

express



Die Landjugendzeitung für München und Freising

Lebenswert Für mich. Für dich. Für die Welt.

Ganz im Motto des neuen Projekts stand die diesjährige DV unter dem Thema Nachhaltigkeit: Unter dem Titel „NachhaltigGlücklich“ haben sich KLJBler aus den Land- und Arbeitskreisen mit den verschiedenen Bereichen der Nachhaltigkeit beschäftigt und so dem neuen Jahresprojekt einen guten Start bereitet. Nachhaltiges Berufsleben, Umweltschutz und die spannende Verbindung von Nachhaltigkeit und Kirche waren nur wenige der Themen, die am Freitagabend im OpenSpace genannt und diskutiert wurden. In drei Runden hatte man die Möglichkeit sich mit anderen frei über das jeweilige Thema zu unterhalten und dabei die Meinung der anderen mit der eigenen zu vergleichen.



Am Samstag hatten alle dann noch die Möglichkeit, drei interessanten Referenten zu den Themen „CradleToCradle“, „Plastikfreies Leben“ und dem „Kartoffelkombinat“ zu besuchen, oder sich auf dem Markt der Möglichkeiten herumzutreiben. Wer noch nie von „Einhorn“-Kondomen gehört hatte konnte sich super darüber informieren und anschließend in einem Quiz testen.

Auch der mittlerweile etablierte Kleidertausch ging in eine weitere Runde und wurde wieder gut besucht. Neu dazugekommen ist dazu ein Repair-Café bei dem allerlei Elektrogeräte und auch Klamotten wieder auf Vordermann gebracht wurden. Mit dabei waren außerdem die Landesebene mit dem eigenen Projekt „Ausgewachsen – Wie viel ist genug?“ und der BDKJ mit einer Cola-Verkostung bei der 5 verschiedene Cola-Sorten nur durch den Geschmack erkannt werden sollten – gar nicht so einfach!

Am Samstagnachmittag wurde zudem in einem außerordentlichem Diözesanausschuss Johannes Müller mit einem grandiosen Ergebnis wiedergewählt. So in seinem Amt bestätigt kümmert er sich so die nächsten 3 Jahre wieder um die Geschäftsführung der KLJB.



Nicht zuletzt wurde am Nachmittag der Startantrag zum Projekt „Lebenswert“ beschlossen und mit einem actionreichen Auftakt gefeiert. In verschiedenen Spielen wetteiferten die DV-Teilnehmer um den Hauptpreis. Bei Spielen wie „Aktion Rumpelkammer“, „Hackschnitzlauf“, „Zugfahren“, „Lebenswert-Schätzspiel“, „Second-Hand-Turm“, „Flächenfraß stoppen“ und „Nachhaltigkeitspantomime, konnte spielerisch erfahren werden, was Nachhaltigkeit alles sein kann und womit sich das Projekt im Laufe des nächsten Jahres beschäftigen wird: Die drei Bereiche der Nachhaltigkeit – Ökologie, Ökonomie und Soziales. Die KLJBler auf Landkreis- und Ortsebene sollen durch die Aktionen im Rahmen des Projekts ermutigt und befähigt werden, sich engagiert einzubringen und Verantwortung für sich, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt zu übernehmen. Zudem steht die Sensibilisierung für achtsames Handeln auf persönlicher Ebene im Vordergrund, sodass jeder selbst entscheiden kann und nur umsetzt, was für ihn sinnvoll und praktikabel erscheint. Die Koordination des Projekts liegt beim Diözesanvorstand, dabei werden zusätzlich motivierte und engagierte Mitglieder aus Land- und Arbeitskreisen beteiligt – sofern sie denn Lust haben. Wenn du also Interesse, eine super Idee oder einfach Lust auf coole Themen und neue Leute hast, melde dich einfach (beim Diözesanvorstand)!



Den Abschluss der DV bildete dieses Jahr die Stimmkartenversteigerung bei der die alten, teilweise schon „Antiquitäten“ an die Anwesenden vergeben wurden. Die Einnahmen gingen an ein ehrenamtliches Hilfsprojekt für Geflüchtete am Freilassinger Bahnhof (BGL). Insgesamt konnten über 700€ ersteigert werden. Durch diese Spende können die Flüchtlinge mit verschiedensten Gütern unterstützt werden wie zum Beispiel Taschentücher, Bananen und Wasser. Auf der nächsten DV werden dann noch die restlichen Stimmkarten versteigert. Vielen Dank an alle, die hier gespendet haben.

