Kärnten zur Weinherstellung zugelassen ist, Qualitätswein hergestellt werden. Das bedeutet nicht, dass der Wein nicht nach denselben Methoden geprüft und auch sensorisch nicht als einem Qualitätswein gleichwertig befunden werden kann.

Weinbau in Kärnten

von **Martin Johannes Mostegel**

Weißwein

Ungefähr 80 % der Kärntner Weine sind Weißweine. Sie werden klassisch ausgebaut, bestechen durch Frucht, Frische und ein ausgewogenes Säurespiel. Die gängigsten Sorten beim Weißwein sind Chardonnay, Weißburgunder, Grauburgunder, Riesling, Sauvignon Blanc und Traminer. Es gibt auch einige Winzer, die sich pilzwiderstandsfähigen Sorten (PIWI) verschrieben haben und Trauben der Rebsorten Muscaris, Solaris, Johanniter usw. zu Wein verarbeiten.

Rotwein

Der Rotweinanteil in Kärnten nimmt in den letzten Jahren zu. Der Ausbau erfolgt klassisch im Stahltank und bei guter Reife auch im Holz, wobei sowohl größere Holzfässer als auch Barriquefässer verwendet werden. Zweigelt und Blauer Burgunder haben hier die größten Anteile, aber es wird auch Blaufränkisch, St. Laurent, Blauburger und Merlot angebaut.

Ungefähr
80 %
unserer Kärntner Weine
sind Weißweine.

Süßwein

Hohe Prädikatsweine sind in Kärnten nur in sehr kleinen Mengen und nur vereinzelt zu finden. Die Kärntner Winzer sind experimentierfreudige Pioniere und einzelnen von ihnen ist es schon gelungen Stroh- und Eiswein herzustellen, aber diese Raritäten gibt es selten und noch seltener kommen sie in den Verkauf.

Quelle(n) und Fotocredit: weinauskaernten.at

Folgende Hauptsorten werden in Kärnten am meisten produziert.

1 Chardonnay

Ist die weltweit am weitesten verbreitete Weißweinsorte. Der Chardonnay stammt aus Frankreich und ist die Hauptsorte in Kärnten.

Weincharakteristik:
Grünlich-hellgelbes Aussehen mit je nach Ausbau vielseitigen Fruchtaromen, wie z.B. Erdbeerton, vollmundig im Geschmack, extraktreich mit betont fruchtig-feiner Säure, die dem Chardonnay oft eine sehr lebhafte Raffinesse verleiht. Ist idealer Begleiter bei Kalbfleisch, Geflügel, Fisch, bei Schalen- und Krustentieren, Schaf- und Lammfleisch, ist lagerfähig bis 5 Jahre, bei hoher Reife auch länger, die beste Trinktemperatur liegt bei ungefähr 12° C.

2 Blauer Burgunder

Der Blaue Burgunder stammt aus Frankreich und wurde bereits im 4. Jahrhundert von den Römern kultiviert.

Weincharakteristik:
Er hat ein hell rubinrotes Aussehen, einen ausgeprägten Rotweinduft und einen an Bittermandel erinnernden Burgunderton. Blauer Burgunder ist vollmundig und samtig und passt perfekt zu dunklem Fleisch, Wildgerichten und der Kärntner Jause. Er hat gute Lagerfähigkeit und wird ideal bei einer Temperatur von 14 bis 16° C getrunken.

3 Blauer Zweigelt

Er ist eine typisch österreichische Sorte, die von Prof. Zweigelt an der Höheren Bundeslehr- und Versuchsanstalt in Klosterneuburg aus den Sorten Blaufränkisch und St. Laurent gezüchtet wurde. Blauer Zweigelt ist die Hauptrotweinsorte Österreichs.

Weincharakteristik:
Er hat ein kräftiges Rubinrot mit violettem Schimmer und ist bei hoher Reife tiefdunkelrot, riecht nach verschiedenen Beeren- und Steinfrüchten, oftmals Kirsche. Er ist extraktreich bei mittlerem Tanningehalt. Blauer Zweigelt ist ein guter Begleiter zu dunklem Fleisch und Wildgerichten sowie Mehlspeisen und hat gute Lagerfähigkeit bis 6 Jahre. Die ideale Trinktemperatur liegt bei 16° C.

Die Winzer aus Kärnten, sind die mutigen Pioniere, die mit viel Idealismus, Leidenschaft und Handarbeit, aber am aktuellen Stand der Technik, etwas Neues begonnen haben und bereits jetzt die ersten Erfolge verzeichnen.

ZUCKER
UND SEINE ALTERNATIVEN

Fest steht: Zucker ist heute aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Er hat eine einzigartige Karriere vom sparsam verwendeten Gewürz und Heilmittel zum selbstverständlichen Nahrungsmittel gemacht.

von **Ramona Rutrecht**

Zuckerrohr ist schon vor 10.000 Jahren in der südostasiatischen Inselwelt angebaut worden, von dort breitete es sich zunächst bis nach Persien aus. Im Zuge der Kreuzzüge wurde der aus Zuckerrohr gewonnene Zucker über den Mittelmeerraum bis nach Mitteleuropa gebracht, wo er als Heilmittel Verwendung gefunden hat: äußerlich bei Hautkrankheiten oder Wunden, innerlich z.B. bei Husten oder Fieber. Und bittere Medizin macht er noch heute genießbar, wie etwa die bekannten Schluckimpfungen.
Im Jahre 1747 hat der Chemiker Sigismund Marggraf den gleichen Zucker in Rüben entdeckt und sein Schüler Franz Carl Achard ist die Weiterzüchtung dieser Rübe zur Zuckerrübe gelungen. Seitdem kann Zucker auch in gemäßigten Klimazonen angebaut werden.

Doch Zucker hat in der Wahrnehmung der Menschen, nicht zuletzt aufgrund des zügellosen Einsatzes in der Lebensmittelindustrie heute einen ganz anderen Stellenwert und vor allem auch ein ganz anderes Image als noch vor wenigen Jahrzehnten. Das Konsumverhalten gegenüber Zucker hat sich in unserem Jahrhundert merklich geändert, denn Zucker gilt spätestens seit den 1960er, 70er Jahren als Dickmacher und wesentlicher Verursacher von Karies. Natürliche alternative Süßungsmittel wie Vollrohrzucker, Sirupe, Birkenzucker oder auch Süßstoffe finden immer mehr Zuspruch. Aufgrund des Trends werden in der Industrie immer öfter Alternativen für Zucker eingesetzt. Zusätzlich sind viele dieser Alternativen auch für Diabetiker geeignet.

SYNTHETISCH HERGESTELLTE SÜSSUNGSMITTEL

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe sind ebenfalls Kohlenhydrate und schmecken auch wie Zucker, haben jedoch meistens eine wesentlich geringere Süßkraft (nur ca. 60% im Vergleich zur Süßkraft von Haushaltszucker), sodass zur Erreichung des gleichen Süß-Empfindens eine größere Menge erforderlich ist. Zuckeraustauschstoffe können vom menschlichen Stoffwechsel allerdings ohne Insulin verarbeitet werden. Daher dienen sie meist als Zuckerersatz für Diabetiker-Lebensmittel, denn bei der Verstoffwechslung von Zuckeraustauschstoffen steigt der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel nur leicht an.
Zuckeraustauschstoffe sind chemisch gesehen keine Zucker, sondern höherwertige Alkohole und werden deshalb auch als Zuckeralkohole bezeichnet. Im Gegensatz zu Süßstoffen haben Zuckeraustauschstoffe Kalorien, jedoch meist weniger als Zucker. Aus gesundheitlicher Sicht sind sie zwar unbedenklich, können jedoch bei hoher Dosierung Durchfall verursachen und eine abführende Wirkung haben.

Einige Zuckeralkohole werden häufig für die Herstellung von zahnfreundlichen Lebensmitteln, wie etwa Kaugummi verwendet, denn sie können von jenen Bakterien, die an der Bildung von Karies beteiligt sind, nicht verstoffwechselt werden.
Zuckeraustauschstoffe unterliegen den gesetzlichen Vorgaben der EU Verordnung 1333/2008 für Lebensmittelzusatzstoffe und haben daher eine E-Nummer.

