

Holzbaupreis 2015 an das Benediktinerstift St. Lambrecht

Der gelungene Umbau der sechs Meter hohen Klausurzellen der Mönche wurde 2015 erneut ausgezeichnet: Nach der Verleihung der „GerambRose“ im Vorjahr wurde das Benediktinerstift als Bauherr gemeinsam mit Planern und ausführenden Firmen diesmal mit dem Steirischen Holzbaupreis in der Kategorie „Besser mit Holz“ als Sieger gekürt.

Der gelungene Umbau der sechs Meter hohen Klausurzellen der Mönche wurde 2015 erneut ausgezeichnet: Nach der Verleihung der „GerambRose“ im Vorjahr wurde das Benediktinerstift als Bauherr gemeinsam mit Planern und ausführenden Firmen diesmal mit dem Steirischen Holzbaupreis in der Kategorie „Besser mit Holz“ als Sieger gekürt.

Architekt DI Peter Reitmayr und Vertreter der Holzbaufirmen „Holzbau Guster“ und „Tischlerei Griessner“ nahmen den Preis am 29. Oktober 2015 in Graz entgegen.

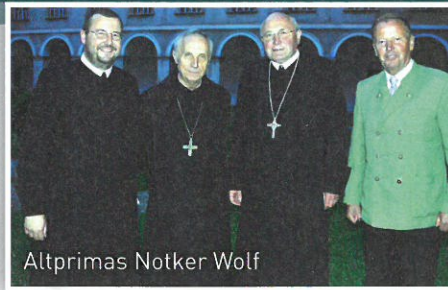
Die Jury, die aus 111 Einreichungen zehn Sieger in neun Kategorien zu ermitteln hatte, begründete ihre Entscheidung folgendermaßen: „Die Auflagen des Denkmalschutzes ergänzte der Architekt in kluger Selbstbeschränkung mit einer Materialordnung bis zur Farbauswahl. Die Vorzüge konzeptionellen Denkens sind hier besonders schön abzulesen. Der jüngste Umbau der ehemals kargen, überhöhen Raumzellen der Mönche zeigt es bis ins Detail: Eingriffe in historisch wertvolle Bausubstanz können nur gelingen, wenn man sich dem alten Gemäuer mit Achtung und Fingerspitzengefühl nähert. Unter Berücksichtigung von schützenswerten Wandnischen und

Stuckdecken strukturieren Galerien aus Brettspertholz nun Schlaf-, Wohn- und Arbeitsbereiche. Einbauten für Bücher, Stauraum und Sanitärzellen wurden wie Möbel behandelt – Raum im Raum. Helles Holz und wenige farbkräftige Akzente, etwa die auffällig gemaserten Türen aus Walnussholz, schaffen eine Atmosphäre, die den Ort des Rückzugs von der asketischen Cella zum wohnlichen Heim aufwertet.“

Loslassen und Ballast abwerfen

Am 17. Juni 2015 war der weltweit oberste Benediktiner, Abtprimas Notker Wolf, zu Gast im Benediktinerstift St. Lambrecht. Beim Festgottesdienst und beim anschließenden Vortrag, der kurzfristig vom Refektorium in die Stiftskirche verlegt werden musste, weil die über 400 Besucher sonst nicht Platz gefunden hätten, verstand er es, die Zuhörer mit einfachen aber klaren Worten in seinen Bann zu ziehen.

Notker Wolf begann seine Ausführungen mit dem Hinweis auf die Bedeutung der Einfachheit, die uns Menschen wahre Freiheit schenken kann, wenn wir erkennen, was wir alles nicht brauchen, um glücklich



Abtprimas Notker Wolf

zu sein. Einfachheit bedeutet nicht Armlosigkeit, sondern hat mit Stil und einem Gespür für Würde zu tun. Früh genug lernen loszulassen und Ballast abzuwerfen ist der beste Schlüssel zu mehr Lebendigkeit, mehr Lebensfreude und einem positiven Zugang zur Gestaltung von Zukunft. Dabei gilt es durchaus, den Verstand einzusetzen, den Gott uns gegeben hat, dass wir kritisch und wach unsere Verantwortung für Heute und Morgen wahrnehmen können. Wolf verwies auf die vom hl. Benedikt so stark betonte Kultur der Wartung und der Pflege, die gegenüber allen Dingen voller Wertschätzung und Aufmerksamkeit ist. Nachhaltigkeit ergibt sich daraus wie von selbst.