Johanna Schmidt





ASAK - AgrarSozialen ArbeitsKreis -

Im AgrarSozialen ArbeitsKreis (ASAK) beschäftigen wir uns mit Agrar- und Umweltthemen wie der praktischen Landwirtschaft, aktuellen agrarpolitischen Ereignissen, Einsatz von grüner Gentechnik, erneuerbare Energien, Klimawandel, Entwicklung des ländlichen Raums und Verbraucherverhalten.

Etwa alle sechs Wochen treffen wir uns, um uns bei Hofbesichtigungen und Exkursionen über land- und forstwirtschaftliche Themen auszutauschen. Dabei erfahren wir so einiges - zum Beispiel: Wie funktionieren landwirtschaftliche Betriebe? Was muss ein Landwirt alles bedenken wenn er seinen Hof bewirtschaftet? Wie sieht es in den hintersten Ecken eines Stalles wirklich aus?

Bei unserem Jahresthema 2015 dreht sich alles um die Milch. Das Motto lautet: „Wir milchen mit“. Dabei möchten wir mehr über die Milcherzeugung sowie -verarbeitung erfahren und beobachten die Entwicklung nach dem Wegfall der Milchquote im Frühjahr diesen Jahres.

Einer unserer festen Programmpunkte ist die alljährlich wiederkehrende Fahrt der KLJB München und Freising zur Internationalen Grünen Woche (IGW) nach Berlin. Dort verbringen wir wunderschöne Tage prall gefüllt mit Landwirtschaft, Landjugend, Politik, Kultur und begeben uns natürlich ins Berliner Nachtleben.

Auch entwickelte der ASAK vor einigen Jahren das Planspiel „KornKuhKohle“. Die Spieler sollen in die Rolle eines Landwirts schlüpfen und sich den Herausforderungen stellen, die den Landwirt alltäglich beschäftigen. Das Spiel kann auf Anfrage von den Ortsgruppen ausgeliehen werden.

Im Juni 2015 wählten wir unsere neue ASAK-Sprecherin Elke Zeiler (MÜ). Unsere Mitglieder kommen aus allen Landkreise der Diözese. Begleitet werden wir seitens der Diözesanstelle von Verena Hammes (AVÖ-Referentin der KLJB) und Martin Aicher (ehrenamtlicher Diözesanvorsitzender).

Elke Zeiler

Die Kuh macht Milch - wer noch?

Für viele kommt die Milch nur von der Kuh. Doch es gibt noch weitere leckere Alternativen zur Kuhmilch – sogar vegane. Von Pferde-, Schafs- und Ziegenmilch bis hin zu Hafer-, Dinkel- und Mandeldrinks oder den bekannteren Soja- und Reisdrinks. Auf dem diesjährigen Pfingsttreffen hatten die Teilnehmer schon die Möglichkeit einige davon kennen zu lernen.

Schaf- und Ziegenmilch sind besser verdaulich als Kuhmilch, beinhalten mehr Vitamine und Spurenelemente und sind noch gut für die Haut. Leider haben die beiden einen relativ starken Eigengeschmack, weshalb sie oft als Getränk nicht sehr gut ankommen, aber zu Käse verarbeitet doch sehr beliebt sind. Da alle tierischen Milcharten Laktose enthalten, sind sie für Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit nicht geeignet.

Die veganen Alternativen zur Milch werden als Drinks bezeichnet, da nur die tierische Milch aus Rechtsgründen Milch ge-

nannt werden darf. Doch sie bieten einige Vorteile: Sie sind laktosefrei und haben nur einen geringen Fettgehalt, das macht sie bekömmlicher.

Mandeldrinks sind ebenso schmackhaft wie gut für die Gesundheit. Mandeln sind für ihre guten ungesättigten Fettsäuren bekannt und durch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen sehr nahrhaft und gesund. Als kleiner Verarbeitungstipp eines Mandel-



Mhm lecker Milch

drink: leckerer Mandelpudding! Ihr könnt ganz einfach einen Mandelpudding herstellen, indem ihr bei einem normalen Puddingrezept die Milch durch dieselbe Menge Mandeldrink ersetzt und mit karamellisierten Mandeln als Garnierung erhaltet ihr einen schmackhaften Nachtisch.

