Juli 2022 | Jahrgang 24 | Heft 2

NEWS

EIN BLICK INS SCHULLEBEN

HLW Hartberg
Lebensmittel Management
mit Aufbaulehrgang

www.hlw-hartberg.at

- Interview
- Projekte & Erfolge
- Unsere Klassen
- Diplomarbeiten
- Gesund genießen

Bewusst konsumieren

Wir sind Fairtrade-Schule

Vorwort

Geschätzte Leserin!
Geschätzter Leser!

Begeisterung ist
der Anfang aller Wunder und
der Atem der Seele.
Hans Menzel

Wieder stehen die großen Ferien vor der Tür. Endlich, seufzen wir und sind froh, auch dieses herausfordernde Jahr gut gemeistert zu haben:

- Unsere Maturant*innen aus HLW und Aufbaulehrgang konnten in einer schönen, großen Feier ihre Reife- und Diplomprüfungszeugnisse entgegennehmen. 98,8 % aller Noten darin sind bereits positiv. Das ist eine großartige Leistung unserer Absolvent*innen und auch des Lehrer*innenkollegiums, zumal heuer auch wieder die mündliche RDP zu absolvieren war.
- Nach den Covid-bedingten Einschränkungen während langer Phasen des Schuljahres konnten nun doch noch eine Sportwoche, zwei Sprachreisen, eine halbe Projektwoche und etliche Exkursionen stattfinden – zur Erweiterung des Horizonts und zur Verbesserung der Klassengemeinschaften.
- Wir sind nun als Fairtrade-Schule ausgezeichnet, neuerlich als MINT-Schule und als e-Education-Expert-Schule zertifiziert, wir haben den Preis „Menschen leben Schule" der Abteilung Schulpsychologie der Bildungsdirektion erhalten und wir haben Erasmus+ Projekte am Laufen. Dazu passen auch die sechs (!) Medaillen unserer Schüler*innen bei der EuroLingua, dem landesweiten Fremdsprachenwettbewerb.
- Alle Schüler*innen der 2HLW sind bereits vom WIFI diplomierte Hygienemanagerinnen im Lebensmittelbereich, und jene aus der 3HLW – schon seit Anfang Juni im dreimonatigen Pflichtpraktikum – haben Praxistage in renommierten Betrieben der Lebensmittelbranche verbracht. Danke für diese Gelegenheit! Auf unserer Website sind unsere betrieblichen Kooperationspartner ersichtlich.

All das zeigt, was ein hoch motiviertes Team zu leisten imstande ist – ein sehr engagiert und professionell arbeitendes Kollegium und ebenso engagierte Schüler*innen, die sich hier gefördert und angemessen gefordert fühlen, sodass sie ihre Ziele erreichbar vor Augen haben. Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern unserer Schulgemeinschaft für den hohen persönlichen Einsatz und bei allen, die uns unterstützen.

Ein besonderes Danke ist auch noch angebracht: Unser Kollegium steht vor einem großen Umbruch. Unsere sehr geschätzten Pädagoginnen Elfriede Bertha, Johanna Derler, Friederike Gamperl und Veronika Wölfel gehen mit Sommer ins Sabbatical bzw. in Pension, Helga Spitzer folgt im Herbst. Ein großes Danke für ihr ideenreiches, engagiertes, professionelles, kollegiales und schüler*innenfreundliches Wirken!

Nützen wir die Sommerpause, um wieder Energie zu tanken. Genießen wir das Mit-der-Seele-Baumeln, um Platz für neue Ideen zu schaffen. Einen groooooßen Sommer wünsche ich allen!

Deine/Ihre
Helga Schöller, Direktorin

LESEN SIE IN DIESER AUSGABE:

Auszeichnung	3	Wirtschaft	19
Lebensmittel-Management	4-7	Schulleben	20
Sportwoche	8	Kreativ	21
Diplomarbeiten	9-11	Ernährung	22
Klassenfotos	12-15	Gesund genießen	23
Sprachen	17-18	Impressum	24

Auszeichnung

Wir sind FAIRTRADE-Schule!
Mit Diplomarbeit zur Auszeichnung

Ein besonderes Ziel hatten sich vier Schülerinnen des Aufbaulehrgangs mit ihrer Diplomarbeit gesetzt: die Zertifizierung der HLW Hartberg als FAIRTRADE-Schule zu erreichen. Und so arbeiteten Mire Ballabani, Somaya Haidari, Patricia Smerica und Veronika Smerica in ihrem letzten Schuljahr daran, alle Kriterien für eine Auszeichnung der Schule zu erfüllen. Betreut wurden sie dabei von Prof. Michaela Lueger.

Die Schülerinnen mit Betreuerin Michaela Lueger und Direktorin Helga Schöller

Zum einen führten sie umfangreiche Recherchen durch: über das Gütesiegel FAIRTRADE und seine Kriterien, die Unterschiede zwischen FAIRTRADE und Bio, über die Zusammenhänge zwischen Klimawandel, fairem Handel und den Nachhaltigkeitszielen der UNO, über Weltläden und psychologische Gesichtspunkte in der Kundenwahrnehmung. Dazu erhoben sie in einer Umfrage in mehreren Klassen den Bekanntheitsgrad des Gütesiegels und seine Wirksamkeit.

Zum anderen ging es im praktischen Sinn „ans Eingemachte": Das Diplomarbeitsteam bereitete für seine große FAIRTRADE-Aktion ein köstliches veganes Gemüsecurry gänzlich aus FAIRTRADE-Produkten zu, und zwar in rauen Mengen! Das war ein Schnipseln! Sie füllten es in appetitliche Schraubgläser und verkauften es to-go im Bundesschulzentrum Hartberg.

Drittens erforschten sie akribisch, wo und zu welchen Gelegenheiten an der HLW Hartberg bereits FAIRTRADE-Produkte verwendet werden, und erstellten einen FAIRTRADE-Aktionsplan für die Schule.

Und schließlich: Nach erfolgter Einreichung des Antrags wurde die HLW Hartberg als FAIRTRADE-Schule ausgezeichnet. Ein weiterer Meilenstein in Ergänzung unserer Vertiefung Lebensmittel-Management und unserer Auszeichnung mit dem Grüne Küche-Label! Und natürlich wurde so die Diplomarbeit erfolgreich abgeschlossen.

Herzliche Gratulation und vielen Dank!

Helga Schöller

Lebensmittel-Management

Kontakte zu Betrieben der Lebensmittel-Branche sind für unsere schulautonome Vertiefung das Um und Auf. Wir freuen uns über zahlreiche Kooperationspartnerschaften mit innovativen Betrieben. In dieser Reihe stellen wir jeweils einen Leitbetrieb vor. Das Interview führten Sebastian Hauptmann aus der 4HLW und Direktorin Helga Schöller.