BEKANNTE ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

- Birkenzucker bzw. Xylit (E967)
  Süßkraft gleich wie bei Haushaltszucker
- Erythrit (E968)
  60% Süßkraft
- Sorbit bzw. Sorbitol (E 420)
  60% Süßkraft
- Mannit (E 421)
  50% Süßkraft
- Isomalt (E 953)
  50-60% Süßkraft
- Maltit (E 965)
  90% Süßkraft

Quelle(n):
- gesund.co.at/zucker-zuckerersatz-suessstoffe-12432
- www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/stevia-agavensirup-xilit-was-taugen-zuckeralternativen-a-1016545.html
- gesund.co.at/suessstoffe-zuckerersatz-kalorien-12433
- sustainablefairy.wordpress.com/infographics/high-fructose-corn-syrup-hfcs

Süßstoffe

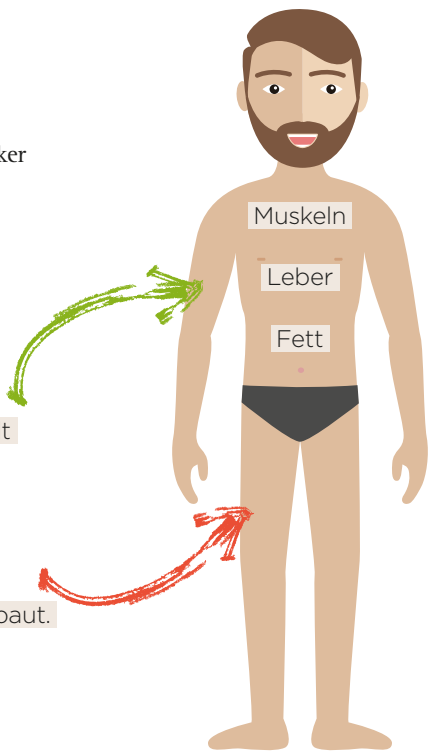
Süßstoffe sind meist künstlich hergestellte Ersatzstoffe für Zucker, die aber die Süßkraft von herkömmlichem Haushaltszucker (Saccharose) erheblich übertreffen. Sie haben keinen oder einen sehr geringen physiologischen Brennwert, das heißt sie liefern nur sehr wenig oder gar keine Energie und werden insulinunabhängig verstoffwechselt, das heißt sie sind für Diabetiker geeignet. Da sie keine bzw. nur wenig Kalorien haben, werden sie in der Nahrungsmittelindustrie häufig in Diät-Lebensmitteln oder Light-Produkten eingesetzt. Ein weiterer Vorteil von Süßstoffen ist, dass sie Karies verursachenden Bakterien keine Nahrung bieten, da sie von der Mundflora nicht verstoffwechselt werden können.
Ein großer Nachteil von Süßstoffen ist, dass sie noch nicht so genau erforscht sind ob sie langfristig schädlich für den Menschen sein können.

Die bekanntesten Süßstoffe:

- Acesulfam K (E950)
  200mal so süß wie normaler Zucker
- Aspartam (E951)
  200fache Süßkraft
- Cyclamat (E 952)
  ist etwa 35mal so süß wie Saccharose
- Saccharin (E 954)
  500mal so süß wie Zucker
- Sucralose (E 955)
  500–600fache Süßkraft
- Thaumatin (E 957)
  2000–3000mal so süß wie Zucker
- Neohesperidin (E 959)
  600–1500fache Süßkraft
- Stevioglycosid (E 960)
  aus den Blättern von Süßkraut (Stevia) gewonnen
  200–300mal süßer

NATÜRLICH HERGESTELLTE ALTERNATIVEN ZU ZUCKER

Wer weniger stark verarbeiteten Zucker essen möchte, setzt häufig auf natürliche Süßungsmittel wie Sirup, andere Zuckerarten oder Honig in denen durch schonende Verarbeitung noch viele Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe erhalten bleiben.
Jedoch sind diese auch nicht immer gesünder als Zucker. Dicksäfte haben einen hohen Fruchtzuckergehalt (Fruktose) wodurch der Stoffwechsel gestört werden kann und eine Insulinresistenz gefördert wird. Zudem bekommen einige Menschen Verdauungsprobleme beim Verzehr hoher Fruchtzuckermengen.



Glucose:
wird in Energie umgewandelt bzw. in der Leber und den Muskeln als Glykogen gespeichert.

Fructose:
wird hingegen zu Fett abgebaut.

Ahornsirup

- eingedickter Saft des Zucker-Ahorns oder des Schwarzen Zuckerahorns
- besteht aus Saccharose, Mineralstoffe, Fructose, Proteine, Apfelsäure
- Je intensiver die Farbe des Sirups ist, desto qualitativ hochwertiger ist er.

Agavendicksaft

- wird nach der Gewinnung erhitzt. Dadurch werden Polysaccharide (Inulin oder Insulin) in Monosaccharide (Glucose und Fructose) umgewandelt
- hoher Fructose-Anteil
  → niedriger glykämischer Index

Kokosblütenzucker

- Aus Kokosnektar gewonnen (Kokosblütenknospe)
- Besonders niedriger glykämischer Index
- Reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Bor, Zink, Schwefel und Kupfer
- Teuer (25–40 €/kg)

Zuckerrübensirup

- eingekochter Saft der aus den gekochten Zuckerrübenschnitzeln gepresst wird
- Saccharose, Proteine, Magnesium, Eisen, Kalium und Folsäure
- weniger Süßkraft als Zucker

Birnendicksaft

- eingedickter Fruchtsaft
- im Mittelalter „Marmeladeersatz“
- im 2. Weltkrieg Birnenhonigmilch als Kaffeeersatz

HFCS (High-Fructose-Corn-Syrup)

- enzymatische Gewinnung aus Maisstärke
- Fructose-Anteil wird gesteigert und somit auch die Süßkraft
- Insulinunabhängig verstoffwechselt
  → Verminderung des Sättigungsgefühls
- fördert Fettsynthese und führt daher zu:
  Übergewicht, Metabolisches Syndrom, Adipositas, Bluthochdruck, Gicht, chronische Nierenschäden, ...

Der Klimaw

Zu den größten Herausforderungen unserer Zeit zählt mit Sicherheit der Klimawandel. Er betrifft nicht nur derzeit die gesamte Weltbevölkerung, sondern auch uns „junge Leute“ bzw. die nächsten Generationen.

von **Josef Rampitsch**

Denn genau sie sind es dann, die mit den schwierigen Situationen umgehen müssen. Sei es in Richtung Klimaveränderung, zunehmende Naturkatastrophen oder Veränderungen in der Natur. Der hohe Verbrauch von fossilen Brennstoffen wie Öl und Kohle macht die Erde zum Treibhaus. Bereits heute sind die Auswirkungen schon gravierend zu spüren, auch in Österreich. Wenn wir aber nichts ändern, sondern genau so weitermachen wie bisher, treiben wir unser Klima immer näher an den Rand des Zusammenbruchs. Aber es ist noch nicht zu spät. Weltweit setzen sich immer mehr Menschen zusammen und diskutieren darüber wie man in Zukunft entgegen des Klimawandels miteinander arbeiten könnte. Der Klimavertrag von Paris gibt Hoffnung, dass nun auch in der Politik ein Umdenken stattfindet. Was nun Österreich betrifft müssen wir alle gemeinsam bis 2030 um mindestens 50 % Treibhausgasemissionen reduzieren um einen fairen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Die OMV als eines der weltweit größten fossilen Unternehmen setzt in ihrem Geschäftsmodell Profit über die Notwendigkeit des Klimaschutzes. Ich denke das geht auch anders! Sehen wir uns z. B. die Autoindustrie an. Auf Druck von Regierung und Bevölkerung haben auch sie erkannt, dass die Zukunft in der Mobilität eine neue Innovation benötigt. So steckten diese Milliarden in Forschung und Weiterentwicklung und nach einigen Jahren geleisteter Arbeit können wir nun die ersten Hybridfahrzeuge oder sogar Elektrobetriebene Fahrzeuge auf unseren Straßen erkennen.