Getreidedrinks haben nur einen geringen Eigengeschmack, die Umstellung ist daher nicht so schwer. Sie enthalten weniger Fett, mehr Kohlehydrate und sind teilweise vitaminärmer als Kuhmilch. Eine Ausnahme davon ist der Haferdrink, er ist zudem auch noch cholesterinsenkend, was ihn besonders für Menschen mit hohem Cholesterinwert attraktiv macht.

Abschließend bleibt zu sagen, dass sowohl die tierischen als auch die veganen Alternativen durchaus empfehlenswert sind und doch jeder sie einmal probieren sollte.

Elke Zeiler

KornKuhKohle

Die Alliteration „KornKuhKohle“ dürfte inzwischen einigen von euch bekannt sein – falls nicht gibt's hier in aller Kürze die wichtigsten Infos zu Entstehung, Spielablauf und Ziel von KornKuhKohle.

Ursprünglicher Gedanke bei der Spielentwicklung war es, mehr KLJB'ler für das Thema der Landwirtschaft zu sensibilisieren und eine Grundlage für Diskussionen im landwirtschaftlichen Bereich zu schaffen.

Die Anfänge hat der heutige ASAK seinen Vorgängern zu verdanken, die sich bereits viele Gedanken zur Konzeption des Spiels machten. Schließlich machte sich der ASAK das unfertige Planspiel in 2012 zum Jahresthema und stellte es mit viel Kreativität, Fachwissen und Motivation fertig – mit folgendem Ergebnis:

Bei KornKuhKohle dreht sich alles um Wetter, Weltmarkt und Werte, die das Leben eines Landwirts bewegen. Die Spie-

lenden sind Landwirte, die Getreide, Gras, Schweine, Milch und Energie produzieren. Diese Waren müssen sie zu einem möglichst guten Preis verkaufen, wozu sie untereinander und mit dem regionalen oder globalen Markt handeln können. Dabei heißt es, sich an die ständig ändernden Rahmenbedingungen (durch die Ereigniskarten) anzupassen.

Die Spielenden werden mit vielen Fragen konfrontiert: Stehen moralische Entscheidungen wirklich im Widerspruch zum gewinnbringenden wirtschaftlichen Handeln? Wie wird sich der Weltmarkt entwickeln? Besser Schwein, Milch oder Energie besitzen und verkaufen? In jeder Situation stehen die Spielenden wie wirkliche Landwirte vor einer Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten. Wer diese am effizientesten, sichersten oder kreativsten ausschöpft wird möglicherweise den höchsten Gewinn erwirtschaften

und somit siegen.

Ziel ist es, die realen Bedingungen in der Landwirtschaft so spielerisch zu erleben und zu verstehen.

Inzwischen ist das Spiel, von dem es insgesamt fünf Ausfertigungen gibt, gut umhergekommen. Ob bei Jugendkorbinian, am Petersberg bei Familienwochenenden, bei Gruppenstunden, als Abendbeschäftigung bei Arbeitskreis-Klausuren oder Workshop-Angebot am Kirchentag in Regensburg – die Resonanz war stets positiv.

Falls auch ihr Lust auf einen gemütlichen Nachmittag mit KornKuhKohle habt, könnt ihr euch das Spiel gerne an der Diözesanstelle bei Verena Hammes ausleihen. Gerne besuchen euch auch Mitglieder des ASAK, um das Spiel anzuleiten und mit euch anschließend zu diskutieren.

Verena Reindl

Rezepte aus Milch

Butter:

Becher Sahne in einer Schüssel mit dem Mixer solange schlagen, bis die Sahne ausflockt, dann weiterschlagen bis sich Butter und Buttermilch trennen. Ein Geschirrtuch über ein Sieb legen und alles absieben und die Buttermilch dabei auffangen. Anschließend das Geschirrtuch ausdrücken und die Butter kühl stellen.