RINGANA – so fresh!

Interview mit der Gründerin Ulla Wannemacher und Human Ressources Managerin Mag. Ringhofer von RINGANA

vlnr.: Dir. Helga Schöller, Ulla Wannemacher, Sebastian Hauptmann

Sebastian: *Was ist das Besondere an Ihrem Unternehmen? Was macht die Fa. Ringana aus?*

Ulla Wannemacher: Es ist die coolste Firma der Welt! Wir vertreten drei große Werte: Fresh, Trendsetting und Excellence – wir stellen höchste Anspruch an unsere Produkte, hinsichtlich Frische, Rohstoffen, Techniken … Wir arbeiten gänzlich ohne Konservierungsmittel, dafür sind mehr Wirkstoffe als sonstwo in unseren Produkten. Das ist Excellence. Und Trendsetting: Wir wollen immer einen Schritt voraus sein! Wir verwenden hochkonzentrierte Wirkstoffe, kein Mikroplastik und keine künstlichen Konservierungsstoffe. Unsere Produkte sind vegan, und Nachhaltigkeit in allen Bereichen ist seit jeher ein Stichwort für uns.

Als expandierendes Unternehmen sind wir ein großer, regionaler Arbeitgeber in verschiedensten Bereichen, zB Produktentwicklung, Sales, IT, Logistik, Marketing, Gastro für ring(bar) und ring(lunch), Chemie & Botanik, Strategie & Datenanalyse u. v. m.

Sebastian: *Woher kommen die Rohstoffe für die Produktion? Mit welchen Betrieben arbeiten Sie zusammen?*

Ulla Wannemacher: Da sind wir nicht so regional, wie wir gern wären. Bei uns hier herrscht ein gemäßigtes Klima. Aber eine Pflanze, die nicht kämpft, hat nie die sekundären Pflanzenschutzstoffe wie eine Pflanze, die kämpfen muss. Es hat ja auch ein Streuobstapfel viel mehr davon als ein Plantagenapfel, der regelmäßig gedüngt, gespritzt … wird. Daher nutzen wir beispielsweise Wüstenpflanzen, die unter extremen Bedingungen ihre Inhaltsstoffe entwickeln.

Wir beziehen also Rohstoffe aus allen Teilen der Welt, kaufen aber auch regional ein, wenn das möglich ist. Zum Beispiel Algen von BDI-BioLife Science in Hartberg oder Sonnenblumenkern- und Kürbiskernproteinpulver von der Schalk-Mühle. In der Verpackung arbeiten wir beim Faserguss mit der Fa. HIRSCH zusammen, aber auch mit der Montanuni Leoben und dem Klimaschutz-Netzwerk kooperieren wir.

Sebastian: *Wie viel Ware geht an einem Tag ein und aus?*

Ulla Wannemacher: Bis zu 25.000 Pakete können pro Tag rausgehen, zu Spitzenzeiten wie Weihnachten oder beim Summer-Sale. Wir haben den Master-Hub hier in St. Johann in der Haide und weitere Auslieferungszentren in München, Bozen, Barcelona und demnächst auf den Kanaren.

Sebastian: *Welche Rolle spielen Ringana-Produkte in Ihrer persönlichen Lebensweise?*

Ulla Wannemacher (lacht): Ringana-Produkte sind ein „Baby von mir"! Ich nutze fast nur Ringana-Produkte, und von Zeit zu Zeit das eine oder andere Mitbewerberprodukt zum Vergleichen und Testen. Aber wir testen laufend Probechargen. Ringana ist wirklich „mein 3. Kind!"

Sebastian: *Welches Bild haben Sie von der Ausbildung an unserer Schule, der HLW Hartberg?*

Mag. Ringhofer: Wir sehen da ein tolles, umfangreiches Ausbildungsangebot in den Bereichen Gastro, Lebensmittel und Ernährung, Marketing und Management, sehr praxisnah und mit tollen Partnerbetrieben – wie den Wilfinger-Hotels ;). Es gibt wertvolle Zusatzqualifikationen bei euch, in Sprachen und Wirtschaft. Und der Aufbaulehrgang: Wäre das nach einer Lehre möglich? Wir nehmen ja wieder mehr Lehrlinge auf. Könnte man das mit einer Weiterbeschäftigung kombinieren?

Dir. Schöller: Der Aufbaulehrgang steht definitiv nach einer abgeschlossenen Lehre offen. Die Schüler*innen müssen mindestens 8 Wochen Praxis in den drei Jahren machen, viele von ihnen arbeiten aber regelmäßig nebenher geringfügig oder in Teilzeit. Das wäre eine tolle Kooperation!

Sebastian: *Was erwarten Sie sich von Mitarbeiter*innen, die Sie neu einstellen?*

Ulla Wannemacher: Hausverstand! Das brauchte man als Unterrichtsgegenstand?! Es fehlt oft!

Mag. Ringhofer: Wir erwarten Mitarbeiter*innen, die wirklich gestalten wollen und die es mögen mitzudenken. Die nicht nur immer das Gleiche tun wollen, sondern daran interessiert sind, sich, ihre Arbeitsweise und unsere Produkte und Abläufe weiterzuentwickeln.

Ulla Wannemacher: … die neue Ideen einbringen!

Mag. Ringhofer: Und Neugierde, Freude! Man soll seine Meinung sagen und Ideen einbringen – dann ist man bei Ringana sicher richtig. Der Job ist in ein, zwei Jahren ein anderer, weil sich das Unternehmen verändert und die Mitarbeiter*innen sich auch. Daher ist ein Wechsel innerhalb der Abteilungen auch gut möglich.

Ulla Wannemacher: Jobs werden immer zuerst hausintern ausgeschrieben bzw. Mitarbeiter*innen werden angesprochen, bei denen das Potenzial erkennbar ist.

Mag. Ringhofer: Dadurch ist Aufstieg bei uns über alle Ebenen hinweg möglich. Wir haben ein internes Personalentwicklungsprogramm entwickelt, wir schulen Kommunikation, Umgang mit Veränderungen … für Führungskräfte, aber auch für die Lehrlinge und in Zusammenarbeit mit dem WIFI. Das wird immer wieder evaluiert.

Ulla Wannemacher: Wir tun auch viel für die Mitarbeiterbindung: Es gibt verschiedene After-work-Geschichten, das Sommerfest, vegane und vegetarische Kantine kostenlos, gratis Kaffee, die schöne Terrasse, verschiedene Events … die Human Ressources sind der größte Schatz!

Sebastian: *Die HLW Hartberg hat ja ihre neue Vertiefung Lebensmittel-Management entwickelt. Was müsste aus Ihrer Sicht auf jeden Fall darin enthalten sein?*

Ulla Wannemacher: Dass die Schüler*innen viel für sich selbst mitnehmen können, als soziale Kompetenz, Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Ein ausgeprägtes Bewusstsein für den Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung.