Im Vergleich zum gesamten EU-Raum, wo seit den 1990er Jahren die Emissionen im Durchschnitt um ein Viertel reduziert wurden, sind in Österreich die Treibhausemmissionen in etwa gleichgeblieben. Auch ist unser Land nach wie vor zu 66 Prozent von fossilen Energieimporten abhängig. Das ist deutlich mehr als der EU-Schnitt.

Österreich hat sich bisher für den Klima- und Energiebereich lediglich Minderungsziele bis 2020 gesetzt. Diese Ziele sind nicht gerade ambitioniert, wenn man bedenkt, dass sie nicht am Ziel Pfad für 2°C liegen, sondern darüber.

andel

Warum das *Klima* schützen?

Das Klima auf der Erde verändert sich drastisch und völlig unnatürlich. Das können wir selbst mit eigenen Augen tagtäglich vor unserer Haustür beobachten. Der Großglockner als höchster Berg Österreichs mit der berühmten und mit Sicherheit eines der Aushängeschilder dieses Berges, der Pasterze. Diese ist in den letzten Jahren erheblich geschwunden bzw. geschmolzen. In ein paar Jahren wird sie laut Forschungsberichten völlig verschwunden sein. Unsere Skigebiete kämpfen jedes Jahr um die Erhaltung der Skipisten mit Hilfe von künstlichem Schnee. Und nicht nur das verändert sich. Vermehrt treten unbeherrschbare Naturkatastrophen auf wie z.B. Extremwetter, Überschwemmungen und Wüstenbildung, Verbreitung von Krankheiten, Abschmelzen der Gletscher und Pole, Veränderung der Jahreszeiten und Veränderungen der Lebensbedingungen vom Menschen, Tiere und Pflanzen.

Wissenschaftliche Messungen zeigen klar, in der Luftschicht der Erde ist bereits 40 % mehr Co^2 als auf natürliche Weise in den letzten 800 000 Jahren jemals war, die Ozeane erwärmen sich bis in 2000 Meter Tiefe, Wassermangel nimmt in vielen Regionen dramatisch zu. Trotz dieser gesicherten Erkenntnisse produzieren wir weiter schädliche Treibhausgase und versauern damit die Ozeane, verschwenden Energie und holzen die im Kampf gegen den Treibhauseffekt so wichtigen Regenwälder massenhaft ab. Es ist Zeit umzudenken.

Quelle(n):
- www.wwf.at/de/klima
- www.greenpeace.org/austria/de/themen/klima
- www.muttererde.at/fakten-klimawandel

Wie den *Klimawandel* stoppen?

Wir müssen einfach deutlich weniger und effizienter Energie zum Einsatz bringen. Auf erneuerbare Energien umsteigen und die Wälder und Ozeane zur Klimaregulierung schützen.
Klima, das sind Abläufe in Jahrzehnten und sehr großen Gebieten. Deshalb muss: Die Politik langfristig Ziele setzen, welche dann auch gewissenhaft und kontinuierlich verfolgt werden. Auf internationalen Ebenen Rahmenbedingungen schaffen und Pläne für die Zukunft im Sinne der Mutter Erde erarbeiten.

Die Wirtschaft muss sich im Klaren sein, Energie effizient und sparend einzusetzen und vor allem erneuerbare Energie zu verwenden bzw. zu produzieren. Vom deutlichen Wert ist es die Emissionen vor und nach dem eigenen Unternehmen zu berücksichtigen. Also vorher den Abbau der Rohstoffe, deren Verarbeitung und Transport sowie nachher die Verwendung und Entsorgung der Produkte. Jeder von uns Verantwortung übernehmen. Unsere Einkäufe, unsere Autofahrten und Flüge, unsere Müllberge sie alle sind die Treiber der wirtschaftlichen Entwicklungen und auch der Fehlerentwicklung. Wir sind alle beteiligt, daher können – besser MÜSSEN wir auch alle etwas dagegen tun.

Energie

... ist der Schlüssel für den Klimaschutz.

Dies ist das Schüsselthema beim Klimaschutz. Weltweit kommen 35 % aller Treibhausgasemissionen aus dem Energiesektor und ohne Maßnahmen könnten sich diese Emissionen verdoppeln, wenn nicht sogar verdreifachen.

Energie muss sparsam und erneuerbar sein – zu 100 %!
Dieses Ziel, müssen wir bis 2050 erreichen um den Klimawandel zu begrenzen – weltweit.

FEUER WEHR

mehr als nur ein Ehrenamt!

Die freiwillige Feuerwehr ist ein breit gefächerter Begriff der eigentlich jedermann bekannt ist, aber was steckt genauer dahinter? Was bedeutet es ein Mitglied der Feuerwehr zu sein? Welche Rechte und Pflichten sind damit verbunden? Wie wird man Feuerwehrmann bzw. Feuerwehrfrau? Und was bedeutet dies für die Familien und Freunde im Hintergrund? Welche Belastungen können im alltäglichen Leben auftreten?

von **Christian Wuzella**

Natürlich ist es wichtig zu wissen wie sich die Feuerwehr aufgliedert. Das Feuerwehrwesen in Österreich ist Angelegenheit der einzelnen Bundesländer. In Kärnten untersteht die Ortsfeuerwehr als Hilfsorgan der Gemeinde. Zudem wird die Feuerwehr in freiwillige Feuerwehren, Betriebsfeuerwehren und Berufsfeuerwehren unterteilt. In Kärnten gibt es eine Berufsfeuerwehr mit Sitz in Klagenfurt, 399 freiwillige Feuerwehren und 20 Betriebsfeuerwehren. Insgesamt zählt die Feuerwehr in Kärnten rund 20.000 Mitglieder.

Bei den freiwilligen Feuerwehren gibt es eine weitere Aufteilung, nämlich in Stützpunktfeuerwehren. Diese werden in 3 Rängen aufgeteilt (3,2,1). Der Unterschied zwischen den einzelnen angeführten Rängen ist, dass der Kommandant der Stützpunktfeuerwehr mit dem Rang 1 oder 2 den Dienstgrad Hauptbrandinspektor (HBI) innehat und der Kommandant der Stützpunktfeuerwehr mit dem Rang 3 Oberbrandinspektor (OBI).

Stützpunktfeuerwehren können zu Einsätzen in ganz Kärnten zugezogen werden. Wobei bei Ortsfeuerwehren das Einsatzgebiet auf die Ortgrenze plus 10 km Luftlinie darüber hinaus beschränkt ist.

Ablauf in der freiwilligen Feuerwehr!

Um Mitglied der freiwilligen Feuerwehr zu werden, muss man die österreichische Staatbürgerschaft besitzen und das 15. Lebensjahr vollendet haben. Das erste Jahr in der Feuerwehr ist jeder Kamerad Probefeuerwehrmann bzw. Probefeuerwehrfrau. In dem Probejahr sollte grundsätzlich jeder die Grundausbildung im Bezirk abschließen. Nach erfolgreichem Abschluss erfolgt die Angelobung und die Beförderung zum Feuerwehrmann bzw. Feuerwehrfrau. Das Gelöbnis in Kärnten: „Ich gelobe, während meiner Dienstzeit in der Feuerwehr den Anordnungen meiner Vorgesetzten Folge zu leisten und meine Dienstpflichten pünktlich und gewissenhaften zu erfüllen.“

Nach 6 jähriger Dienstzeit folgt die nächste Beförderung zum Oberfeuerwehrmann bzw. Oberfeuerwehrfrau (OFM) nach weiteren 6 Jahren Dienstzeit wird man zum Hauptfeuerwehrmann bzw. Hauptfeuerwehrfrau (HFM) befördert. Um weitere Dienstgrade bzw. Funktionen zu erhalten muss man Kurse und Weiterbildungen am Kärntner Landesfeuerwehrverband in Klagenfurt absolvieren. Der Ortsfeuerwehrausschuss besteht aus den Funktionsträgern, Kassier, Schriftführer, Kameradschaftsführer, Atemschutzbeauftragter, Jugendbeauftragter, Hauptmaschinist, Gerätewart und etwaige weitere Funktionäre und deren Stellvertreter.