Kräuterbutter:

Klassisch: Kräuter (nach Geschmack) klein schneiden, Butter in eine Rührschüssel geben und Kräuter und Salz hinzugeben, kurz mischen. Spezial (1): Schale einer Bio-Orange abreiben, mit Pfeffer zur Butter hinzugeben und mischen. Spezial (2): getrocknete Tomaten und Kräuter kleinschneiden, Knoblauch hacken und alles mit der Butter mischen

Frischkäse:

1 Liter Milch erhitzen, anschließend 2 EL Zitronensaft hineingeben und leicht umrühren bis Käsebruch entsteht. Dieses über einen Sieb mit Geschirrtuch absieben und ausdrücken.

Quark:

Die 2 Liter Buttermilch in einen großen Bräter geben. Den offenen Topf bei 200°F bzw. 100°C für 2 Stunden in den vorgeheizten Backofen stellen. Danach abkühlen lassen. Abgekühlt durch ein Leinentuch ca. 1,5 bis 2 Stunden abtropfen lassen. Das ergibt ungefähr 750 g bis 1 kg Quark.

Heiße Milch mit Honig:

Milch erhitzen, Honig hinzugeben. In Tassen Abfüllen.

Weiter Rezepte im Internet

42



Bauernwitze

Muht die Kuh laut im Getreide, war ein Loch im Zaun der Weide.

Steht im Winter noch das Korn, ist es wohl vergessen wor'n.

Wenn der Knecht zum Waldrand wetzt, ist das Örtchen schon besetzt!

Wenn die Bäurin Striptease tanzt, sich das Vieh im Stall verschaut.

Melkt der Bauer persönlich die Kuh, macht die verträumt die Augen zu.

Kotzt der Bauer über'n Trecker, war die Brotzeit nicht sehr lecker.

Kräht der Hahn auf dem Huhn, so hat das nichts mit dem Wetter zu tun.

Macht der Bauer Bäuerlein, muss es nicht mit der Bäuerin sein.

Hat die Magd einen wunden Po, lag die Egge unterm Stroh.

Baut der Knecht beim Ernten Scheiß, erteilt der Bauer Feldverweis.

Volksmund

ASAK Jahresrückblick

Das ASAK-Jahr begann mit der Klausur mitten im Schnee auf einer Berghütte bei Bergen. Mit gutem Essen, inhaltlicher Arbeit rund um Milch und z.B. einer Milchverkostung oder einer Hofbesichtigung eines Milchviehbetriebes in der Region, startet der ASAK ins neue Jahresthema. Seit dem gab es schon viele schöne ASAK Treffen mit tollen Hofführungen und Infos zu z.B. einer Milchpasteurisanlage oder der Erfahrung im Melkstand zu stehen. Wir haben auch Leute vom Kernldkreis München kennengelernt, die die Solidarische Landwirtschaft unterstützen.

Wir waren natürlich auch beim Pfingsttreffen mit dabei, mit einer Milchbar und einem Workshop zum MitMilchen rund um Milch, Käse, Butter und Eis. Im Juli haben wir uns die Naturkäserei Tegernseer Land angeschaut. Bei einer Führung konnten wir die verschiedenen Schritte von der Milch zum Käse kennen lernen. Danach konnten wir uns von der Qualität der Produkte in der Gaststube überzeugen.

Anfang September vom 04.-06.09.15 war der ASAK auf Studienfahrt im Allgäu mit Thema Land.Wert.Schaft.

Weiterzulesen unter dem Bild ->



-> hier geht es weiter

Wir besichtigten Milchviehbetriebe, ein 1000-Kuh Betrieb und einen ökologischen Kleinbetrieb und besuchten einen Obstbauern. Nachdem wir dann wussten, wo unsere Äpfel herkommen, besichtigten wir noch das schöne Lindau.

Am 24.10.15 besucht der ASAK EM Chiemgau. Effektive Mikroorganismen - was bringt denn des? Dieser Frage geht der ASAK bei der Werksbesichtigung bei EM Chiemgau auf den Grund. Im Anschluss ist auch eine Besichtigung eines Hofes geplant, auf dem die Produkte von EM Chiemgau angewendet werden.

Bei der Jugendkorbinianswallfahrt am 15.11. auf dem Domberg in Freising beteiligt sich der ASAK traditionell mit seinem Spiel KornKuhKohle.