Sicherheitswahn, Gesundheitswahn und der Hang zum Perfektionismus machen die Menschen krank und behindern Gemeinschaft. Der Akzent im Titel „bewusst einfach leben“ liegt jedenfalls am Leben, jenem Geschenk Gottes, der in Jesus gekommen ist, damit wir „das Leben haben und es in Fülle haben.“ Und das kann nur gelingen, wenn es mit klarem Geist und mit Sinn für Einfachheit gelebt wird, so der Abtprimas.

„Mühsam muss wieder zusammengeflickt werden, was wir vorher kaputt gemacht haben - wir sind schon komische Menschen ...“

Die „Naturpark Auszeit“ startet durch

Das Team der Naturpark Auszeit, das sich 2014 in einem intensiven Entwicklungsprozess formieren konnte, widmet sich mit dem speziell geschnürten Programm besonders der primären Gesundheitsförderung. Damit stehen sehr zeitgemäße und höchst aktuelle Angebote bereit, ist doch die nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit zu einem zentralen Thema unserer Gesellschaft geworden.

Seit der Eröffnung des Naturpark-Auszeit-Zentrums im April 2015 ist auch schon einiges geschehen: Erste konkrete Angebote wurden von Firmen der Plattform „Kraft.Das Murtal“ gebucht, die ansprechende Broschüre mit dem neuen Programm für die Saison 2015/2016 werden schon kräftig verteilt und die Homepage (www.naturpark-auszeit.at) ist seit Ende Juli online.

Um der Bevölkerung vor Ort die „Philosophie“ der Naturpark Auszeit näher zu brin-

gen, werden nach einer Serie im Herbst 2015 auch von Jänner bis März 2016 an acht Montagen hoch aktuelle Themen rund um Vorsorge, psychische Gesundheit und ausgeglichenes Leben präsentiert.

Bei diesen „Auszeit-Montagen“, die jeweils um 19:00 Uhr im Auszeit-Zentrum (Hauptstraße 11, St. Lambrecht) beginnen, besteht die Möglichkeit, Wissenswertes zu erfahren und sich darüber auszutauschen. Alle sind herzlich eingeladen - Eintritt freiwillige Spende.

Zu den intensiven Werbemaßnahmen bei Unternehmen und Führungskräften kommen gezielte Kontakte in Medien für bestimmte Zielgruppen wie pflegende Angehörige oder Beschäftigte in Gesundheitsberufen. Im Rahmen von Workshops haben sich verschiedene Unternehmer persönlich ein Bild machen können, wie die

Angebote der „Naturpark-Auszeit“ verlaufen und auf Teilnehmer wirken können.

Dazu Mag. Ewald Thaller, Geschäftsführer der Stahl Judenburg im Interview:

Was hat Sie bewogen, an der Naturpark Auszeit für Führungskräfte teilzunehmen?

Es waren mehrere Beweggründe: Kennenlernen des Programmes für das betriebliche Gesundheitswesen der Stahl Judenburg, Zusammenarbeit mit dem Stift St. Lambrecht als Partner der Initiative Kraft. Das Murtal und auch das persönliche Interesse an der „Auszeit“.

Was haben Sie erwartet?

Die Auszeit gibt Gelegenheit, sich wieder neu zu erden und mit neuer Energie und Freude als Führungskraft zurückzukehren.

Naturpark Auszeit Zentrum

Hauptstraße 11, 8813 St. Lambrecht
 Öffnungszeiten: Mo, 14.00–18.00 Uhr
 Tel. +43 (0) 676/31 18 811,
 Mag.a Alexandra Sperl
info@naturpark-auszeit.at
www.naturpark-auszeit.at

Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

Ja, es war eine gelungene Kombination von sportlichem Naturerlebnis und Diskussionen mit dem Team und den Teilnehmern, dazu kamen ein physischer und psychischer Check.

Würden Sie dieses Angebot weiter empfehlen?

Auf alle Fälle wird Naturpark Auszeit von mir sowohl betrieblich, privat und auch über Kraft.Das Murtal weiterempfohlen. Wir werden mit Naturpark Auszeit auch bei unserem betrieblichen Gesundheitstag im nächsten April zusammenarbeiten.