Als Beispiel werden nun die **Aufgaben eines Hauptmaschinisten,** der grundsätzlich für die maschinelle Ausrüstung in der Feuerwehr zuständig ist, näher erläutert:

- Ölwechseln
- betanken der Gerätschaften
- regelmäßige Überprüfung der Einsatzfähigkeit der Geräte
- Montieren von Schneeketten
- Wartung der Fahrzeuge

Weiters zum Ortsfeuerwehrausschuss gehören die Gruppenkommandanten, Zugskommandanten und die Offiziere. Um Gruppenkommandant zu werden muss man die erweiterte Grundausbildung und den Gruppenkommandantenlehrgang am Kärntner Landesfeuerwehrverband absolvieren. Es muss aber auch ein freier Gruppenkommandantenposten in der jeweiligen Feuerwehr sein (1 Gruppenkommandant (Löschmeister bis Hauptlöschmeister) zu jeweils 8 Kammeraden). Über dem Gruppenkommandanten steht der Zugskommandant (Brandmeister bis Hauptbrandmeister). Um Zugskommandant zu werden müssen dieselben Kurse bzw. Ausbildung wie zum Gruppenkommandant absolviert werden und zuzüglich der Zugskommandantenlehrgang (16 Kammeraden, 2 Gruppenkommandanten zu einem Zugskommandanten). Diese Ämter werden vom Kommandanten der Ortsfeuerwehr bestellt. Die Offiziere hingegen werden von den wahlberechtigten Kammeraden der jeweiligen freiwilligen Feuerwehr gewählt. Vom Brandinspektor bis Landesbranddirektor zählt man zu den Offizieren. Unter den Offizieren gibt es mehre Funktionen. Diese reichen über den Brandinspektor, welcher der Kommandant Stellvertreter ist, bis zum Oberbrandinspektor, welcher der Kommandant einer Ortsfeuerwehr ist. Der Abschnittsbrandinspektor (ABI) ist der Kommandant eines jeweiligen Abschnittes (zB., Abschnitt Gurktal, Abschnitt Metnitztal,..). Darüber hinaus folgten der Bezirksfeuerwehrkommandant -Oberbrandrat (OBR) und dessen Stellvertreter – Brandrat (BR). Als oberste Organe fungieren der Landesbranddirektor (LBD) und sein Stellvertreter (LBD Stv).

Feuerwehrmann bzw. Feuerwehrfrau zu sein ist keine Aufgabe sondern eine *Leidenschaft.*

Aufgaben einer Gruppe

Zu den Aufgaben der Feuerwehr gehören nicht nur Brandeinsätze sondern auch technische Einsätze (Verkehrsunfälle, Bäume von Straßen und Stromleitungen entfernen, etc.), Vermurrungen beseitigen, Keller auspumpen, und vieles mehr. Auch bei kameradschaftlichen Anlässen (Hochzeiten, Geburtstage, Umzüge, Feuerwehrfest,...) sind die Kameraden dabei. Eine Löschgruppe wird vom Gruppenkommandanten angeführt. Als nächstes folgt der Maschinist der die Gerätschaften je nach Gebrauch bedient und er fährt das Einsatzfahrzeug. Dann der Melder (Funker) der dem Gruppenkommandanten zur Seite steht. Der Angriffstrupp ist direkt im Löscheinsatz an vorderster Stelle, dieser besteht aus 2 Kameraden. Der Wassertrupp stellt mit dem Schlauchtrupp die Wasserversorgung sicher und unterstützt den Angriffstrupp.

Jedes Feuermitglied ist verpflichtet an mindestens der Hälfte der angesetzten Übungen teilzunehmen. Der Ortsfeuerwehrausschuss ist für die Gestaltung der Übungen verantwortlich und haben Sorge zu tragen, dass die Kameraden so gut wie möglich auf den Ernstfall vorbereitet sind. Die Feuerwehr ist auch sehr aktiv in den Wettkämpfen um sich mit der Leistung von anderen Feuerwehren zu messen. Um ständig die Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Leistungsfähigkeit zu optimieren. In Kärnten werden einzigartig in ganz Österreich Nassbewerbe durchgeführt.

Was gehört dazu um Feuerwehrmann bzw. Feuerwehrfrau zu werden?

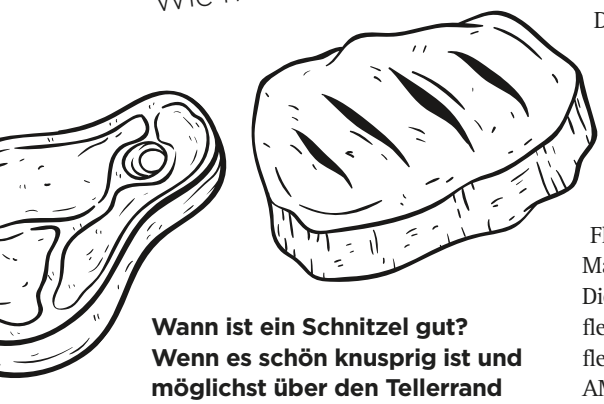
Nicht nur körperliche Fähigkeiten sind gefragt, sondern auch mentale Stärke sollte ein jeder, der sich für die Feuerwehr interessiert, mitbringen. Denn wenn die Sirene erkling, steigt der Adrenalinspiegel man blendet alles andere aus und konzentriert sich ausschließlich auf den Einsatz um Leben zu retten und Schäden zu vermeiden. Natürlich sollte man auf die eigene und die Sicherheit der Kameraden und Mitmenschen nicht vergessen. Denn nach jedem Einsatz will jeder zurück zu seiner Familie. Auch die Familien eines jeden Kameraden sind in solchen Situationen großen Stress und Ungewissheit ausgesetzt.

Quelle(n):

- Kärntner Landesfeuerwehrgesetz, Kursunterlagen des Kärntnerlandesfeuerwehrverbandes

Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Wie man sich mit Spezial-Programmen abheben kann.



Wann ist ein Schnitzel gut? Wenn es schön knusprig ist und möglichst über den Tellerrand hängt? Dabei machen wir uns kaum Gedanken, woher das Fleisch kommt und wie das Tier gehalten wurde.

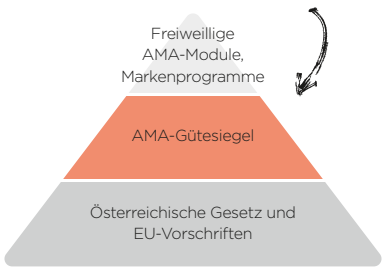
Tatsache ist, dass immer mehr Konsumenten genau das wissen wollen. Wo hat das Tier gelebt? Wieviel Platz hatte es im Stall? Was bekam es zu fressen? Viele Menschen sind kritischer geworden, was die Haltung von Tieren betrifft. Wenn sie Fleisch essen, dann wollen sie das mit gutem Gewissen tun. Und dafür sind sie auch bereit, ein bisschen mehr Geld auszugeben.

Basis für Tierhaltung und Fleischqualität legen die österreichischen und EU-Gesetze. Sie gelten für alle Landwirte und Produzenten. Das AMA-Gütesiegel kontrolliert diese und setzt darauf auf. Die Teilnahme ist freiwillig, wer sich dafür entscheidet, muss die AMA-Richtlinien einhalten. Die Kriterien sind strenger als die gesetzlichen Vorschriften.

Für Zertifizierungen, die noch weitergehen, bietet die AMA freiwillige Module, zum Beispiel für die regionale, genau definierte Herkunft von Lebensmitteln, für besondere Fütterung – beispielsweise gentechnikfrei oder ohne Gärfutter – für besondere, seltene Rassen oder für mehr Tierwohl. Dabei haben Rinder und Schweine mehr Platz im Stall und eine eingestreute Liegefläche. Diese Produktionsweise ist als Zusatz zum AMA-Gütesiegel auf der Packung ausgewiesen.

Neben dem AMA-Gütesiegel als Flaggschiff, gibt es zahlreiche weitere Marken- und/oder Regionalprogramm. Die AMA sichert 65 Programme für Rindfleisch und 21 Programme für Schweinefleisch ab. Das heißt, die Systeme der AMA sorgen dafür, dass die Angabe auf dem Etikett stimmt und drinnen ist, was draufsteht, beispielsweise dass das Tullnerfelder Schwein tatsächlich im Tullnerfeld gelebt hat oder der Tiroler Grauvieh Almochs wirklich dieser Rasse angehört und gealpt wurde.