Natürlich gibt es auch ASAK Treffen, nämlich am 14.09., 12.10., 18.11. und 18.12. Falls du mehr zum Thema Milch erfahren und bei Führungen und Diskussionen dein Milch-, Käse-, und Kuh-Wissen vertiefen möchtest, dann bist du beim ASAK mit dem Jahresthema „Wir milchen mit!“ bestens aufgehoben. Komm einfach vorbei oder melde dich bei Elke Zeiler (AK Sprecherin) oder Verena Hammes (Diözesanstelle) für mehr Infos!

Elke Zeiler

ASAK Fahrt

Von Freitag den 4. bis Sonntag den 6. September machten sich 16 KLJBler auf den Weg ins schöne Allgäu zur ASAK Studienfahrt. Wir starteten, wie es sich für den ASAK gehört, mit einer gemeinsamen Brotzeit. Danach brachen wir zu unserer ersten Station auf, einem Demeter-Milchviehbetrieb mit 50 Kühen und weiblicher Nachzucht, der Heumilch produ-



Die Fahrtengruppe in der Apfelplantage

ziert. Dort trafen wir mit einer Gruppe aus der Diözese Augsburg zusammen, welche sich uns für diesen Tag anschloss. Das Heu für die Heumilch wird in einer eigenen Heutrockenanlage schonend getrocknet um möglichst gutes Futter zu erhalten. Von Ende März bis zum ersten Schnee holen sich die Tiere ihr Futter auf der Kurzrasenweide. Dazu im krassen Gegensatz stand der nächste Betrieb. Hier stehen 1000 Kühe und deren weibliche Nachzucht in mehreren Ställen. Diese vertilgen

täglich ca. 50 Tonnen Futter, welches auf 560 ha (davon 240ha Eigengrund) geerntet wird. Gemolken werden diese Tiere in einem Melkkarussell mit 36 Plätzen. Zudem verfügt der Betrieb noch über eine 900 kwh Biogasanlage und ein eigenes Fuhrunternehmen.

Am Samstag stand zunächst die Besichtigung der Allgäu Brennerei auf dem Programm. In einem kurzen Vortrag erläuterte uns der Besitzer die Grundlagen der verschiedenen Spirituosen und deren Herstellung. In der anschließenden Führung verfolgten wir dann den Weg der Spirituosen von der Anlieferung der Früchte bis hin zur Abfüllung und Etikettierung der Flaschen.

Am Nachmittag ging es dann zum Bodensee, wo wir uns auf einer Apfelplantage über die Pflege und Ernte der Äpfel, sowie deren Vermarktung informierten. Einen Höhepunkt stellte der Apfeler des Betriebes dar. Mit diesem wird bei Äpfeln die Schale weggelesert sodass man jedes beliebige Logo oder Schriftzug in die Apfeloberfläche hinein brennen kann.

Am Sonntag stand noch eine Stadtführung durch Lindau am Bodensee an.

Nach drei ereignisreichen Tagen, mit ca. 900 gefahrenen Kilometern, vielen Kühen und Äpfeln, jede Menge Wasser (von oben und im See) und wenig Schlaf lässt sich zusammenfassend sagen: Spitze war's!

In diesem Sinne: MILLE Gracia

Jakob Kamhuber

Das ASAK-Kalb

Hallo ich bin Remonte.

Ich bin am Sonntagabend, den 05.07.15 um 21.06 Uhr mit 43,16 g auf die Welt gekommen. Alles neu, wenn man plötzlich Hunger hat! Zum Glück hab ich gleich ganz viel leckere frische Milch bekommen. Die nächsten Tage waren ganz schön aufregend. So viel Neues um mich rum. Plötzlich hat's gepiekt und da habe ich mein persönliches Ohrpiercing gekriegt. Jetzt kann mich niemand mehr verwechseln, meine Nummer auf der Ohrmarke gibt es nur einmal. Die nächsten Tage waren immer gleich. Saufen, saufen, saufen. Und zwischendrin entspannt relaxen im kuscheligen Stroh. Es wird sich immer gut um mich gekümmert. Mein Milcheimer ist fast nie leer. Daneben hängt noch ein extra Futter, aber keine Ahnung was das noch soll.