Sebastian: *Bieten Sie Praktikumsstellen an? Wie würde das ablaufen?*

Mag. Ringhofer: Oh ja! Wir haben diesen Sommer 80 Praktikant*innen in den verschiedensten Bereichen! Wichtig ist, sich so früh wie möglich zu bewerben, auf unserer Jobseite beim Link Initiativbewerbung Praktikum. Am besten vor Weihnachten für den folgenden Sommer.

Dir. Schöller: Wir bedanken uns herzlich für das Gespräch!

Helga Schöller

CAMPUS 02 GRAZ
FACHHOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT

Lebensmittel-Management

COCO lab
Nachhaltiger Konsum und Social Media

Wie kann man die genauen Inhaltsstoffe und Nährwerte von Produkten checken? Was ist eine ökologische Suchmaschine und was genau steckt hinter Fairtrade?

All diesen Fragen konnten die Schüler*innen der 2HLW und 3HLW unter der Leitung von Lisa Krahn vom Volkswirtschaftlichen Museum auf den Grund gehen.

Der sehr interessante und lehrreiche Workshop beinhaltete Tipps und Tricks, um das eigene Konsumverhalten (COnscious COnsumers) zu sensibilisieren und nachhaltiger zu gestalten.

Social Media-Kanäle wurden besprochen und praktische Apps wurden vorgestellt, so dass sich bewusstes Konsumieren leichter in den Alltag integrieren lässt.

Bernadette Schönbacher

Ein-Topf-Gerichte der 3HLW

Die Schüler*innen der 3HLW wagen sich im Zuge des Unterrichts in Lebensmittel-Management an die Veröffentlichung ihrer Rezepte und bloggen über ihre Ein-Topf-Gerichte.

Unter https://eintopf325954664.wordpress.com/ sind Köstlichkeiten wie Tomaten-Mozzarella-Risotto, Hähnchen-Paprika-Pfanne, veganes Gemüsecurry und mehr zu finden.

Diese gehen nicht nur schnell, sie sind auch ökologisch, da der Abwasch sich auf einen Topf beschränkt. Die Speisen werden von der 3HLW zubereitet und für den Blog fotografiert und aufbereitet.

Unterstützung erhalten die Schüler*innen dabei von den Professorinnen Bernadette Schönbacher (Lebensmittel-Management) und Esther Holzer (Deutsch).

Also wenn ihr nicht wisst, was ihr heute kochen sollt und nur mehr ein Topf sauber ist, schaut vorbei. Die 3HLW präsentiert euch gerne euer neues Lieblingsgericht.

Esther Holzer

Ein großes Herz für kleine Herzen

Auch dieses Jahr konnten unsere Schüler*innen mit unterschiedlichsten Aktionen Spenden sammeln und anderen Menschen helfen.

Am 3. März gab es in der HLW Hartberg wieder die Fastensuppe für den guten Zweck. Eifrig bereitete die 2HLW eine köstliche Kartoffelcremesuppe zu. Wegen der Pandemie wurde die Suppe, bereits das zweite Jahr in Folge, to go angeboten.

Mit der Aktion konnten die Schüler*innen nicht nur hungrige Mägen füllen, sondern auch über 500 Euro Reingewinn einnehmen, die dem Kinderhospiz Sterntalerhof überbracht wurden.

vlnr.: St. Zwiauer, Dir. Schöller, M. Oswald, H. Kern, J. Fasching

Wir freuen uns, dass sich unsere Schüler*innen mit großem Eifer auf das Schälen, Kochen und Servieren gestürzt haben und anderen Menschen damit eine Stütze in schwierigen Zeiten sein können.

Bei einer weiteren Spendenaktion des Bundesschulzentrums zugunsten der Ukraine wurden fast 6.000 Euro für den Ausbau eines Spielplatzes beim Kinderheim für ukrainische Waisenkinder in Neudauberg gesammelt.

Esther Holzer

Je bunter, desto besser!
Vortrag "Vegane Ernährung"

Diätologin und Gesundheitsmanagerin Karin Weingrill machte es sich kürzlich zur Aufgabe, unseren Schüler*innen die vegane Ernährung vertiefend näher zu bringen.

Ohne tierische Lebensmittel gesund essen! Mit dieser Thematik konfrontierte sie uns am 4. April in einem ausführlichen Vortrag, gespickt mit persönlichen Anekdoten, und brachte uns näher, was ihr wichtig ist.

Was ist Veganismus? Welche Auswirkungen, positive und negative, hat er auf die Gesundheit? Und die wahrscheinlich dringlichste Frage: Was essen Veganer*innen eigentlich? Nur Beilagen, oder ist ihr Teller doch weit mehr gefüllt und bunter, als manch einer oder eine angenommen hatte?

Die spannenden Ausführungen vertiefen perfekt den schulischen Schwerpunkt Lebensmittel-Management. Organisiert wurde der Vortrag von Veronika Wölfel, einer Expertin für Ernährung und Lebensmitteltechnologie.

Esther Holzer

*Karin Weingrill, Veronika Wölfel und unsere Schüler*innen beim Veganismus-Vortrag*

LMM Praxistage
in den Partnerbetrieben der HLW Hartberg

Nicole Gruber bei Ringana

Wir, die 3HLW, hatten die Möglichkeit, im Bereich Lebensmittel-Management zwei Tage in verschiedenen Unternehmen zu schnuppern. In den Partnerbetrieben der HLW Hartberg konnten wir uns einige Einblicke verschaffen und jede Menge Praxis sammeln.

Zu den Partnerbetrieben zählen

- Frutura,
- Ringana
- Lebenshilfe
- Buchberger

… und viele mehr.

Durch die beiden Schnuppertage durften wir kennenlernen, wie es tatsächlich in der Arbeitswelt abläuft. Von der Waren-Eingangskontrolle bis zum Verkauf konnten wir die Arbeitsschritte mitverfolgen.

Anja Bauer bei Ringana

Sportwoche

Sportwoche am Millstätter See

Die 1HLW und 2HLW waren für eine Woche im wunderschönen Kärnten in Millstatt. Ein dichtes Angebot an tollen Aktivitäten, z.B. Mountain-Biking, Tennis, Volleyball, Tanzkurs, Speed-Boot-Fahren ... machte diese Sportwoche sehr kurzweilig.

Eine wunderschöne Woche!

Das Highlight war definitiv das Speed-Boot-Fahren. Alle waren sich einig, dass es das allerbeste und spannendste Ereignis der Woche war. Der Adrenalinkick war definitiv da und am Ende fielen sogar zwei Schülerinnen in das 11 Grad kalte Wasser!

