DIES & DAS

>> Kraut und Rüben

Leserbrief: Was für ein Life als KJ Ehrenamtliche

Liebes SERVUS-Team!

Die Einladung einen Leserbrief zu schreiben kommt wie gerufen für mich. Ich wollte was loswerden. Inhaltlich darf ich ja schreiben, was ich will, also schreib ich was über den wohl gerade fast allerspannendsten und schönsten Teil meines Lebens.

Für alle Leser/innen, die es nicht wissen: Ich bin ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Katholischen Jugend Salzburg. Der Titel alleine ist ja schon mal Hammer. Aber was heißt das denn eigentlich so ganz genau?

Ehrenamtlich bei der KJ sein heißt, ganz viele neue Leute kennenlernen, Freundschaften schließen und Erfahrungen sammeln. Nebenbei viele hochmotivierte und engagierte Menschen kennenlernen, die sich mit Jugendlichen auseinandersetzen. Als KJ-Mensch springt man auch mal bei „72h ohne Kompromiss" ein, baut in zwei Tagen mal schnell einen Pavillon auf oder fliegt für eine Woche nach Israel und speist mit dem Herrn Erzbischof Falafel und Pitabrot.

Manchmal passiert es aber auch, dass ich im Büro vorbeischaue, um „Hallo" zu sagen, und dann sind da alle Menschen so fleißig am Arbeiten, dass ich eigentlich mehr Aufwand als Erleichterung bin - mehr als notwendig im Weg rumstehe. Drei Tage drauf klingelt plötzlich mein Telefon und die Frage aus dem Diözesanbüro in Vorbereitung auf die SpiriNight: Magdalena, reichen drei Sorten Keksausstecher für deinen Workshop?

Das ist doch wirklich schwelgen im Luxus, wenn ich bei meiner Arbeit so großzügig unterstützt werde und nur die schönen Aufgaben machen darf. Und zwischen all diesen wunderschönen spannenden Aufgaben und Erlebnissen, die im Zusammenhang mit der KJ so im Leben vorkommen, muss ich ehrlicherweise auch anführen, dass man bei jedem Ankommen im Büro, ganz egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit, quasi beim Betreten des Büros mit den ultimativen KJ-Fragen empfangen wird: „Hallo, griaß di. Wie geht's da? Magst an Kaffee?" Blöd nur, dass ich keinen Kaffee trinke ;)

Magdalena Weigl

Schon gewusst?

Superfood – der Trend in Sachen Ernährung

… Dafür muss man nicht Unsummen von Geld investieren, denn auch heimische, relativ günstige Lebensmittel haben eine besondere Wirkung auf unsere Gesundheit: Wildkräuter (Brennessel, Löwenzahn), Petersilie, Oregano, Spinat, Sellerieblätter, Nüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Brokkoli, versch. Kohlsorten, rohes Sauerkraut, Traubenkerne, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, … und noch einige mehr.

Bei diesen Lebensmitteln gilt: regelmäßig in größeren Mengen genossen haben sie einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de

Die gute Nachricht für alle Kaffeetrinker/innen unter uns:

Studien haben ergeben, dass sich mäßiger bis starker Kaffeekonsum (bis zu 4 Tassen pro Tag) nicht negativ auf unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt und Kaffee auch nicht entwässernd wirkt.

Quelle: Colomban P. (2010): Fette Irrtümer. Zürich: Orell Füssli

Die gesunde BoXXX von akzente Jugendinfo

… ein Informations- und Methodenkoffer für die Arbeit mit Jugendlichen, der Materialien zu verschiedensten Gesundheitsthemen beinhaltet. In drei Elementen finden Jugendbetreuer/innen Infomaterialien und einfache Übungen zu psychischer und körperlicher Gesundheit – jugendgerecht aufbereitet. Mit ihrer Hilfe können Jugendliche dazu motiviert werden, im Alltag gesündere Entscheidungen zu treffen.
Mehr Infos: *jugendinfo.akzente.net*

Jetzt mitmachen und GEWINNEN!

Beantworte folgende Gewinnfrage:
Wie nennt man die Möglichkeit, seine nicht mehr gebrauchten Lebensmittel an andere weiterzugeben, z. B. über einen öffentlich zugänglichen Kühlschrank?
Schicke deine Antwort an:
agnes.eibensteiner@jugend.kirchen.net
(Die Lösung findest du übrigens im SERVUS ☺.)
Unter allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen werden folgende Gewinne verlost:

- 4x „Was ich dir zur Firmung wünsche", Neuerscheinung von Stephan Sigg (S. 22)
- 1x 10-Euro-Gutschein von Spar
- 5x 15% Einkaufsbonus bei „Frau von Grün" (S. 11)

Happy Holidays

… Rezepttipp der Foodbloggerin Nadin für ein gemütliches Beisammensein – den Schuljahresausklang, die Grillerei oder das Sommerfest:

Sommerlicher Erdbeer-Smoothie
2 Handvoll gefrorene Erdbeeren
etwas Vanillezucker
Milch, Naturjoghurt
Zubereitung: Erdbeeren und Zucker in einen Smoothie-Maker geben. Milch und Joghurt nach Belieben zugeben und aufmixen, bis der Smoothie flüssig und cremig ist.

Neues von der Katholischen Jugend Österreich

Laudato Si Awards – Einreichung beginnt am 12. Juni!
Die Katholische Jugend Österreich hat die Laudato Si Awards 2017 erstmalig ins Leben gerufen, um das ehrenamtliche Engagement Jugendlicher zu den KJ-Kernthemen Nachhaltigkeit und Spiritualität zu würdigen und zu fördern. Viele Jugendliche engagieren sich in diesen Bereichen und setzen hier wichtige Impulse. Wir möchten eure tollen Leistungen vor den Vorhang holen und mit den Laudato Si Awards krönen! Einreichungen sind ab 12. Juni unter *www.katholische-jugend.at/laudato-si-awards* möglich. Wir freuen uns auf eure Projekte!

Happy Holidays

Ein weiterer Rezepttipp von Nadin Hiebler:

Schokoladen-Popcorn
30g Popcornmais
2 EL Öl
1 Prise Salz
50g Schokolade
1 EL Butter
Zubereitung:
Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Mais zugeben und mit einem Deckel verschließen (ideal ist natürlich ein Glasdeckel). Bei mittlerer Hitze die Körner aufpoppen lassen, den Topf regelmäßig schütteln. Wenn fast alle Körner gepoppt sind, den Topf vom Herd nehmen und warten, bis die letzten Körner platzen.
Schokolade und Butter im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen. Die Mischung über das fertige, leicht gesalzene Popcorn leeren und alles schnell und gut durchmischen. Popcorn auf einem Backblech verteilen und im Backrohr bei 160°C ca. 15 Minuten trocknen lassen.

Weitere kreative Ideen auf
www.dieglueckliichmacherei.com

Hast auch DU etwas zu sagen?
Schick uns deinen LESERBRIEF:
agnes.eibensteiner@jugend.kirchen.net