Mein Vater heißt Madoda und ist erst zweieinhalb Jahre alt. Er ist natürlich hornlos, deshalb kann ich auch keine Hörner bekommen. Meine Mutter heißt Ricola, aber nein, sie ist nicht aus der Schweiz, sondern aus dem schönen Ebersberger Süden. Sie ist drei Jahre und drei Monate alt und ich bin ihr zweites Kalb.

Als ich drei Wochen alt war, durfte ich aus meinem schnuckeligen Kälberglu in eine Stall-WG mit drei weiteren Kälbern umziehen. Ich bin aber die Jüngste. Und die Frechste. Jetzt rührt sich mal richtig was! Und die anderen fressen das, was ich nicht kannte. Aber die anderen sollen nicht so viel davon haben, deswegen fresse ich auch mehr davon. Und es schmeckt mir immer besser. Und ich denke, es macht mich stark. Zurzeit nehme ich fast ein Kilo jeden Tag zu.

Wochenlang bleibt alles gleich, aber meine gute Milch wird täglich weniger. Das ist schade. Dafür fresse ich einfach mehr. Ich bekomme übrigens die beste Milch von der Kuh, in die aber (für eine bessere Verdauung) Ameisensäure beigemischt wird. Die Milch wird dadurch quasi vorverdaut, sodass ich nicht so leicht Durchfall bekommen kann.

Jetzt ziehen wir alle miteinander um. Jetzt wohnen wir im großen Stall, wo auch die Milchkühe stehen. Leider ist jetzt die Milch komplett weg. Dafür gibt's was Neues: Silo! Drin ist Gras, Mais, Biertrebern, Kraftfutter,... Sehr ungewohnt am Anfang, aber eigentlich gar nicht so schlecht. Ich gewöhne mich schnell an mein neues Futter.

Das war's bis jetzt. Wie geht's weiter? Ehrlich gesagt keine Ahnung, aber mein Bauer weiß Bescheid. Im Kuhstall werde ich noch weitere 4 Monate bleiben. Dann komme ich in die JVS - dem Jungviehstall. Dort sind ganz viele junge Ladys. Spannend wird es bei meinem 15. Monatstag. Da wiege ich schon über 400 kg und darf besamt werden. Das heißt, ich darf Mutter werden! Das Ganze funktioniert so: Alle drei Wochen komme ich in die Brunst. Und da gibt es einen Tag, an dem ich trächtig werden kann. Wenn der Bauer es erkennt, werde ich besamt. Und mit ein bisschen Glück kommt 9 Monate später mein erstes Kalb auf die Welt und ich werde zu einer richtigen Milchkuh!

Gusti Spötzl und Elke Zeiler



Remonte im Iglu

Servus, I bin da Moritz!

Servus! Moritz mei Name,
i bin a junga Herr und koa Dame.
I bin 19 Jahr oid,
aus Wartenberg da kimm i her, des
is do wos ma gfoid,
und a schwierige Aufgab stoid mi
ned glei koid.

In da Landjungend bin i scho länga
aktiv,
und des weng koa bissl naiv.
Bei da Korbinianswallfahrt war i
scho mehrmals dabei
d'Fahna hob i do a paarmoi drong
und des ging einwandfrei.

Mei Lieblingsfarb is blau,
und des is ganz schlau,
denn i bin a Sechzga aus vollem
Herzn
und do drüber kennan a manche
scherzn.

Außerdem bin i Rettungsschwimma,
desweng dasauf i nimma.
Und wenn d'Sonn scheid schee
dann paddle i mim Bredl naus auf'n
See.



Schau ob olle ordentlich schwimma,
ned dass auf oamoi zu uns nimma
kemma.

Kloane Verletzungen gibt's do a ab
und zua
a Pflaster, an Trost dann is wieda a
Rua.

Dann ko i mi wieder auf'n Stui sitzn,
mim Fernglasl in da Hand und sieg
des Wasser blitzn!

Beim Drachtnverein bin i a dabei,
weil des muas bei uns in Bayern scho
sei.

Und mei Dracht
Is wia für mi gmacht.
Ja, beim Drachtnverein gibt's dann a
Danzprobn,
zum Lerna san Sterntanz, Poika und
co., sodass Fiaß manchmoi tobn.