Mit gepackten Koffern, dem Handy voller Selfies und dem Kopf voller Erinnerungen ging es an die Heimreise. Auch für die Klassengemeinschaften war diese Reise definitiv ein großer Gewinn!

Lina Sailer, 1HLW

Diplomarbeiten

Die Diplomarbeit ist ein Teilbereich der Reife- und Diplomprüfung. Dafür bearbeiten die Maturant*innen eine selbst gewählte Forschungsfrage auf vorwissenschaftlicher Basis, führen dazu ein Projekt durch und präsentieren die Ergebnisse vor der Prüfungskommission.

"Fairer Handel"

Der Weg der HLW Hartberg zur Fairtrade-School

Mire Ballabani
Somaya Haidari
Patricia Smerica
Viktoria Smerica

Wir schreiben über die Bedeutung von fairem Handel und welche Ziele damit verfolgt werden. Außerdem berichten wir in unserer Diplomarbeit über die Geschichte von Fairtrade, unter anderem findet man Informationen wie die Richtlinien und Kriterien hinter dem Label Fairtrade in unserer Arbeit. Unser Ziel, dass unsere Schule als Fairtrade–School zertifiziert wird, ist gelungen.

Rundum zufrieden?

Der Einfluss der Ernährung und positiven Psychologie auf die Zufriedenheit

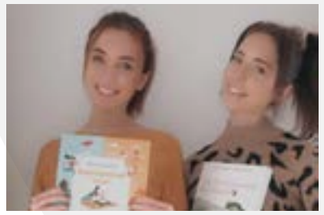
Nadine Auer
Michelle Pöltl

Unser Ziel ist die Darstellung des Einflusses der Ernährungsgewohnheiten auf die Zufriedenheit des Menschen. Wir stellen die Begriffe Zufriedenheit und Glück gegenüber. Wie kann man das eigene Wohlbefinden besser gestalten? Diese Frage beantworten wir in unserer Arbeit anhand einer Untersuchung am Aufbaulehrgang der HLW Hartberg.

Die Welt der Fünf-Elemente und Vier-Temperamente

Die Fünf-Elemente-Küche nach der TCM und die Vier-Temperamente-Küche nach der TEM im Vergleich

Elena Loyer
Elisa Loyer



Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich bei der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und nach der Traditionellen Europäischen Medizin aufzeigen?

Mit dieser Frage beschäftigt sich unsere Diplomarbeit. Das Ziel unserer Diplomarbeit ist es, Einblicke in beide Ernährungsformen zu geben und über Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufzuklären. Traditionelle Rezepte werden hinsichtlich Lebensmittelauswahl und Wirkung analysiert.

Wir haben dazu einen Kochworkshop per Video veranstaltet und dokumentiert.

Superfoods - wirklich alles so super?

Der Hype um Superfoods, ihre ernährungsphysiologische und ökologische Bedeutung

Lena Fuchs
Anna Kulmer
Tara Monschein

Als kleine Wunder werden die Superfoods von den Medien beworben. Wer sich von Superfoods ernährt, bleibt fit und gesund und braucht sich um Krankheiten keine Sorgen machen. Doch was steckt hinter den einzelnen Superfoods? Sind sie wirklich so gut, wie sie propagiert werden? Lohnt es sich wirklich, Superfoods tausende von Kilometern nach Österreich zu liefern oder können wir mit unseren heimischen Lebensmitteln die gleiche Wirkung erzielen?

Wir klären diese Fragen und zaubern ein dreigängiges Menü ausschließlich mit regionalen und saisonalen Superfoods, festgehalten in einem Video.

Diplomarbeiten

Supplemente und ihre Auswirkungen auf unseren Körper

Nahrungsergänzungsmittel im Allgemeinen und im Zusammenhang mit Kraftsport

Hanna Kornberger
Lara Steinbäck

Wir haben uns mit den Nahrungsergänzungsmitteln im Allgemeinen und im Sport beschäftigt: was diese bewirken, welche Nebenwirkungen entstehen können und für welchen Zweck man sie nehmen kann.

Wie wirken sich Supplemente auf das Training aus und könnte man ohne Supplemente genauso Kraftsport betreiben?

Ein Interview und eine Umfrage lieferten unserer Diplomarbeit interessante Informationen.

Alternativmedizin - Homöopathie und ihre Bedeutung

Müssen es immer konventionelle Medikamente sein?

Lisa Buswald
Jasmin Garas
Stefanie Haider
Anna Zingl

In unserer Diplomarbeit beschäftigen wir uns mit der Homöopathie, deren Anwendung, Geschichte und Herstellung. Außerdem geben wir einen Überblick über die Auswahl an homöopathischen Medikamenten und ihre Anwendungsmöglichkeiten, um somit eine Entscheidungshilfe zu bieten. Als Kooperationspartner stand uns die Augustinus Apotheke Vorau zur Seite.

"Just eat it!"

Die wahren Beweggründe für eine bestimmte Ernährungsweise, den Konsum und Kauf vieler Produkte auf dem Lebensmittelmarkt.

Selina Hofer
Enny Thier

Unser Ziel der Diplomarbeit ist es, bewusst zu machen, dass sich Menschen nicht wirklich frei für den Konsum bestimmter Lebensmittel, Speisen und Getränke entscheiden und dem Einfluss unterschiedlicher Manipulationen unterliegen.

Die Kernthemen sind aktuelle Food Trends und die Einflussfaktoren auf deren Entstehung, die Bedeutung von Food Design für den Konsum und Kauf vieler Lebensmittelprodukte. Außerdem geben wir einen Überblick über die vielfältigen Strategien und die manipulative Kraft der Werbung und der Lebensmittelindustrie.

Vom Kalb zum Steak

Lena Jokesch
Michael Krausler

In unserer Arbeit werden die Haltungsformen, Futtermittel und Möglichkeiten der Vermarktung vom Rind unter die Lupe genommen. Dazu haben wir den größten Familienbetrieb in Österreich und einen Kleinbetrieb verglichen. Da der Gesellschaft verschiedene Umweltaspekte wichtig geworden sind, müssen auch die Betriebe eine nachhaltige Schiene einschlagen.

Seife einst und jetzt

Die Wiederentdeckung des Seifensiedes und die Unterschiede zwischen Naturseife und Industrieseife

Lisa-Marie Ponstingl
Lilith Seier

In unserer Arbeit untersuchen wir die Entwicklung des Seifenkonsums. Wir erläutern den Trend, Seife wieder selbst herzustellen, und eröffnen Wege dazu. Außerdem untersuchen wir die Verträglichkeit von Inhaltsstoffen in Seifen.

Diplomarbeiten

Covid-19: Ein rasanter Aufschwung der Digitalisierung

Andrea Brünner
Eva Ruhirtl

Unsere Diplomarbeit beschäftigt sich damit, wie die aktuelle Covid-19-Pandemie die Digitalisierung vorangetrieben hat. Sie fokussiert sich auf Home-Office und Distance-Learning und soll zeigen, dass in der Arbeitswelt und im Bildungswesen Innovation und Veränderung des Technologieeinsatzes wichtig - aber manchmal auch unausweichlich - sind. Jedoch werden nicht nur die Wichtigkeit der Digitalisierung, sondern auch die Risiken beleuchtet.

Landwirtschaft in der Oststeiermark einst und jetzt

Die Entwicklung des Ackerbaus und der Viehzucht seit der Nachkriegszeit und ihre Auswirkungen auf das Bauernleben

Stefanie Baumgartner
Julia Feichtinger

In unserer Diplomarbeit beschäftigen wir uns mit der Entwicklung des Ackerbaus und der Viehzucht in der Oststeiermark. Wir befassen uns auch mit der Landflucht Ende des 19. Jahrhunderts sowie mit den Auswirkungen der Landwirtschaft auf den Klimawandel und umgekehrt. Um einen tieferen Einblick in die Entwicklung des bäuerlichen Lebens zu bekommen, befassen wir uns mit der Geschichte des eigenen Betriebs.

Hilfe!

du kämpfst mit einem Virus?
dein Computer funktioniert nicht richtig?
dein Computer ist zu langsam?
er müsste aufgerüstet werden?
du möchtest PC/Notebook/Tablet kaufen?

... dann bist du bei uns genau richtig

als EDV-Dienstleister in deiner Nähe bieten wir dir diese Leistungen an – bitte ruf' an ☎ 0664/17 28 685, schreib eine E-Mail harald@janisch-it.at, besuch unsere Webseite www.janisch-it.at

Fa. Harald Janisch, B.A. MA, EDV-Dienstleistungen
Schulgasse 18, 7411 Markt Allhau

Unsere Klassen

1HLW

KV Andrea SCHMIDT

Foto Schlögl

Ahmadi Bibi Fatima
Aldea Maria-Emilia
Binder Sophia
Bogad Sarah
Friedl Julia
Gigl Viktoria
Gleichweit Jana
Gschiel Sarah
Haiden Andrea
Hörting Sarah
Hörzer Carina
Ibrahimi Rukhsar
Karner Nora
Kölich Lea
Kratzmann Leonie
Kröpfl Sophia
Lakezi Julia
Maierhofer Anna
Monschein Lena
Niederl Pia
Ofner Victoria
Paar Johanna
Riedl Laura
Rieger Miriam
Sailer Johanna
Sailer Lina
Salmhofer Larissa
Schlögl Lena
Schmid Sarah
Töglhofer Sarah
Wieser Miriam
Winkler Leon

2HLW

KV Reingard NEUBAUER

Foto Schlögl

Bürki Anna
Jöstl Lena
Koch Nina
Lang Amelie
Lang Anna
Maikisch Helena
Rossegger Elisabeth
Schuller Annalena
Sommer Florentina
Stelzer Anna
Winkler Selina

Unsere Klassen

3HLW

KV Johannes MERINGER

Foto Schlögl

Bauer Anja
Blaschek Anja
Dunst Anika
Fleck Chiara
Fritz Marie Sophie
Gleichweit Lukas
Gold Jessica
Gruber Nicole
Heil Nadine
Kerschenbauer Christina
Kröpfl Kerstin
Lebenbauer Sophie
Mittermüller Lara
Muhr Olivia
Pichlbauer Katrin
Rath Klara
Schweighofer Anna
Semler Chiara
Stättler Laura
Steinbauer Sophie

4HLW

KV Christine MUHR

Foto Schlögl

Ehweiner Josef
Faltisek Lena
Glatz Lara-Anna
Gleichweit Oliver
Gschiel Marco
Haas Sophia
Hauptmann Sebastian
Koderhold Carina
Oswald Maria
Pojer Carina
Slavik Hanna
Steinbauer Lisa
Wilfling Daniel

Unsere Klassen

1AL - 1. Aufbaulehrgang

KV Raluca-Elisabeta PREM

Foto Schlögl

Boros Bence
Deutsch Matteo
Eder Kitti Eszter
Hasenkopf Sophie
Huber Stefanie
Jeitler Verena
Kovacic Antonela
Müllner Manuel
Putz Lena Ciara
Rezk Sahar
Roßmann Kerstin
Ullrich Chiara

2AL - 2. Aufbaulehrgang

KV Petra SCHOTTMEIER

Foto Schlögl

Baqeri Homayra
Bundschuh Victoria
Engel Madeleine
Fasching Johanna
Grandits Christine
Huber Anna
Kern Hannah
Marchel Michelle
Odivwri Gloria
Peinsipp Kora
Pucher Isabella
Reimer Adisa
Ruzsa Lisa
Sztojka Antonia
Watz Viktioria
Weninger Anja
Winter Veronika
Yücekaya Sirin
Zettl Tanja

Reife- und Diplomprüfung

5HLW

KV Natalia SZEIER

* Guter Erfolg
** Ausgezeichneter Erfolg

Baumgartner Stefanie*
Benyö Evelin
Brünner Andrea**
Bunea Catalina
Buswald Lisa*
Feichtinger Julia*
Fuchs Lena**
Garas Jasmin
Haider Stefanie*
Hofer Selina
Kornberger Hanna
Kulmer Anna**
Loyer Elena**
Loyer Elisa**
Monschein Tara*
Prem Lena**
Prem Lorena
Reisenegger Nina
Ruhirtl Eva Maria**
Salmhofer Lena
Schalk Sarah
Schlagbauer Vera**
Spörk Anna*
Steinbäck Lara
Thier Enny**
Zingl Anna

3AL

KV Eva MAYER-MADERBACHER

* Guter Erfolg
** Ausgezeichneter Erfolg

Auer Nadine*
Ballabani Mire
Böhm Dominik
Fuchs Lisa*
Haidari Somaya
Jokesch Lena
Krausler Michael*
Pöltl Michelle
Ponstingl Lisa-Marie
Seier Lilith
Smerica Patricia
Smerica Viktoria
Zotter Michelle

Die Schulgemeinschaft wünscht unseren Absolvent*innen Glück und Erfolg auf ihrem weiteren Weg!

Sprachen

Rukhsars Geschichte

Im Zuge der Deutschschularbeit ergriff unsere aus Afghanistan stammende Schülerin Rukhsar die Gelegenheit, uns von ihrer Flucht nach Österreich zu erzählen. Der Text hat uns sehr berührt und wir als Schule wollen ihr die Gelegenheit geben, gehört zu werden.

Eines Tages saß ich auf einer Schaukel und hatte einen guten Ausblick auf den Sonnenuntergang, danach dachte ich mir, wie mein Leben schwer war, als ich nach Österreich kam. Jetzt ist der Moment, in dem ich euch erzählen kann, was ich erlebt habe.

Ich bin Rukhsar, ein Mädchen, das in zwei Tagen ihren 20. Geburtstag feiern möchte, ein Flüchtlingskind, das vor fünf Jahren mit seiner Familie nach Österreich kam.

Genau vor fünf Jahren, am 1. März, kam mein Papa nach Hause mit viel Angst und er fragte mich: „Wo ist deine Mama? Ich will mit ihr reden." Ich rief schnell meine Mama von der Küche und wir saßen zusammen, mein Papa sagte auf einmal, wir müssten unser Land verlassen. Ich bekam ein sehr schlechtes Gefühl. Regelmäßig dachte ich mir, was könnte in Zukunft passieren, was will ich werden, wie ist das Leben in einem fremden Land, wie sind die Menschen dort?

"Jetzt ist der Moment, in dem ich euch erzählen kann, was ich erlebt habe."

Voller Hoffnung hatten wir unser Land verlassen, ich kann nie meinen letzten Tag in meinem Heimatland vergessen, es ist meine Herkunft, ohne Heimat bin ich einfach nichts, ein Mensch ohne Land, ohne Nationalität.

Nach einem Monat kam ich nach Österreich, ein sehr beliebtes Land mit klassischer Musik und viel süßer Mehlspeise. Damals konnte ich kein Deutsch, ein Mensch ohne Sprache. Es war sehr schwer, weil viele Menschen dachten, dass wir nur wegen Geld hier sind und es machte mich traurig. Ich gab mir selbst Hoffnung und sagte, ich will diese Mauer, die zwischen mir und anderen Menschen steht, weg machen. Mauer des Hasses, Mauer der Verurteilung, ich wusste, dass ich es nicht auf einmal machen kann, aber ich habe versucht, bei jeder Gelegenheit einen Stein von der Mauer weg zu machen.

Rukhsar Ibrahimi

Colin Hadler

Autorenlesung in der HLW

Am 11.03. fand in der HLW die Autorenlesung des österreichischen Jungautors Colin Hadler statt. Mit hamstersezierenden Lehrern, Achilles im Wald und einem Dorf voller Geheimnissen hieß er uns in seiner literarischen Welt willkommen. Im Zuge der Vorstellung seines neuen Buches „Ancora" nahm er unsere Schüler*innen mit auf eine Reise durch seinen Schaffensprozess, seine Inspirationen und sein Leben im Wald mit einer Bärenfamilie. Letzteres eher mit einem Augenzwinkern.

Dank der Buchhandlung Morawa hörten wir die Geschichten eines potenziellen Mordes im schwedischen Hinterland, einer Entdeckungsreise durch die heimischen Wälder und schließlich, mit einer Prise Selbstironie garniert, was es heißt, Autor zu sein.

Im Namen der Schüler*innen und der Lehrerschaft der HLW Hartberg:

Vielen Dank, lieber Colin!

Esther Holzer

Sprachen

Hervorragende Erfolge der 5HLW beim Sprachenwettbewerb EuroLingua!

Unsere Schülerinnen der 5HLW haben beim heurigen steiermarkweiten Sprachenwettbewerb EuroLingua in Englisch und Italienisch herausragende Ergebnisse erzielt.

Die erfolgreichen Sprachentalente mit ihren Professorinnen Schottmeier und Szeier und Direktorin Schöller

Unter 151 Teilnehmerinnen in Englisch belegten drei Sprachentalente Ränge unter den ersten zehn, nämlich Anna Spörk Rang 7, Andrea Brünner Rang 4 und Eva Ruhirtl erreichte Gold und Landessieg!

In Italienisch gewannen Vera Schlagbauer, Lena Prem und Lena Fuchs die Silbermedaille. Andrea Brünner und Jasmin Garas holten Bronze.

Wir sind sehr stolz auf euch!
We are incredibly proud of you!
Siamo veramente fiere di voi!

Den Gewinnerinnen winkten Urkunden, Medaillen und Gutscheine. Organisiert wurde der alljährliche Wettbewerb vom Landesjugendreferat der Steiermärkischen Landesregierung.

Eva Ruhirtl
mit ihrer Professorin Natalia Szeier

Business English Zertifikat – BEC der Universität Cambridge

Auch heuer wieder besuchten einige Schülerinnen der 5HLW sowie des 3AL den kostenlosen Vorbereitungskurs an unserer Schule, um das Sprachenzertifikat BEC Vantage der Universität Cambridge abzulegen.

Fünf Schülerinnen, Eva Ruhirtl und Elisa Loyer aus der 5HLW sowie Mire Ballabani, Patricia Smerica und Viktoria Smerica aus dem 3AL legten im März die Prüfung am WIFI Graz ab und bekamen in der Zwischenzeit ihre Zertifikate zugeschickt.

Wir gratulieren allen Kandidatinnen sehr herzlich zu den tollen Leistungen, und speziell Eva Ruhirtl zum Zertifikat auf Sprachniveau C1 (übersetzt: schon wirklich gut …)

Der Dank der Kandidatinnen gilt ganz besonders dem Elternverein sowie dem Schulclub der HLW Hartberg, die ihnen finanziell bei den Prüfungsunterlagen bzw. -gebühren unter die Arme gegriffen haben!

Petra Schottmeier
Natalia Szeier

Wirtschaft

Die WKO Steiermark besucht die HLW

Präsentationen der Junior Companys

Eine hochrangige Delegation der WKO Steiermark besuchte am Donnerstag, 28. April, die HLW Hartberg.

Die vier erfolgreichen Junior Companys ALL Publicity, cake_ away, FOOD CRUSH und nature_beauty präsentierten ihre Produkte und Dienstleistungen. Es wurden Werbeflyer erstellt, köstliche Schokolade-Cake-Pops verkostet, in einem umfangreichen Kochbuch geblättert sowie entspannende Badetees verteilt.

Im Anschluss diskutierten die engagierten Jungunternehmer*innen mit den Gästen über Erfolge und Flops, über Kosten und Gewinne und über ihre Ambitionen in Richtung Selbstständigkeit.

Als Ehrengäste durften wir Kammerdirektor Karl-Heinz Dernoscheg von der WKO Steiermark, Herbert Spitzer, Regionalstellenobmann der WKO Hartberg-Fürstenfeld, und deren Regionalstellenleiterin Simone Pfeiffer, unseren Bürgermeister Marcus Martschitsch, Anton Schuller von der Wirtschaftsregion Hartberg, Bettina Mandl von der Regionalentwicklung Oststeiermark, Ewald Hötzl von der Steirischen Volkswirtschaftlichen Gesellschaft auf unserer Veranstaltung begrüßen.