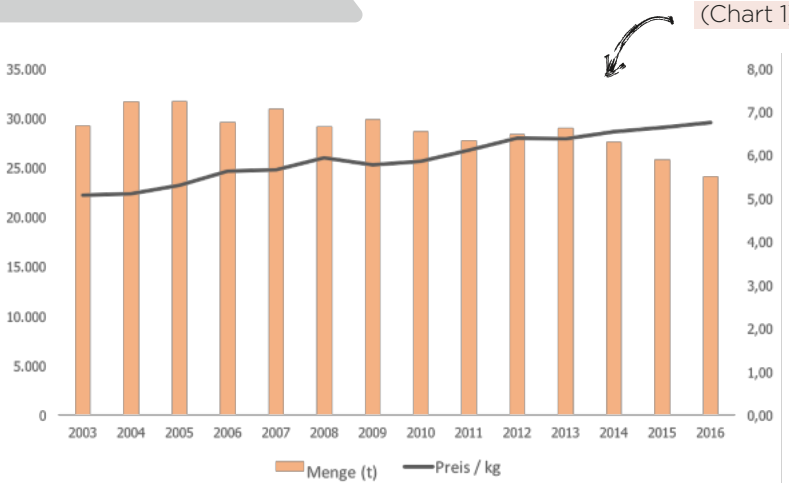
Aufbau der Qualitätsstufen
(Freiwillige Zusatz-Zertifizierungen)

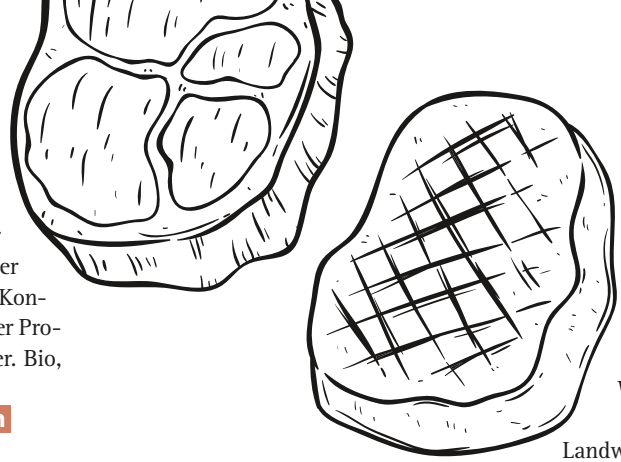


Alle Programme haben gemeinsam, dass bei der Produktion strengere Kriterien eingehalten werden müssen. Die Landwirte bekommen dafür – je nach Programm und Qualität – Preiszuschläge bis zu 25 Prozent. Auf der Verpackung im Supermarkt oder auf der Speisekarte im Gasthaus sind die Marken- und Qualitätsprogramme angegeben. Die Konsumenten müssen sich beim Einkauf oder beim Essen außer Haus bewusst dafür entscheiden – vor allem, weil diese Lebensmittel etwas teurer sind.

Dass diese Strategie sinnvoll und erfolgreich ist, beweisen die Zahlen der RollAMA. 2.800 Haushalte zeichnen für diese Marktforschung ihre Lebensmitteleinkäufe auf. Seit 2003 sinkt zwar die Menge des Schweinefleisches, das im Lebensmitteleinzelhandel gekauft wird, der Preis pro Kilo steigt jedoch (Chart 1). Rindfleisch hat in den letzten 13 Jahren einen erfreulichen Imagewandel erfahren. Die eingekaufte Menge ist im langjährigen Schnitt annähernd gleich geblieben, der Preis pro Kilo jedoch um rund fünf Euro gestiegen (Chart 2). Rindfleisch hat die Differenzierung bereits gut geschafft. Die Konsumenten kaufen häufig Fleisch aus Markenprogrammen, kennen aber auch die verschiedenen Teilstücke, ihre Eigenschaften und die Qualitätsunterschiede. Das schafft Wertschätzung bei den Kunden und Wertschöpfung für die Bauern.

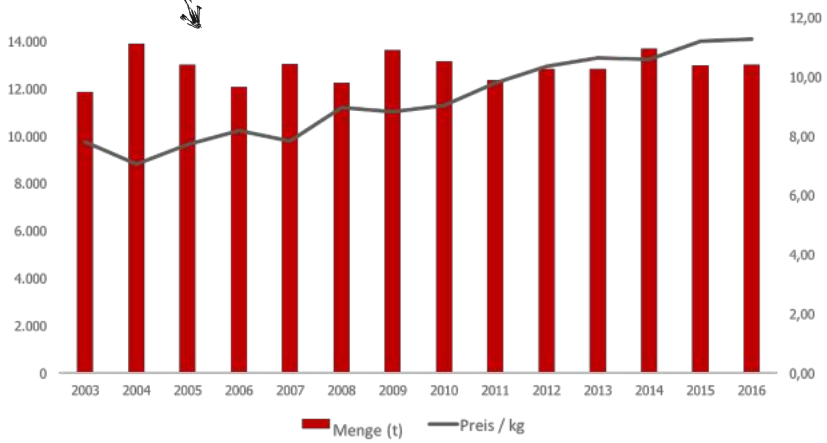
Absatz / Fleisch Schweinefleisch
(Chart 1)





Gleiches gilt auch für Milch. Während „normale“ Milch für Konsumenten kaum unterscheidbar ist und beim Einkauf daher in erster Linie der Preis entscheidet, zahlen Konsumenten für Milch aus besonderer Produktion bis zu zwei Euro pro Liter. Bio, klar regional abgegrenzte Herkunft, saisonal von der Alm oder aus Heumilchfütterung schaffen Differenzierungsmerkmale und damit Wertschöpfung.

Absatz / Fleisch Rindfleisch
(Chart 2)



Landwirtschaftliche Rohprodukte wie Milch, Fleisch, Eier oder Obst müssen also aus ihrer Anonymisierung. Die Konsumenten kaufen am liebsten Produkte mit Geschichten, die mehr aus dem Lebensmittel machen als etwas, das den Hunger stillt. Sie möchten über den Produzenten und die Produktion Bescheid wissen. Dafür ist eine durchgehende Partnerschaft vom Bauern über den Verarbeiter bis ins Geschäft notwendig. Das schafft Akzeptanz für die Haltung von Nutztieren, Vertrauen in die Lebensmittel – und letztendlich Einkommen für die Landwirte.

Wir nehmen uns gerne Zeit.
Ihr Ruefa Reisebüro | 0810 200 400
ruefa.at

ruefa

Veranstalter: alltours flugreisen gmbh, Dreischeibenhaus 1, 40211 Düsseldorf, Deutschland. Versicherer: „REISEGARANT“ Gesellschaft für die Vermittlung von Insolvenzversicherungen mit beschränkter Haftung. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Tel. +49 (0)89/4166-1580. Es gelten die AGBs der alltours flugreisen gmbh. Preisänderungen vorbehalten. Pass-/Visum-/gesundheitspolizeiliche Informationen abrufbar auf: www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation.

VON DER KAKAOBOHNE ZUR Schokolade

Schokolade ist ein Lebens- und Genussmittel, dessen wesentliche Bestandteile Kakaoerzeugnisse und Zuckerarten, im Falle von Milchschokolade auch Milcherzeugnisse sind.

von **Ingrid Pušar**

Das erste Mal wurde der Kakaobaum vermutlich um 1500 v. Chr. von den Olmeken genutzt, die im Tiefland der mexikanischen Golfküste lebten. Um 600 n. Chr. wurde der Kakao dann von den Maya angebaut.

Verarbeitung der Kakaofrucht

01 Ernte

Mit Hilfe von langen Pflückmessern werden die Kakaofrüchte von den Bäumen getrennt. Die Früchte werden dann mit Macheten geöffnet und das Fruchtfleisch, sowie die Kakaobohnen aus den Schalen hervorgeholt.

02 Fermentation

Der Ernte folgt die Fermentation. Zur Fermentation werden die Bohnen und das Fruchtfleisch auf Bananenblättern ausgebreitet und mit einer weiteren Schicht von Blättern abgedeckt. Neben dieser klassischen Methode werden die Kakaobohnen auf manchen Plantagen zur Fermentation auch in Körbe oder Fässer gegeben. Besonders verbreitet ist heute die Fermentation in großen Holzkisten. Die Fermentation in Fässern und Holzkisten hat den Vorteil, dass die Kakaobohnen nicht so leicht von Schädlingen befallen werden.