Aber gschafft hob i des no ollaweil,
drum machts a Spaß und desweng
bin i dabei.

Aufs Oktoberfest gfahrn wird olle
zwoa Jahr mit dem Bus,
beim Umzug mid maschirt und im
Zelt a Mass, des is scho a Genuss.

I bin bei da Grünen Jugend anga-
schiert
und desweng an da 3. Startbahn ned
interessiert.

Bei dem Gedanken „3.Startbahn“
wird mia scho ganz schlecht,
drum kämpft für Heimat, Schöpfung
und Recht.

Jetzt bin i fua a Jahr
für eich in da Diözesanstell do.

Moritz Zink

Termine

24.07.2015

Exkursion Tegernseer Naturkäserei

30.07.-16.08.2015

Intercambio

04.-06.09.2015

Land.Wert.Schafft im Allgäu, ASAK Studienfahrt

07.09.2015

AK Premium Redaktionssitzung

10.09.2015

AK DAKEW Sitzung

14.09.2015

ASAK Sitzung

16.09.2015

KLJB meets KJS im EJA

18.-20.09.2015

DV Petersberg

24.09.2015

Überleben im Alltagsjunglel Teil 1

27.09.2015

Bergmesse

14.10.2015

Überleben im Alltagsjunglel Teil 2

alle aktuellen Termine gibts auf www.kljb-muenchen.de



Impressum

Herausgeber:

Kath. Landjugendbewegung (KLJB)
München und Freising
Preysingstr. 93 | 81667 München
Tel. 089/48092-2230
muenchen@kljb.org
www.kljb-muenchen.de

Redaktion:

Johannes Müller (V.i.S.d.P), Leah Zethner, Thomas Fürmann, Dorothea Thurner, Johanna Bernklau, Johannes Stopfer, Thomas Haszprunar
Druck: Senger Druck, Augsburg
Auflage: 1.050 Stück

Der Redaktionsschluss für den nächsten express ist der **03.11.2015**.

Wer hat an der Uhr gedreht?

Fuchsbaufortbildung zu gesundem Engagement durch Zeit und Stressmanagement.

Montag noch schnell die Gruppenstunde vorbereiten, Dienstag Artikel schreiben für die Landjugendzeitung, Mittwoch Fußballtraining, Donnerstag Arbeitskreissitzung, Freitag aufs Fest! und heimgefahren wird natürlich nur um halb. Samstag geht's dann früh los zur Bergmesse und am Sonntag erst mal ausruhen. Natürlich nur kurz ausgeruht, da ja noch der Seniorennachmittag zu gestalten ist. Das alles geschieht beim „durchschnittlichen KLJBler“ natürlich erst nach Feierabend! Doch irgendwann kommt jeder an (zeitliche) Grenzen und hierbei einfach mal nach sich zu schauen und in gesundem Maße mit seinen Ressourcen umzugehen, wird oftmals vergessen.

Im Rahmen des Jahresthemas „Einfach Leben“ werden wir uns am 7. und 8. November genauer mit den Themen Zeitmanagement und Stressmanagement befassen. Wir schauen, was

ist wirklich wichtig, was ist dringend, was kann ich delegieren? Mit einfachen Methoden werden wir gemeinsam mit der Referentin Michael Anders Zeitdieben auf der Spur sein. Jede und jeder wird die Möglichkeit bekommen seine eigenen Stressauslöser zu identifizieren, diese mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen einzudämmen und lernen, bewusster mit seinen zeitlichen Ressourcen umzugehen. Von der Alpen-Methode zur Tagesstrukturierung, bis zum Lachyoga verspricht es sicherlich ein abwechslungsreiches, entschleunigendes Wochenende zu werden.

Melde dich noch bis zum 25. Oktober an der Diözesanstelle bei Steffi Kraus an: s.kraus@kljb-muenchen.de oder telefonisch unter 0 89/ 480 92 – 22 30.