Pater Gerwig Romirer

Knollenziest und Haferwurz

Am 7.11.2015 gab es im Gewächshaus des Stiftsgartens von St. Lambrecht einen Workshop, bei dem Gemüseraritäten wie Erdbirne, Erdmandel, Haferwurz, Knollenziest, Topinambur und Yakon geerntet, zubereitet und verkostet wurden.

Zu Beginn ernteten die Teilnehmerinnen die verschiedenen Knollen, was sich zum Teil als sehr mühsam erwies. Dann wurden sie gereinigt und weiterverarbeitet.

Der Knollenziest (auch Japanische Kartoffel, Chinesische Artischocke) gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler, ist ausdauernd und frosthart. Er bildet unterirdische Ausläufer, die sich an der Spitze verdicken. Die Knollen sehen englerlingsartig aus und schmecken roh angenehm nussartig. Sie wurden roh im Salat, in Essig eingelegt, in Butter gedünstet und frittiert verkostet. Sie sind wirklich eine Bereicherung für die Küche. Nur die Ernte und Reinigung ist etwas aufwendig.

Die Haferwurz ist ein zweijähriger Korbblütler mit violetten Blüten. Sie ist mit dem Bocksbart verwandt. Gegessen werden die Wurzeln im Herbst des ersten Jahres, sie schmecken nussig herb. Die Wurzeln scheiden einen Milchsaft aus, der die Haut braun färbt, ähnlich den Schwarzwurzeln, denen sie auch im Geschmack ähneln. Sie schmeckten in Butter gedünstet ausgezeichnet.

Ein ziemlich unbekanntes Gemüse ist Yakon. Die Pflanze ist in Südamerika heimisch und bildet unterirdische Knollen, die süß und obstartig schmecken. Yakon ist sehr frostempfindlich, schon beim ersten

Frost werden die Blätter schwarz. Eine Pflanze liefert 1 – 3 kg Knollen. Die Knollen müssen vor der Verwendung geschält werden, da die Haut einen harzigen Geschmack hat, der den Obstgeschmack überdeckt. Sie wurden als Chips, einmal getrocknet, einmal frittiert, in Butter gedünstet, roh im Salat und als Smoothie verkostet. Auch für Obstsalate eignen sich die Knollen mit dem birnenartigen Geschmack gut. Bei Lagerung verstärkt sich der süße Geschmack.

Die aus Nordamerika stammende Erdbirne (auch Zimtwein, Indianerbirne, Kartoffelbohne) ist eine ausdauernde, winterharte Kletterpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütler mit weinroten bis violettbraunen Blüten. Sie braucht eine Rankhilfe



und klettert zwei bis vier Meter hoch. An den weitreichenden Wurzeln bilden sich perlchnurartig längliche Knollen aus. Die Knollen schmecken roh nussartig und können wie Kartoffeln zubereitet werden.

Die Erdmandel (auch Tigerfuß, Chufal) gehört zur Familie der Sauergrasgewächse und ist im Mittelmeergebiet und Afrika heimisch. Sie wurde schon im alten Ägypten genutzt. Die Pflanze bildet unterirdisch Ausläufer, an deren Spitze etwa haselnussgroße Knollen entstehen, die nuss/mandelartig schmecken und vielfältig verwendet werden können. Man kann die Knöllchen roh oder gekocht als Gemüse essen. Geröstet liefern sie einen gesunden Snack.

Wesentlich bekannter ist Topinambur, eine Sonnenblumenart, die unterirdische Knollen ausbildet, die im Aussehen an Ingwer erinnern. Sie schmecken angenehm nussig – rauchig, gekocht süßlich. Topinambur ist absolut winterhart und kann von Oktober bis Ende April geerntet werden, solange der Boden offen ist. Sie wurden ebenfalls roh im Salat, als Chips und in Butter gedünstet gegessen und als ausgezeichnet befunden.

DI Gerd Egger

Terminvorschau

Pflanzenmarkt, 9.–14. 5. 2016, jeweils 8.00–16.00 Uhr

Lange Nacht im Stiftsgarten, 14. 8. 2016 18.00–24.00 Uhr

Workshop „Gemüseraritäten kennenlernen und verkosten“, 5. 11. 2016, 10.00–15.00 Uhr

Verein Domenico, Hauptstraße 60, 8813 St. Lambrecht, Tel.: 03585/27543 Email: office@domenico-stlambrecht.at