Anschließend waren die Ehrengäste sowie die Betreuungslehrer*innen und die Geschäftsführer*innen der Junior Companys in unserem Schulrestaurant zum Essen und Netzwerken eingeladen. Der Austausch an Expertisen und jungen, frischen Ideen wird für unsere Schüler*innen auf ihrem weiteren Weg nur von Vorteil sein.

Michaela Lueger

So funktioniert die Wirtschaft

Den Wirtschaftskreislauf einmal spielerisch erleben

Gerne nimmt die HLW Hartberg immer wieder angebotene Workshops der Arbeiterkammer zu den Themen Arbeit und Konsum in Anspruch. Dementsprechend hatten die Schülerinnen und Schüler der 1HLW die Gelegenheit, an einem Planspiel zum Thema Wirtschaft teilzunehmen. Zwei junge, motivierte Moderatorinnen, Maria-Katharina Wimmer und Christina Wulz, holten die Teilnehmer*innen bei ihrem bereits vorhandenen Wissenstand ab und ergänzten diesen mit wichtigen Fakten aus dem realen Wirtschaftsleben.

Im praktischen Teil bildete man Gruppen, gründete fiktive Unternehmen und spielte mehrere Durchgänge nach unterschiedlichen Vorgaben. Dabei wurden auch die Themen Gier, Macht, Rohstoffverbrauch und Umweltschutz mit eingebaut. Alles in allem ein lebendiger und erkenntnisreicher Vormittag!

Michaela Lueger

Schulleben

„Lebensmittel-Management“ in der Praxis

Im Zuge ihrer Graz-Exkursion besuchte die 1HLW ausgewählte Betriebe mit besonders innovativen Konzepten im Bereich „Lebensmittel-Management“ und „Direktvermarktung".

„Das Dekagramm“ am Joanneumring zeigt als „Zero Waste Markt“, wie verpackungsfreies Einkaufen geht - unkompliziert, umweltfreundlich und vielfältig. Die beiden Schwesternunternehmen „Das Dekagramm“ am Joanneumring und „Das Gramm“ in der Neutorgasse bieten neben regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln auch eine breite Auswahl an Naturkosmetik, Reinigungsmitteln und Fair-Trade-Kleidung. Dass die sorgfältig ausgewählten Süßigkeiten und Kekse in Kilo-Mengen erhältlich sind, das finden wir spitze!

In einem wunderschönen Innenhof in der Grazer Herrengasse gelegen, bietet „s´Fachl“ regionalen Kleinunternehmen die Möglichkeit, Verkaufsflächen in Form von Fächern anzumieten, und kooperiert inzwischen mit über 7.000 Produzenten. Darunter findet man viel Kreatives, Handwerk und Schmankerl aus der Steiermark. So macht Einkaufen Spaß!

Am Kaiser-Josef-Platz, dem größten Bauernmarkt der Steiermark, spazierten wir entlang der zahlreichen Marktstandl und studierten das reiche Angebot an regionalen Eigenbau-Produkten unserer steirischen Direktvermarkterinnen und Direktvermarkter. In Form von Arbeitsaufträgen lernten wir neue Obst- und Gemüsesorten kennen und informierten uns über den Arbeitsalltag der Standinhaber.

Zum Abschluss dieses wunderschönen Graz-Tages durfte ein Rutsch vom Schlossberg hinunter nicht fehlen! Lustig war’s!

Andrea Schmidt, Monika Hammer

Vorbereitungslehrgang, check!

Mit viel Freude und Elan absolvierten die Schülerinnen den achtwöchigen Vorbereitungslehrgang für den Aufbaulehrgang der HLW Hartberg.

Am Ende durften alle hervorragende Ergebnisse in Form ihrer Zeugnisse entgegennehmen. Gemeinsam mit Direktorin Helga Schöller, Direktorin Karin Kohl (Fachschule St. Martin) und Klassenvorständin Vera Mossauer wurden die äußerst zuvorkommenden, freundlichen und fleißigen Schülerinnen verabschiedet.

Wir wünschen den jungen Damen in den kommenden Wochen tolle Erfahrungen bei ihren Praktika, alles Gute für die Abschlussprüfungen der Fachschule und schöne, verdiente Ferien!

Wir freuen uns auf das baldige Wiedersehen im Herbst als Teil der Schulgemeinschaft im Aufbaulehrgang 2022/23.

Vera Mossauer

vlnr.: S. Nasri mit Klassenvorständin V. Mossauer

vlnr.: S. Postl, V. Scherr, S. Nasri, S. Lechner, Dir. Kohl

Kreativ

Urschön - verwunschen

Diese verwunschenen Portraits zeigen zweifellos die genialen Ideen der Schüler/innen der 3HLW. Die phantastisch-surreale Bildsprache zeigt sich in Blättern, Blumen, Schmetterlingen und Käfern.
Mit diesen Portraits schließen wir das Jahresthema „MAGIE“ ab.

*Ich verabschiede mich mit Ende der Ferien 21/22 vom Schuldienst an der HLW Hartberg, von meinen Schüler*innen sowie den Kolleg*innen, dem Personal und Frau Direktorin Mag. Helga Schöller. MBKA_BE war mir immer eine Herzensangelegenheit. Die kreative Umsetzung des Lehrplanes wurde durch meine Schüler*innen in besonders kreativen Prozessen zum Ausdruck gebracht. ICH WERDE EUCH SEHR VERMISSEN!*

Elfriede Bertha

Menschen – Leben – Schule

Hohe Auszeichnung für Prof. Elfriede Bertha

vlnr.: AK Präsident Pesserl, Bildungsdirektorin Meixner, L. Glatz, L. Steinbauer, Prof. Bertha, HR Zollneritsch

Einen Preis für außergewöhnliches persönliches Engagement um die emotionale Befindlichkeit von Schüler*innen hat unsere BE-Professorin Elfriede Bertha gewonnen: die Auszeichnung der Abteilung Schulpsychologie der Bildungsdirektion Steiermark im Bewerb „Menschen leben Schule“.

Die Einreichung unserer Schulsprecherin Lisa Steinbauer hatte die Jury überzeugt. So bekam die verdiente Pädagogin in Graz ihre Auszeichnung überreicht, begleitet von den Schülerinnen Lisa Steinbauer und Lara Glatz. Dies ist ein wundervoller Abschluss einer langen Karriere im Schuldienst.

Die Schulgemeinschaft bedankt sich für den besonderen Einsatz von Prof. Bertha und wünscht für den weiteren Lebensweg: Freude, Farben, Fantasie!