Verena Hämmerle



Internationale Grüne Woche und Aquaponik: Berlin-Fahrt 2016

Vom 15. bis 24. Januar 2016 findet in Berlin, wie alle Jahre, die Internationale Grüne Woche statt und die KLJB fährt hin. Dieses Jahr auch mit dir? Weil du schon immer die Waldkönigin, die Milchkönigin und die Weinkönigin auf einmal treffen wolltest? Weil du gerne die Spezialitäten des Partnerlandes Marokko kennenlernen willst? Weil dich Kühe, Traktoren, Empfänge und die große Stadt interessieren? Gründe nach Berlin mitzufahren, gibt es viele...

Denn auf dem Programm steht nicht nur der Besuch der Internationalen Grünen Woche, sondern noch viel mehr. Du hast die Wahl zwischen verschiedenen Führungen, kannst den Berliner Untergrund kennenlernen oder die wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Natürlich wird's auch ein bisschen politisch beim Besuch in der Hauptstadt, unter anderem schauen wir im Bundeskanzleramt und einem Bundesministerium vorbei und befassen uns mit Lobbyarbeit, denn wo wäre die



interessanter als in einer Stadt, in der viele Entscheidungen gefällt werden?

Damit aber nicht genug, auf dem Programm steht auch die Werksbesichtigung eines Unternehmens, das mitten in Berlin gleichzeitig Fische hält und Gemüse produziert – Aquaponik nennt sich das.

Da aber nicht nur KLJB'ler aus unserer Diözese nach Berlin fahren, werden wir beim Landjugendball das Tanzbein schwingen und diverse andere Festivitäten besuchen und Landjugendliche aus ganz Deutschland (wieder) treffen! Auch der alljährliche gemeinsame Musicalbesuch und der KLJB-Empfang werden wieder angeboten. Zeit zur freien Gestaltung gibt's natürlich auch und ihr könnt Berlin noch auf eigene (Berliner) Schnauze erkunden.

Die Fahrt gibt's in der kurzen Version, von Donnerstag bis Sonntag und in der langen bis Dienstag! Alle Infos findet ihr auf dem Flyer und der Homepage, denn die hier genannten Programmpunkte waren noch lange nicht alle...

Franziska Bauer

„Wellness für die Seele“

Besinnungswochenende für die KLJB München und Freising im Kloster Scheyern. Advent – die staade Zeit im Jahr.

Doch wie schaut dein Kalender aus? Viele Termine, die noch schnell vor Weihnachten abzarbeiten sind? Stress im Leben? Dann noch schnell Geschenke für Freunde und Familie in überfüllten Kaufhäusern und Fußgängerzonen kaufen? Und ehe man sich versieht, ist der heilige Abend da. Doch gefühlsmäßig hängt man noch der Zeit hinterher.

Aus diesem Grund bietet der AK PuLko (Arbeitskreis Pastoral und Liturgie – Kirche offensiv) der KLJB München und Freising am dritten Adventswochenende – also kurz vor Weihnachten – ein Wellnesswochenende für die Seele im Benediktinerkloster in Scheyern an.

Wir wollen uns Zeit nehmen, zur Ruhe zu kommen, entspannen zu können und uns so geistig auf Weihnachten vorzubereiten. Stress und Hektik haben dabei Hausverbot.

Wenn du am dritten Adventswochenende auch mit dabei sein möchtest, dann melde dich einfach bis zum 01.12.2015 bei Steffi Kraus (E-mail: muenchen@kljb.org oder Telefon: 089/48092-2230) an. Das Wochenende beginnt am Freitagabend und dauert bis Sonntagmittag. Für KLJB-Mitglieder kostet das Wochenende mit Vollpension nur 35,- Euro. Also sei mit dabei – der AK PuLko freut sich auf dich!

Von München aus werden voraussichtlich auch Fahrgemeinschaften ins Benediktinerkloster Scheyern gebildet. Wenn ihr daran interessiert seid, gebt es bei der Anmeldung

gleich mit an. Und bis es soweit ist: Lasst euch nicht zu sehr stressen!

Johannes Stopfer



Zum weiter lesen



<http://www.sueddeutsche.de/bayern/milchbauern-in-der-krise-all-dieser-aufwand-hat-seinen-preis-1.2627014>



<http://naturkaeserei.de>



www.kljb-bayern.de/inhalte/projekt-ausgewachsen.html



<https://www.facebook.com/heuteplus?fref=photo>



http://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice