



Mitteilungsblatt



der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet
Internet: www.grainet.de

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96
E-Mail: poststelle@grainet.bayern.de

Mai 2016

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

bezüglich einiger Projekte können wir erfreuliche Informationen und Nachrichten an Sie weitergeben.

Für den Umbau und die Gestaltung des „Graineter Hof“ ist mit Fördermitteln aus zwei verschiedenen Quellen zu rechnen.

Unser Gesamtkonzept hat offensichtlich sowohl bei der Regierung von Niederbayern, als auch beim Amt für Ländliche Entwicklung (ALE) überzeugt.

In diesen Tagen werden wir Informationen über die Förderhöhe aus dem Bundesprogramm „Kommunales Investitionsprogramm – KIP“ erhalten. Das Besondere bei diesem Programm ist, dass auch Planungs- und Architektenleistungen gefördert werden und eine zeitnahe Auszahlung zu erwarten ist.

Die erneute Förderwürdigkeit (Beseitigung Leerstand, Barrierefreiheit, Energieeinsparung, Ortsbildgestaltung) wurde auch von den Verantwortlichen des ALE festgestellt und eine mündliche Förderzusage im Rahmen einer einfachen Dorferneuerung zugesagt. Diese sollte nach Angaben in Bälde angeordnet werden.

Für die Förderung des Erwerbs können wir allerdings erst im Jahre 2017 und mit dem Zuschuss für die Umbaumaßnahmen ab dem Jahr 2018 rechnen. Insgesamt aber ein Ergebnis, mit dem wir mehr als zufrieden sein können.

Erwähnen wollen wir noch, dass wir bei unseren Gesprächen, sowohl an der Regierung als auch beim ALE, von sehr kompetenten Vertretern der Ämter bestens beraten wurden.

Die Planungen zur Sanierung der Fürholzer Ortsdurchfahrt und der Staatsstraße südlich Fürholz gehen gut voran. Das Straßenbauamt Passau plant für August den Start der Asphaltierungsarbeiten. Bis dahin muss die Gemeinde die Kanalsanierungsarbeiten im Bereich der Staatsstraße abgeschlossen haben. Die gesamte Baumaßnahme (Kanalsanierung, Staatsstraße und Bürgersteige) wird in Zusammenarbeit mit dem Ingenieurbüro Wolf und dem Staatlichen Bauamt Passau abgewickelt, wobei unsere Gemeinde als Maßnahmenträger tätig sein wird.

Unsere Bauhofmitarbeiter werden demnächst mit der weiteren Erschließung des Gewerbegebiets „Am Bauhof“ fortfahren. Kanal, Wasser, Strom und der Anschluss ans schnelle Internet (Glasfaser bis ins Gebäude) sind noch zu „installieren“.

Gerade sind unsere Mitarbeiter mit dem Aufbau der Spielgeräte am Spielpark zwischen Schule und Kindergarten fertig geworden. Auf Initiative des Kindergarten-Fördervereins und des Ortscharitasverbandes wurde jetzt der Spielgerätebestand - vor ein paar Jahren eine Maßnahme des Elternbeirats der Grundschule – um einige interessante Geräte erweitert. Vielen Dank für diesen wichtigen Beitrag! Hoffentlich gehen die künftigen Benützer dieser Anlage sorgsam mit den Gerätschaften um, damit diese auch lange in ordentlichem Zustand bleiben können.

Übrigens: Für die Sauberkeit der Anlage ist nicht nur die Gemeinde zuständig!!

Bemerkenswertes diesmal aus Kultur und Sport:

Glückwunsch an unsere Blaskapelle zu einem tollen Konzertabend.

Glückwunsch an unseren Männerchor zu einem souveränen Auftritt in Hinterschmiding beim dortigen Gründungsfest des Männerchors.

Glückwunsch an die Sportler zu ihren großartigen Erfolgen im Wintersport, bei der Leichtathletik und am Schießstand.

Aus dem Gemeinderat:

In seiner letzten Sitzung genehmigte der Gemeinderat folgende Bauanträge:

Daniel und Bianca Jungbauer, Grainet, Errichtung eines Einfamilienhauses mit Doppelgarage in Grainet; Hubert Felix Koch, Hobelsberg, Erneuerung und teilweise Vergrößerung der Balkone; Paula Eckmüller, Hobelsberg, Einbau einer Dachgaube im Wohnhaus; Daniel und Bianca Maier, Grainet, Errichtung eines Einfamilienhauses mit Doppelgarage in Grainet; Sybille und Sascha Paster, Umbau des bestehenden Wohnhauses in Grainet; Gerhard Piser, Vorderfreundorf, Errichtung einer Maschinenhalle in Vorderfreundorf.

Für sogenannte Ertüchtigungsmaßnahmen - Umzäunung, Gestaltung und Spielgeräte - am Kinderspielplatz in Exenbach bzw. am Bolzplatz in Rehberg genehmigte der Gemeinderat 15.000,-- € .

Der Rat stimmte der Vereinbarung mit dem Straßenbauamt Passau bezüglich der Regelungen zur Abwicklung der Straßensanierungsmaßnahmen in Fürholz zu.

Nach dem Vortrag des Prüfungsberichts der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft wurde dem Jahresabschluss der Photovoltaik Hochstein GmbH zugestimmt und der Geschäftsleitung für das Geschäftsjahr 2015 Entlastung erteilt.

Nachdem gegen die vormals beschlossene Geschwindigkeitsbeschränkung in Vorderfreundorf eine Unterschriftenaktion initiiert wurde, befasste sich der Gemeinderat erneut mit dem Thema und beschloss mehrheitlich, die ergangene Verkehrsbeschränkung ersatzlos aufzuheben.

Nach ausführlicher Information zu den Förderprogrammen Graineter Hof erteilte der Gemeinderat dem Planungsbüro ppp den weiteren Planungsauftrag bis zu Leistungsstufe 7.

Voraussichtlicher Termin für die nächste Gemeinderatssitzung ist Mittwoch, 18. Mai 2016.

Fundsachen

In letzter Zeit wurden beim Fundamt der Gemeinde einige Fundsachen (Autoschlüssel, Schmuckstücke etc.) abgegeben. Wer etwas vermisst, sollte bei Herrn Michl (Tel. 9600-0) nachfragen.

Fahrräder gesucht

Bei der Gemeinde Grainet ist eine Anfrage nach gut erhaltenen, verkehrstauglichen Erwachsenenfahrrädern (insbes. Herren) eingegangen. Wenn Sie ein solches kostenlos abgeben könnten, setzen Sie sich bitte mit Herrn Michl, Tel. 9600-0 in Verbindung.

Behandlung von Bienenbeständen gegen Varroose

Vollzug des Tiergesundheitsgesetzes (TierGesG) und der Bienenseuchen-Verordnung:
Anordnung der Behandlung von Bienenbeständen gegen die Varroose

Das Landratsamt Freyung-Grafenau hat folgende Allgemeinverfügung erlassen:

1. Alle Besitzer von Bienenvölkern mit Standort im Landkreis Freyung-Grafenau werden verpflichtet, ihre Bienenvölker nach Trachtende, jedoch bis spätestens 31.12.2016, gegen die Varroose zu behandeln.

1.1 Für die Behandlung können alle dafür zugelassenen Arzneimittel verwendet werden.

- 1.2 Bei der Anwendung der Arzneimittel haben sich die Bienenhalter an die Anwendungshinweise des Herstellers zu halten. Der Behandlungsablauf hat gemäß der Anweisung zur systematischen Varroose-Behandlung zu erfolgen.
2. Die sofortige Vollziehung der Nummer 1 dieser Allgemeinverfügung wird angeordnet.
3. Für diese Allgemeinverfügung werden keine Kosten erhoben.
4. Diese Allgemeinverfügung gilt am Tag nach ihrer Veröffentlichung im Amtsblatt des Landkreises Freyung-Grafenau als öffentlich bekanntgegeben.

Info der Deutschen Rentenversicherung

- Warnung vor Trickbetrügern

Die Deutsche Rentenversicherung erhält wieder vermehrt Hinweise auf Trickbetrüger, die unter ihrem Namen Versicherte und Rentner schriftlich und telefonisch zu Geldzahlungen oder zur Angabe ihrer Bankverbindung auffordern. Die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern weisen darauf hin, dass es sich nicht um Schreiben durch sie beauftragte Personen handelt. Wer die Tricks kennt, kann sich schützen: Mit der Broschüre „Vorsicht Trickbetrüger“ warnt die Deutsche Rentenversicherung vor kriminellen Trickbetrügern. Die Broschüre informiert über die gängigsten Maschen und Methoden, wie Trickbetrüger vorgehen und wie man sich davor schützen kann. Erhältlich ist sie in allen Auskunft- und Beratungsstellen, zudem kann sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de in der Rubrik „Services“ bei den Broschüren zum Themengebiet „Vor der Rente“ heruntergeladen werden. Auskunft wird auch am Servicetelefon unter 0800 480 88 erteilt.

- Jahresmeldung

Bis Ende April sollten Arbeitnehmer/innen von ihren Arbeitgebern die Jahresmeldung zur Sozialversicherung für 2015 erhalten haben. Diese enthält Angaben über die Dauer der Beschäftigung und die Höhe des Bruttoarbeitsverdienstes. Die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung empfehlen, alle Angaben in der Jahresmeldung sorgfältig zu überprüfen und diese gut aufzubewahren. Aus diesen Daten wird die spätere Rente berechnet. Wer Fehler bei Name, Geburtsdatum, Anschrift, Versicherungsnummer, Dauer der Beschäftigung oder Bruttoverdienst entdeckt, sollte sich umgehend mit seinem Arbeitgeber oder seiner Krankenkasse in Verbindung setzen und die Meldung berichtigen lassen. Fehlerhafte Angaben können bei der Berechnung der späteren Rente eine zügige Bearbeitung erschweren und im Ernstfall sogar bares Geld kosten.

Info der Agentur für Arbeit

Sie wollen wieder aktiv ins Berufsleben einsteigen, wissen aber noch nicht wie?

Die Agentur für Arbeit bietet Wiedereinstiegsberatung vor Ort. Frau Corinna Eder (Wiedereinstiegsberaterin) nimmt sich gerne für Sie und Ihre Fragen Zeit. Die Beratung ist kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Nächster Termin ist 20. Juli 2016 von 8.00 – 12.00 Uhr in der Agentur für Arbeit Grafenau, Grüber Str. 9, 94481 Grafenau. Weitere Termine in der Nähe finden Sie im Internet unter www.arbeitsagentur.de. Nähere Infos können auch per E-Mail eingeholt werden: corina.eder@arbeitsagentur.de.

Die Zeit der Feste und Veranstaltungen steht bevor. Deshalb wollen wir auch darauf hinweisen, dass diese anmeldepflichtig sind.

Die Veranstalter haben die entsprechende Anzeige so rechtzeitig bei der Gemeinde zu veranlassen, dass eine ordnungs- und sachgemäße Prüfung, Verbescheidung und Weiterleitung an die beteiligten Behörden/Ämter möglich ist. Dabei sind konkrete Angaben über die Art der Veranstaltung, Ort und Dauer, verabreichte Speisen und Getränke, damit verbundene Darbietungen (z. B. Unterhaltungs- und Tanzmusik), Betriebszeiten, Lage und Art der Räume einschließlich der Flucht- und Rettungswege. Besondere Vorschriften sind zudem bei der Errichtung eines Festzeltes zu beachten. Eine nicht rechtzeitige Antragstellung bzw. Erbringung der erforderlichen Angaben und Unterlagen kann dazu führen, dass eine sachgemäße Überprüfung der Gestattungsfähigkeit bis zum vorgesehenen Veranstaltungstermin nicht möglich ist und dies einen sachlichen Grund zur Ablehnung einer Gestattung darstellt.

Veranstaltungskalender Mai 2016

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
05.05.2016	10.00	Traditionelles Vatertags-Grillfest	FF und Taubenverein Vorderfreundorf	beim Vereinsheim Vorderfreundorf
06.05.2016	19.00	Florianimesse	FF Fürholz	Dorfkapelle Fürholz
07.05.2016	13.00	Basteln einer Vogelscheuche (weitere Info sh. sonst. Mitteilungen)	OGV Grainet	Vorplatz MZH Grainet
07.05.2016	18.00	Friedensmaiandacht in Schwendreut SKV Grainet nimmt daran teil	weitere Info sh. sonst. Mitteilungen	
11.05.2016	12.30	Ausflug nach Schardeberg mit Maiandacht und anschl. Einkehr im Cafe Blaas	Seniorenclub Grainet	Anmeldung erforderl. Tel. 356 oder 609
11.05.2016	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- und Altbäuerinnen	GH Wurm Herzogsreut
22.05.2016	13.30	Maiandacht anschließend gibt es Kaffee und Kuchen	Frauenverein Grainet	Nikolauskirche Graineter Hof
23.05.2016		Pfarrwallfahrt nach Altötting	weitere Info sh. sonst. Mitteilungen	
26.05.2016	9.10 9.30	Aufstellung der Vereine beim Gasthaus Paster Fronleichnams-Festgottesdienst mit anschl. Prozession und Pfarrfest	Pfarrei Grainet	Pfarrkirche Mehrzweckhalle
Voranzeigen				
02.06.2016		Deutsch-amerikanischer Heimatabend mit Freunden aus Cleveland	FF Fürholz Blaskapelle Grainet	Mehrzweckhalle
03.-05.06.16		Birkenwaldfest Rehberg	Schützenv. Birkenwald	Rehberg
04.06.2016	10.00	Kinder-Inklusionsfest in Waldkirchen		Schul-/ Sportgelände

Redaktionsschluss für die Juni-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 23.05.2016

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Der Kindergarten sagt DANKE!

Die Schulanfänger des Kindergartens besuchten im laufenden KiGa-Jahr im Rahmen des Projekts „Wir lernen unser Dorf kennen“ bereits einige Betriebe und Einrichtungen in der Gemeinde Grainet.

Da waren	Raiffeisenbank	Kirche	Gemeindeverwaltung und Bauhof
	Zahnarztpraxis Renoth	Feuerwehr	Fa. Frank „Duplo Kunststoffbeschlag“
	Schreinerei Freund & Baar		

Überall wurden wir über die Maßen freundlich aufgenommen. Es wurde alles sehr anschaulich und interessant erklärt und sogar bewirtet wurden wir auch. Dafür möchten wir uns recht herzlich bei den genannten Betrieben und Einrichtungen bedanken.

Die Jägerhüttln meldet:

Im Monat Mai können die Jägerhüttln-Gäste sonntags aus der Spargelkarte wählen. Neben den üblichen Öffnungszeiten ist zusätzlich an den Feiertagen Christi Himmelfahrt (Vatertag), 05.05. und Pfingstmontag, 16.05. jeweils von 11.00 – 14.00 Uhr geöffnet. **Sommerpause ist vom 23. Mai bis 1. September 2016.** Partyservice, Geburtstage oder andere Feierlichkeiten während dieser Zeit werden aber gerne angenommen. Tel.-Nr. 0170/3197017.

Obst- und Gartenbauverein:

Wer sich für seinen eigenen Garten eine Vogelscheuche basteln will, kann dies unter fachkundiger Anleitung durch die Verantwortlichen des OGV Grainet am **Samstag, 07.05.2016** gerne tun. Treffpunkt hierzu ist um 13.00 Uhr am Vorplatz der Mehrzweckhalle (seitlicher Eingangsbereich). Mitzubringen sind Kleidungsstücke und sonstige Accessoires, die zur Anfertigung einer Vogelscheuche vonnöten sind. Für Holzgestell, Stroh und Kleinmaterial wird ein Unkostenbeitrag von 3,- € erhoben. Um telef. Anmeldung bis 29.04. bei der Vorsitzenden (Tel. 672) wird wegen der Materialbeschaffung gebeten. Gerne können sich auch Nichtmitglieder an der Bastelaktion beteiligen.

Soldaten- und Kriegerverein:

- Am **Samstag, 07. Mai** findet auf Initiative des SKV Herzogsreut um 18.00 Uhr eine „Friedensmaiidacht“ in Schwendreut statt. Hieran wollen sich die Mitglieder des SKV Grainet beteiligen. Um 16.30 Uhr ist beim Vereinslokal Paster, Grainet, Treffpunkt zur gemeinsamen Abfahrt nach Herzogsreut. Von dort geht es zu Fuß weiter zur Kapelle nach Schwendreut. Bei schlechter Witterung wird die Maiandacht in der Kirche abgehalten. Vorsitzender Sepp Ranzinger freut sich auf viele Teilnehmer.
- Der SKV Grainet feiert am **18. September 2016** sein 140-jähriges Gründungsfest mit Einführung einer neuen Fahnenmutter. Da ein solches Fest auch mit hohen Kosten verbunden ist, ergeht hiermit an alle Mitglieder, Freunde und Gönner des Soldaten- und Kriegervereins ein Spendenaufruf. Der Spendenbetrag kann auch bei der Einkommensteuer abgesetzt werden. Spenden sollen an folgendes Konto bei der Raiffeisenbank Grainet überwiesen werden: IBAN: DE42 7406 9744 0100 0182 60. Verwendungszweck: „Spende 140-Jähriges“. Anschrift des Vereins: SKV Grainet, Obere Hauptstraße 8, 94143 Grainet. Nähere Infos erteilt der 1. Vorsitzende Sepp Ranzinger, Tel. 08585/91005. Die Vorstandschaft bedankt sich schon jetzt für die Unterstützung!

Tennis beim Kreisjugendring:

In Kooperation mit dem TC Freyung bietet der Kreisjugendring (KJR) in den Pfingstferien einen Schnupperkurs in Tennis an.

Termin: 19.05. und 20.05.2016 (Gruppe 1 = 6 – 9 Jahre) sowie 20.05. und 21.05.2016 (Gruppe 2 = 10 – 14 Jahre).

In diesem Kurs bekommt ihr die Möglichkeit, Euch im Tennis spielen auszuprobieren und Matches zu spielen. Dabei werdet Ihr von professionellen Tennistrainern des TC Freyung unterstützt. Gemeinsam wird der Abend mit einer Fackelwanderung eingeläutet. Beim anschließenden Lagerfeuer könnt ihr Euch über Eure Erfahrungen austauschen und Euch für die nächste Spielpartie verabreden. Übernachtet wird in Zelten auf dem Gelände des TC Freyung. Gerne wird Euch für den Schnupperkurs auch eine Tennisausrüstung (Schläger und Bälle) zur Verfügung gestellt, solltet Ihr diese selber nicht besitzen. Bei schlechten Wetterverhältnissen wird ein Alternativprogramm in der Freyunger Turnhalle angeboten. Die Teilnehmer werden rechtzeitig darüber informiert. Anmeldung bis 30.04.2016 bei **KJR-Geschäftsstelle Freyung, Tel. 08551/915423, info@kreisjugendring-frg.de** .

Wallfahrt nach Altötting:

Am **Montag, 23. Mai 2016** bietet die Pfarrei wieder eine Wallfahrt nach Altötting an. Busabfahrt in Grainet (Nikolauskirche) ist um 7.30 Uhr. Anschließend werden die Teilnehmer aus den einzelnen Dörfern abgeholt. Um 11.00 Uhr wird in Altötting Gottesdienst gefeiert und um 12.00 Uhr ist gemeinsames Mittagessen geplant. Rückfahrt ist um 15.00 Uhr. Der Fahrpreis beträgt 20 € für Erwachsene und 12 € für Kinder.

Anmeldungen werden erbeten bei Josef Scharringer, Tel. 91025 oder im Pfarrbüro, Tel. 251 während der Öffnungszeiten.

Geführte Wanderungen:

Wer wandern will – ob Urlaubsgast oder einheimisch – kann sich jederzeit gerne unseren Wanderführern Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig anschließen. Sie bieten ständig geführte Wanderungen in unserer Region an. Diese werden ab 4 Personen durchgeführt und sind kostenlos. Gewandert wird nur bei regenfreiem Wetter; festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr; für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 10.05.16	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Di. 24.05.16	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.

Von Wanderführer Volker Hartwig kommt nachstehender Beitrag und sein Wanderprogramm für den Wonnemonat Mai: *Es ist noch früh am Morgen, als ich warm eingepackt auf dem Lusengipfel stehe. Gegenüber am Horizont zeigt sich die erste zarte Morgenröte. Fast wie bei einem Nordlichtvorhang wechselt die Farbe ständig. Ein prächtiges Farbspektakel kündigt den unmittelbar bevorstehenden Sonnenaufgang an. Und dann ist es plötzlich soweit, in nur wenigen Minuten schiebt sich die rot glühende Scheibe der Sonne majestätisch und feierlich zugleich langsam über den Horizont. So erwacht ein neuer Tag. Die Stille der Wälder weicht und der Gesang von Ringdrossel und Rotkehlchen begrüßen den neuen Tag.*

Immer noch liegen auf den höheren Bergen des Bayerischen Waldes und auf den Nordhängen bis zu 20 cm hohe Schneereste und Schneefelder. Der Frühling tut sich schwer, Fuß zu fassen. Auch wenn die Schwalben schon seit fast 14 Tagen zurück sind und gestern in den Wäldern des Nationalparks an der Grenze zu Tschechien der erste Kuckuck gerufen hat, sind die Nächte immer wieder kühl und frostig. Auch plötzliche Nachwintereinbrüche und Temperaturstürze sind immer noch möglich. Der Vollmond taucht die Nacht in ein magisches Licht und der Morgen weckt uns mit einem beeindruckenden Vogelkonzert. Grund genug, um einmal ganz früh aufzustehen und eine Wanderung auf einen unserer schönen Bayerwaldberge oder durch unseren wunderschönen Graineter Kessel zu machen und den Sonnenaufgang zu erleben!

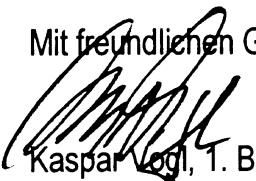
Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 03.05.16	„Rund um Grainet“	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	ca. 4 Std.
Do. 12.05.16	„Der Eiserne Vorhang“ von Buchwald nach Fürstenhut	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	ca. 4 Std.
Fr. 27.05.16	„Pulsschlag der Wildnis“	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	ca. 4 Std.
Sonderführungen (Teilnahmegebühr 5 €/Pers.):			
Sa. 21.05.16	„Vollmondnacht“	Treffpunkt nach Anmeldung	ca. 4 Std.
Mo. 23.05.16	„Vollmondnacht“	Treffpunkt nach Anmeldung	ca. 4 Std.

AOK Gesundheitstipp:

Frühjahrskur-Rezeptbroschüre 2016 „Leichtes Essen – leicht gemacht“

Selbst kochen zahlt sich aus, meint die Ernährungsberaterin der AOK-Direktion Bayerwald. Wer selber kocht, kann die Menge und Art der Gemüse- und Fleischanteile bestimmen und für gesunde Verhältnisse auf dem Teller sorgen. Darüber hinaus lassen sich unnötige Zucker- und Salzzusätze vermeiden, die häufig in Fertigprodukten verwendet werden. Auch die Menge und Art des Fettes kann selbst bestimmt werden. Wer z. B. Öl zum Kochen nimmt und mit wenig Butter oder Sahne verfeinert, bekommt die besseren Fettsäuren. Kräuter und Gewürze sorgen im Gegensatz zu Aromen und Geschmacksverstärker für natürlichen Geschmack. Halbvorbereitete oder teilvorbereitete Lebensmittel (Convenience) oder komplette Fertiggerichte sind teurer als die Grundzutaten, die in den Gerichten enthalten sind. Wer also selbst kocht, kann eine Menge an Geld sparen und kann nach Lust und Laune abwechseln, das verwöhnt den Gaumen und durch die Vielfalt kommen eine Menge verschiedener Nährstoffe auf den Teller. Ein Tipp: Wer eine größere Menge vorkocht, kann diese am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen oder das Gericht portionsweise einfrieren, das spart Arbeit und obendrein Zeit. Also ran an den Kochlöffel mit den neuen Rezeptideen der Frühjahrskurbroschüre „Leichtes Essen – leicht gemacht 2016“! In dieser neuen Broschüre sind Tagesspeisepläne im Baukastensystem mit ca. 1200 kcal bis 1400 kcal für 4 Wochen enthalten. Die Rezepte können aber auch einzeln verwendet werden und reichen vom Frühstück, über Hauptmahlzeiten mit Fleisch oder Fisch sowie Vegetarisches, Desserts, Snacks und Kuchenrezepte. Bei allen Vorschlägen sind die Kalorien und Fettgehalte angegeben. Die Rezepte sind, wenn nicht anders vermerkt, für eine Person bestimmt. Die abwechslungsreiche Auswahl an Rezepten soll ermuntern, Neues auszuprobieren und den Genuss der leichten Küche kennenzulernen. Die Broschüre ist ab sofort in allen AOK-Geschäftsstellen erhältlich.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.