Helga Schöller

Ernährung

Iss dich schlau mit BRAINFOOD

Ein paar Walnüsse zum Frühstücksmüsli, ein hochwertiges Öl über den bunten Sommersalat, ev. noch eine Tasse Kaffee genießen und auf das Trinken nicht vergessen. Kann Essen wirklich schlau machen und sogar meinen IQ verbessern?

Unsere Intelligenz ist von unterschiedlichen Faktoren, wie zum Beispiel von der genetischen Veranlagung oder vom sozialen Umfeld, abhängig. Unser Gehirn arbeitet wie eine Hochleistungsmaschine und benötigt eine enorme Menge an Energie. Je intensiver und schwerer die Arbeit, desto mehr Energie, Wasser und Baustoffe benötigt das Gehirn.
Die gute Nachricht ist, wir können unser Gehirn mit der entsprechenden Lebensmittelauswahl sehr wohl bei der Arbeit unterstützen. Durch die Kombination entsprechender Lebensmittel kann die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und sogar die generelle Leistungsfähigkeit verbessert werden. Nur - intelligenter werden wir dadurch nicht.
Bei der Lebensmittelauswahl gilt grundsätzlich, je abwechslungsreicher, desto besser für das Denkvermögen.

Was dem Gehirn guttut:

- *Trink dich schlau!*
  Damit das Gehirn gut mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut versorgt wird, benötigt es viel Flüssigkeit, deshalb ca. zwei Liter pro Tag trinken. Schon bei geringem Flüssigkeitsverlust kann es zu Müdigkeit und Konzentrationsstörungen kommen. Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte sind ua. geeignete Durstlöscher.
- *Ideale Energielieferanten wählen!*
  Bei gleichmäßiger hoher Energieversorung ist ein konzentriertes Arbeiten über einen längeren Zeitraum möglich. Dafür sind komplexe Kohlenhydrate, die in Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten enthalten sind, ideal. Durch den langsamen Abbau der Mehrfachzucker zu Einfachzucker wird das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt.
- *Fett ist nicht gleich Fett!*
  Die Fettauswahl ist mitentscheidend für die Gehirnleistung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtige Bausteine der Zellmembranen und machen diese flexibler. Das sind gute Voraussetzungen, um Reize im Gehirn zu übertragen. Zur Bedarfsdeckung sind Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl sowie Samen und Nüsse oder auch fettreiche Fische wie Lachs, Sardellen und Sardinen bestens geeignet.
- *Eiweiß – Baustoff für das Gehirn!*
  Aminosäuren, die kleinsten Bausteine der Eiweißstoffe, sind für den Informationsfluss mitverantwortlich. Gute Eiweißquellen sind Fisch, mageres Fleisch, Milch und Milchprodukte. Aber auch viele pflanzliche Eiweißträger wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen sind gute Eiweißlieferanten.
- *Vitamine und Mineralstoffe im Doppelpack!*
  Je bunter, desto besser, gilt für die Lebensmittelauswahl. Das Gehirn freut sich über eine bunt gemischte Palette an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Besonders Vitamine der B-Gruppe halten das Gehirn fit. Diese sind zB in Brokkoli, Grünkohl, Spinat und in Pilzen zu finden. Zusätzlich enthalten diese Lebensmittel Antioxidantien, die auch unser Immunsystem stärken.
- *Genußmittel in Maßen!*
  Kaffee, schwarzer oder grüner Tee sind gut für das Gedächtnis. Aber wie schon der Arzt Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift".

Fazit:

Eine mediterrane Ernährungsweise tut dem Gehirn nachweislich gut und erzielt die besten Effekte. Sie besteht in erster Linie aus Obst, Gemüse, Getreide, Fisch, etwas magerem Fleisch, Olivenöl und ev. etwas Rotwein. Die klassische westliche Ernährungsweise mit vielen industriell verarbeiteten, fetthaltigen Lebensmitteln ist als Brainfood nicht geeignet. Das „Dream Team" für eine optimale Energieversorgung unseres Gehirns sind eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung und Bewegung.

Helga Spitzer

Gesund genießen

GEMÜSEBOWL

Zutaten:

Salat und Früchte der Saison
Hokkaidokürbis

Haferflocken-Leinsamen-Laibchen

2	EL	Leinsamen, gemahlen
260	g	Karotten, gerieben
120	g	Haferflocken
1	Stk.	Zwiebel, gehackt
2	Stk.	Knoblauchzehen
2	EL	Senf
2	EL	Tomatenmark
2	EL	Paprikapulver
2	TL	Currypulver
1/2	TL	Chilipulver
4	EL	Vollkorntoast, gewürfelt
1	Prise	Salz und Pfeffer

Kürbiskerndressing

1/2	Stk.	Zwiebel, gehackt
2	EL	Honig
3	EL	Apfelsaft
4	EL	Öl
2	EL	Wiener Würze
2	EL	Apfelessig
50	g	Kürbiskerne
		Salz

Zubereitung:

- Salat, Obst waschen, schneiden
- Leinsamen mit 16 EL Wasser mischen und 5 min. quellen lassen
- Leinsamen mit den restlichen Zutaten vermischen, falls notwendig mit einem Mixer pürieren
- Masse für 30 min. kaltstellen
- Hokkaidokürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen
- Kürbis in 1 cm dicke Spalten schneiden, mit Öl bepinseln
- Kürbisspalten würzen und auf ein Backblech geben
- Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 15 min. backen
- Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen
- Bällchen auf einem Blech ca. 15 min. goldbraun backen
- Alle Dressingzutaten miteinander vermengen und abschmecken
- Kürbisspalten und Bällchen aus dem Rohr nehmen, anrichten, garnieren und servieren

Veronika Wölfel

HLW Hartberg
Edelseegasse 13, 8230 Hartberg
T 05 02 48 059
E-Mail: hlw.direktion@hlw-hartberg.at
www.hlw-hartberg.at

Impressum:
Das Redaktionsteam wünscht viel Spaß beim Lesen. Wir bedanken uns bei unseren Kolleg*innen und Schüler*innen für die Mitarbeit und bei unseren Sponsoren,
FH Burgenland, FH Campus02, Harald Janisch - IT-Dienstleistung & Training, Raiffeisenbank Hartberg und Steiermärkische Sparkasse für die finanzielle Unterstützung.

Für den Inhalt verantwortlich: Helga Schöller
Layout: Gabriele Hagen
Foto Titelseite: Florentina Sommer, ???, Lena Jöbstl, Nina Koch, Anna Bürki, 2HLW

Lebensmittel-Management HLW Hartberg mit Aufbaulehrgang

Schulclub der HLW Hartberg

Die Schulgemeinschaft der HLW Hartberg wünscht allen Leserinnen und Lesern einen erholsamen Sommer!