So liegen die Bohnen meistens für etwa fünf bis sechs Tage zwischen Bananenblättern, oder in Holzkisten. Die genaue Fermentationsdauer schwankt, abhängig von der Kakaosorte, zwischen 2 und 7 Tagen. Während dieser Zeit läuft ein Gärprozess, die Fermentation ab. Dabei entstehen hohe Temperaturen von ca. 45 °C bis 50 °C. Entscheidend für die spätere Schokolade ist, dass die Bohnen kurz aufkeimen, um dann durch die hohen Temperaturen und den hohen Säuregehalt abzusterben.

03 Trocknen der Kakaobohnen

Nach der Fermentation enthalten die Bohnen bis zu 60 % Wasser. Um lagerfähig und damit für die weitere Verarbeitung geeignet zu sein, müssen sie getrocknet werden. Dazu werden sie auf Matten oder Tabletts ausgebreitet und ein bis zwei Wochen der tropischen Sonne ausgesetzt. Während des Trocknens reduziert sich das Gewicht der Bohnen um mehr als die Hälfte und der Wassergehalt wird auf maximal 7 % reduziert.

04 Transport

Die Kakaobohnen werden in der Regel nicht in den Anbauländern, sondern in Europa und Nordamerika verarbeitet. Der Transport erfolgt auf dem Seeweg. Dazu werden die Kakaobohnen in 60- bis 70-Kilo-Jutesäcke abgefüllt.

05 Reinigen der Kakaobohnen

Kommen die Kakaobohnen in der Schokoladenfabrik an, so sind sie häufig mit Fremdkörpern wie Staub, Sand, Holz, Glas, Steinen, Metall, Jutefasern oder Stoffen verunreinigt. Diese Fremdkörper werden mit Hilfe von Sieben, Magneten und Luftströmen entfernt.

06 Rösten

Die üblichen Rösttemperaturen für Kakaobohnen liegen zwischen 100 °C – 140 °C. Üblicherweise werden Bohnen die zur Herstellung von Kakaopulver dienen bei höheren Temperaturen geröstet als Bohnen für die Schokoladeherstellung. Beim Rösten verlieren die Bohnen weiter an Feuchtigkeit, und es laufen chemische Prozesse ab, die für den Geschmack und das Aroma von Schokolade unerlässlich sind. Nach dem Rösten müssen die Kakaobohnen schnell abgekühlt werden um ein Überrösten zu verhindern.

07 Brechen und Schälen

Bei diesem Vorgang werden die Bohnen zunächst durch starke Walzen in kleine Stücke zerbrochen. Danach werden die leichten Schalenteile durch einen starken Luftstrom weggeblasen, übrig bleibt der Kakaobruch.

08 Kakaokernbruch-veredelung

Im Kakaokernbruch sind einige unerwünschte Geschmacks- und Geruchsstoffe. Diese Stoffe werden am Ende der Schokoladenherstellung durch das Conchieren beseitigt.

09 Mahlen

Der Kakaobruch wird zermahlen. Dabei wird das Zellgewebe der Bruchstücke zerrissen und die Kakaobutter freigelegt. Durch die entstehende Hitze schmilzt die Kakaobutter, tritt aus den Poren aus und umhüllt die Bruchstücke. Der Kakaobruch wird zur flüssigen Kakaomasse. Die Kakaomasse hat jetzt schon eine gewisse Ähnlichkeit mit dem späteren Endprodukt und ist bereit für die Herstellung von Schokolade oder Kakaopulver.

10 Herstellung von Schokolade

Nachdem die Kakaofrucht die verschiedenen Verarbeitungsschritte durchlaufen hat und zuletzt gemahlen wurde, kann nun die flüssige Kakaomasse zu Schokolade weiterverarbeitet werden.

11 Vermischen der Zutaten

Als erstes wird die Kakaomasse mit den jeweiligen Zutaten vermischt. Je nach Rezept unterschiedliche Mengen an Kakaobutter, Zucker, Milchpulver und anderen Zutaten. Das Verrühren erfolgt in einem etwas überdimensionierten Mixer. Das Mischen der Zutaten kann bis zu 30 Minuten dauern, die Zeit hängt aber stark von den verwendeten Zutaten ab. Dann ist aus den verschiedenen flüssigen und festen Zutaten eine feste, knetfähige und feinkörnige Masse geworden. Die Schokoladenmasse hat jetzt schon fast den Geschmack der fertigen Schokolade, probiert man sie, hat man deutlich ein etwas „sandiges“ Gefühl auf der Zunge, da die einzelnen Körner noch zu groß sind.

12 Raffinieren / Feinwalzen

Damit die Schokolade eine möglichst weiche Konsistenz bekommt und man auf der Zunge kein „sandiges“ Gefühl mehr hat, wird die Kakaomasse in einem Raffineur durch mehrere Walzen zu einer hauchdünnen Schicht gewalzt.

13 Conchieren

Beim Conchieren wird die Schokolade in der Conche umgerührt und auf bis zu 90 °C erwärmt. Durch das stundenlange Erwärmen und Rühren fließt das Fett wieder aus den Spalten heraus und verteilt sich gleichmäßig um die Teilchen, so dass eine zarte flüssige Masse entsteht. Durch Sauerstoff und Wärme wird der Masse außerdem Feuchtigkeit entzogen, so dass der Feuchtigkeitsgehalt jetzt weniger als 1 % beträgt.

14 Temperieren – Vorkristallisieren

Nachdem die Schokoladenmasse die Conche verlassen hat, hat sie eine Temperatur von etwa 50 °C. Bevor die Schokolade in Formen gegossen werden kann, muss sie temperiert beziehungsweise vorkristallisiert werden. Dieser Schritt ist notwendig, damit eine schöne glänzende Oberfläche und ein fester Bruch entsteht. Außerdem kann sich die Schokolade dadurch beim Abkühlen zusammenziehen und lässt sich wieder aus der Form lösen.

15 Abfüllen und Kühlen – Weiterverarbeitung

Zum Schluss wird die Schokolade in Tafelformen gegossen, oder zum Umhüllen von Pralinen oder Schokoladeriegeln der verschiedensten Arten verwendet. Nach dem die Schokolade die entsprechende Form bekommen hat wird sie gekühlt und kann dann verpackt werden.

Soll die fertige Schokolade bzw. Kuvertüre von anderen Firmen weiterverarbeitet werden, so wird sie entweder zu größeren Blöcken von mehreren Kilogramm oder kleinen Tropfen von wenigen Gramm gegossen. Schokoladefirmen die große Mengen Schokolade verarbeiten, bekommen diese oft auch flüssig in beheizten Tankwagen geliefert. Durch die Energie Einsparungen beim Abkühlen und Schmelzen ist die flüssig gelieferte Schokolade meist preiswerter.

Quelle(n):
- de.wikipedia.org/wiki/Schokolade
- www.theobroma-cacao.de/wissen/herstellung

WALDSPORT
Litzlhof

Die Erfolgsserie gleicht unserem Superstar Marcel Hirscher. 5 Olympiasiege, 11 Staatsmeister- und 7 Europameistertitel konnten alleine mit den Schülern eingefahren werden. Herausragend sind natürlich die 5 Weltmeistertitel von Mathias Morgenstern und Jürgen Erlacher. Damit Schüler auch außerhalb des Unterrichtes trainieren können, haben wir vor 5 Jahren einen eigenen Waldsportverein gegründet, der sich zur Gänze über Sponsoring finanziert. Motorsägen, Äxte, Zugsägen, Wettbewerbsholz, das gesamte Equipment und die Fahrten zu den Wettbewerben werden über den Verein finanziert. Kosten von über 50.000 € müssen gestemmt werden.

Was steckt aber hinter diesen Bewerben?

Eigentlich sind es Sicherheitsbewerbe. Jeder im Wald gefällte Baum ist ein Trainingsbaum. Es gelten im Wald die gleichen Sicherheitsregeln wie auf dem Schneidplatz. Man kann nicht im Wald schlampig und beim Bewerb genau arbeiten. Jeder Fehler kommt unter Stress beim Bewerb zum Vorschein und kostet Punkte. Daher ist es für uns eine ganz wesentliche pädagogische Hilfe, durch das Bewerbstraining die Schüler zur Genauigkeit zu bringen.

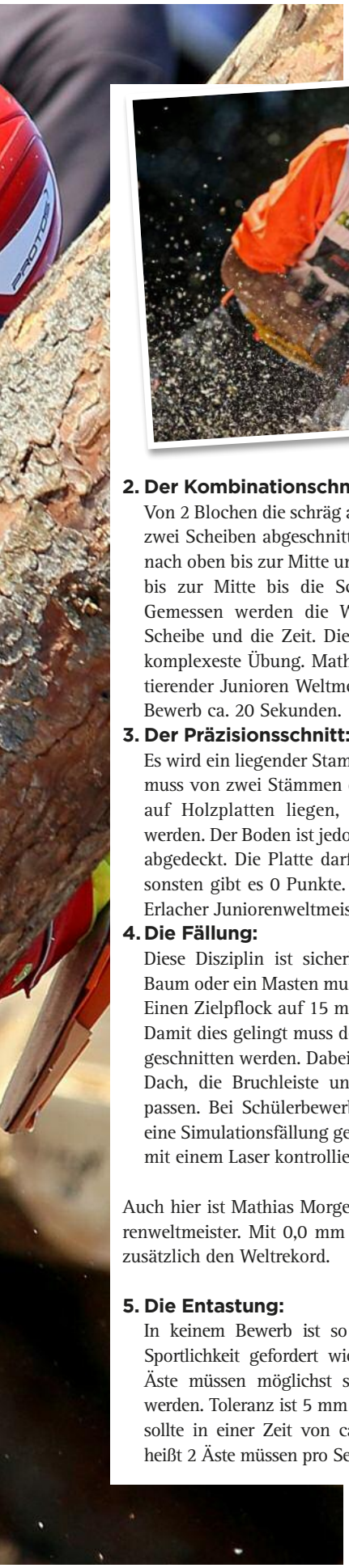
Der klassische Waldsport ist ganz nah mit der normalen Waldarbeit verknüpft.

1. **Das Kettenwechseln.:**
   Bei einer serienmäßigen Motorsäge muss der Kettenraddeckel abmontiert, die Kette entfernt, das Schwert gewendet, die neue Kette aufgezogen, der Kettenraddeckel montiert, die Kette gespannt und die 2 Muttern wieder fest angezogen werden. Dabei darf man sich nicht verletzen und die Muttern müssen die zwei darauffolgenden Bewerbe halten. Das Ganze sollte auf jedem Fall unter 10 Sekunden erfolgen. Der Litzlhofer Wettbewerbsrekord liegt von Jürgen Erlacher mit 7,23 Sekunden, liegt über 1 Sekunde unter dem Weltrekord.

Wenig Zeit und viel Präzision und noch mehr Sicherheit sind gefragt.

Neben der Litzlhofalm und dem Pinzgauerrind ist der Waldsport wohl das dritte Aushängeschild für die landwirtschaftliche Fachschule Litzlhof. Seit 15 Jahren messen sich die Litzlhofer bei Schneidwettbewerben im In- und Ausland.

von **Herwig Drießler**



2. Der Kombinationschnitt:
Von 2 Blochen die schräg auf einem Bock liegen müssen zwei Scheiben abgeschnitten werden. Zuerst von unten nach oben bis zur Mitte und dann von oben nach unten bis zur Mitte bis die Scheibe auf den Boden fällt. Gemessen werden die Winkel und der Versatz der Scheibe und die Zeit. Diese Disziplin ist sicherlich die komplexeste Übung. Mathias Morgenstern ist hier amtierender Junioren Weltmeister und benötigt für diesen Bewerb ca. 20 Sekunden.

3. Der Präzisionsschnitt:
Es wird ein liegender Stamm auf der Straße simuliert. Es muss von zwei Stämmen die 3 m entfernt voneinander auf Holzplatten liegen, eine Scheibe abgeschnitten werden. Der Boden ist jedoch mit 3 cm hohem Sägemehl abgedeckt. Die Platte darf nicht angeritzt werden, ansonsten gibt es 0 Punkte. In dieser Disziplin ist Jürgen Erlacher Juniorenweltmeister.

4. Die Fällung:
Diese Disziplin ist sicherlich die Königsdisziplin. Ein Baum oder ein Masten muss punktgenau gefällt werden. Einen Zielpflock auf 15 m Entfernung gilt es zu treffen. Damit dies gelingt muss der Fallkerb auf 0,2 mm genau geschnitten werden. Dabei müssen die Fallkerbtiefe, das Dach, die Bruchleiste und die Bruchstufe zu 100 % passen. Bei Schülerbewerben wird aus Kostengründen eine Simulationsfällung gemacht, wobei die Fällrichtung mit einem Laser kontrolliert wird.

Auch hier ist Mathias Morgenstern der amtierende Juniorenweltmeister. Mit 0,0 mm Abweichung hält Morgi hier zusätzlich den Weltrekord.

5. Die Entastung:
In keinem Bewerb ist so viel Athletik, Präzision und Sportlichkeit gefordert wie in diesem. 30 eingedübelte Äste müssen möglichst schnell vom Stamm getrennt werden. Toleranz ist 5 mm in Höhe und Tiefe. Das Ganze sollte in einer Zeit von ca. 15 Sekunden erfolgen, das heißt 2 Äste müssen pro Sekunde geschnitten werden.

Stihl Timbersports:

Die Litzlhofer betreiben diesen Sport seit 5 Jahren. In der Rookiewertung haben wir bereits weltweit aufzeigen können. 2015 holte Michael Neuschitzer den 3. Platz bei der Rookieweltmeisterschaft in Florenz.

Timbersports hat seine Wurzeln in der historischen Waldarbeit mit Axt und Zugsäge. Die Firma Stihl hat aus den vielen verschiedenen Bewerben, die ihren Ursprung in Australien und Neuseeland haben, 6 Disziplinen herausgeholt und eine weltweite Serie gemacht. Drei Schneid- und drei Axtbewerbe sind möglichst schnell zu absolvieren.

1. Underhandchop:
Ein liegender Stamm aus Pappelholz, mit einem Durchmesser von 32 cm soll möglichst schnell durchgehackt werden. Der Sportler steht auf dem Stamm und muss ihn von beiden Seiten durchtrennen.

2. Standing Block Chop:
Es wird das Durchtrennen eines stehenden Baumes simuliert. Ein Pappelstamm mit einem Durchmesser von 30 cm muss von beiden Seiten möglichst schnell durchgehackt werden.

3. Springboard:
Diese Disziplin ist im Wettbewerb nur den Profis vorbehalten. Ein Pocket (Kerbe) wird in den Stamm gehackt und ein Brett wird in diese Tasche gesteckt. Der Sportler steigt drauf und hackt ein zweites Pocket für das 2. Brett. Steht wieder drauf und durchtrennt einen Stamm mit 27 cm Durchmesser in einer Höhe von ca. 3 m.

4. Single Buck:
Mit einer Einhandzugsäge muss eine Scheibe von einem 46 cm dicken Bloch herunter geschnitten werden. Michael Neuschitzer hält hier den Junioren Weltrekord in 11.6 Sekunden.

5. Stock Saw:
Der Sportler muss möglichst schnell mit einer Stihl 661 drei ganze Scheiben von einem Bloch abschneiden. Die höchste Schnittleistung hat man, wenn die Motordrehzahl bei 9.860 Umdrehungen/ Min. liegt.

6. Hot Saw:
Mit einer 64 PS starken Motorsäge, die ein Gewicht von 27 kg hat, müssen 3 Scheiben von einem 46 cm dicken Stamm abgeschnitten werden. Der Weltrekord liegt bei 5 Sekunden.

Das alles kostet sehr viel Geld. Wettkampfäxte mit einem Schärfwinkel von 13 ° kosten ca. 700 €. Eine Zugsäge aus Neuseeland beläuft sich auf knapp 2000 €, dazu noch das ganze Pappel- und Weymouthskiefernholz für das Training und den Wettbewerb. 100 fm wird pro Jahr zerhackt und zerschnitten.

Quell(e):
- LFS Litzlhof

Diäten
UNTER DER LUPE

Minus 15 kg in 3 Monaten. So ungefähr lauten die Versprechen von sämtlichen Abnehmprogrammen. Jeder will rank und schlank sein und nimmt dafür auch so einiges auf sich.

von **Kerstin Hoinig**

Low Carb, Clean-Eating und Paleo sind längst schlagende Wörter, welche die Wunderwaffen gegen hartnäckigen Speck sein sollen. Doch was hat es mit den vielversprechenden Diäten auf sich? Um dies zu klären, werden wir drei Ernährungsformen genauer beleuchten.

Low Carb

Atkins-Diät, Strunz-Diät, New York Diät etc. alle sind sie Low-Carb Diäten. Bereits der Name Low Carb (=Carbohydrates) also wenig Kohlenhydrate sagt schon aus, um was es sich bei dieser Diät handelt. Man nimmt **möglichst wenige Kohlenhydrate** zu sich. Tabu sind also sämtliche Zuckerarten, Getreideprodukte, Obst und vieles mehr. Was ist erlaubt? Alle Lebensmittel, die hauptsächlich aus Eiweiß und Fett bestehen. Typische Gerichten wären z.B. Fleisch oder Fisch mit Gemüse oder Salat mit Wurststreifen oder Käse. Kohlenhydrate, wo auch Zucker dazu gehört, ist der Stoff, welcher dem Gehirn, den Muskeln und vielen mehr die Energie bereitstellt. Fehlt der Sprit, stellt der Körper auf ein anderes System um, damit er z.B. das Hirn versorgen kann. In diesem Fall geht es um Fett. Das sonst verteufelte Fett darf bzw. soll bei dieser Diät vermehrt gegessen werden, um die fehlenden Kohlenhydrate auszugleichen. Der Vorteil dieser Diät ist es, dass man zuckerreiche Lebensmittel, wie z.B. Süßigkeiten weglässt, jedoch meidet man weitestgehend auch Brot, Kartoffeln, Reis und sämtliche Getreideprodukte. Am Anfang wird man zwar Gewicht verlieren, jedoch ist es auf die Dauer gesehen, keine Diät, welche zum Abnehmen langfristig geeignet ist. Ein großes Problem bei dieser Diät ist außerdem, dass der Stoffwechsel über den Fettabbau nur dann funktioniert, wenn man eine gewisse Kohlenhydratmenge nicht übersteigt. Das sollte aber immer unter einer ernährungsmedizinischen Beobachtung erfolgen. Außerdem ist Low Carb mit unserem Lebensstil nur schwer vorstellbar und auch nicht nötig. Wer will schließlich auf Brot, Nudeln und Schokolade verzichten?

Paleo-Diät

Paleo oder auch Steinzeit-Diät beruht auf der Theorie, dass sich der menschliche Körper seit der Steinzeit nicht mehr verändert hat. **Die steinzeitliche Ernährung** sei also die einzige richtige Ernährung für den mittlerweile modernen Menschen. In der Steinzeit hat sich der menschliche Körper von Millionen von Jahren an diese Ernährung angepasst. Doch was haben die Steinzeitmenschen gegessen? Damals waren wir Menschen noch Jäger und Sammler. Wir haben also gegessen, was wir gefunden oder erlegt haben. Erlaubt sind Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse, Samen, Wasser, Tees und Fette. Verboten sind sämtliche Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Zucker und stark verarbeitete pflanzliche Fette. Außerdem wird darauf geachtet, dass die Zubereitungsarten möglichst einfach sind. Stark verarbeitete Lebensmittel oder industriell hergestellte Produkte sind tabu. Grundsätzlich ist die Steinzeit-Diät eine Lebensumstellung. Es spricht so einiges gegen diese Diät. Paleo ist sehr

aufwendig und zeitintensiv. Die Ernährung, wie sie vor Millionen Jahren war, bräuchte auch den Lebensstil von damals und das war sich durch die Wildnis zu kämpfen, um etwas Essbares zu finden. Doch da wir mittlerweile eher in einer Zeit leben, wo die meiste Zeit eine sitzende Tätigkeit verrichtet wird und wir auch nicht mehr stundenlang unser Essen sammeln oder gar jagen müssen, sondern es rund um die Uhr zu Verfügung haben, indem wir uns zum Kühlschrank bewegen, ist dieser Lebensstil definitiv ein anderer. Somit kann man sich auch vorstellen, dass die Ernährung eine andere sein sollte. Der hohe Fleischkonsum würde auch mit Sicherheit bei dem heutigen Lebensstil zu Problemen führen.

Clean Eating

Wie so oft ist auch dieser Ernährungstrend aus den USA zu uns geschwappt. Clean Eating ist nichts anderes, als eine **Vollwert-Ernährung.** Was heißt das also genau? Es gibt einige Ernährungsregeln, die eingehalten werden sollten. Man sollte z.B. fünf kleine Mahlzeiten am Tag verteilt essen. Frühstück spielt dabei eine wichtige Rolle. Fertige Gerichte sind ein No-Go. Ebenso soll der raffinierte Zucker ausgetauscht werden, z.B. durch Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig. Auch die Weißmehlprodukte sollten durch Vollkornprodukte ersetzt werden. Obst und Gemüse sollten möglich natürlich und biologisch sein, außerdem sollte man gute Fette und Öle verwenden. Bei den Getränken sollte man ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Auch für den Lifestyle gibt es einige Regeln. Man sollte auf Regionalität Wert legen, möglich natürliche Produkte einkaufen, Reste weiter verwerten und das Essen in Ruhe mit allen Sinnen genießen. Was ist also nun das Besondere an dieser Ernährung? Im Prinzip ist diese Ernährungsform fast das, was unter einer gesunden Ernährung fallen würde. Unterschiede liegen z.B. darin, dass Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft etc. in der gesunden Ernährung, wie sie von der österreichischen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird, gleich wie Zucker gewertet werden kann.

Clean Eating klingt eben einfach besser als gesunde Ernährung.

Was kann man nun also im Allgemeinen zu Diäten sagen? Diäten sind ein wichtiger Baustein bei zahlreichen Erkrankungen. Will man aber ein paar Kilos verlieren, weil der Sommer sicher wieder kommt, so muss man eine effektive Ernährungsumstellung kombiniert mit Bewegung machen. Kurzfristige Diäten, wie die Ananas-Diät, helfen zwar ein paar Kilos zu verlieren, jedoch nimmt man diese Kilos und meist noch mehr (Jo-Jo-Effekt) innerhalb kürzester Zeit wieder zu. Betreibt man regelmäßig kurzfristige Diäten wird man im Endeffekt mehr zu nehmen als Gewicht verlieren. Denn jedes Mal, wenn man den Körper mit einer vermeidlichen Abnehmdiät quellt, wird der Energiehaushalt runtergeschraubt. Wenn man dann wieder „normal“ isst, nimmt man also noch schneller zu, da der Körper nun durch die Diäten weniger Energie benötigt (Jo-Jo-Effekt). Eine langfristige Ernährungsumstellung mit Bewegung, wo man zwar nur ein, zwei Kilo pro Monat abnimmt, mag vielleicht am Anfang anstrengender wirken, wird sich jedoch am Ende auszahlen.

Quelle(n):
- Ernährungslehre speziell. (2017). Diäten im Trend. FH JOANNEUM Bad Gleichenberg.
- Lange, E. (2015). Paleo-Diät. Für Einsteiger. Die neue Steinzeitküche-pur genießen, gesund abnehmen. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Richter, N. (2018). Paleo 360. Eat real food. Download vom 8. Februar 2018, von www.paleo360.de/impressum
- Sanfilippo, D. Statley B. Wolf, R. (2015). Das Grosse Buch der Palão Ernährung. (2. Auflage 2015). München: Münchner Verlagsgruppe GmbH
- Schocke, S. & Dotterweich, E. (2015). Clean Eating. Christian-Verlag.
- Stern. (o.J.). Low-Carb. Die Diäten-Lüge. Download vom 8. Februar 2018, von www.stern.de/gesundheit/low-carb-die-diaeten-luege-3540996.html
- Wiedmann, C. (2015). Clean Eating-Das Kochbuch. Köln: NGV-Verlag.