

FRANKENBERGER
LebensART





Inhalt

6	FRANKENBERG - FACHSCHULE UND BILDUNGSZENTRUM
12	ESSEN UND TRINKEN
60	NADEL UND FADEN
72	HOUSEKEEPING
80	RAUMGESTALTUNG
96	GARTENFREUDEN
96	NACHHALTIG WIRTSCHAFTEN
104	GESUNDHEIT MACHT SCHULE
114	KOMPETENZZENTRUM
126	SCHULARTWEG



VORWORT

Frankenberg lebt eine außerordentliche Vielfalt. Hier treffen sich Bildungszentrum, Fachschule und Heim in einer modernen Architektur inmitten einer abwechslungsreichen Kulturlandschaft in Waldesnähe.

Tradition und Innovation sind die Antriebsfedern für die kreativ nachhaltigen Angebote, die von Jugendlichen und Erwachsenen bis ins hohe Alter genutzt werden können. Das Credo „*In Bewegung bleiben*“ hat Frankenberg ständig weiterentwickelt und zu einem Kompetenzzentrum für Agrotourismus, Ernährung und Hauswirtschaft anwachsen lassen. Frankenberg ist heute ein Treffpunkt für Menschen, die gern innovative Angebote nutzen, um Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu steigern.

Wohlfühlen, stilvoll speisen und dekorieren auf der Höhe der Zeit, das alles gewusst wie, mit Lust zum Anfassen, all das und darüber hinaus haben Lehrpersonen, Schüler und Schülerinnen für dieses Buch zusammengetragen.

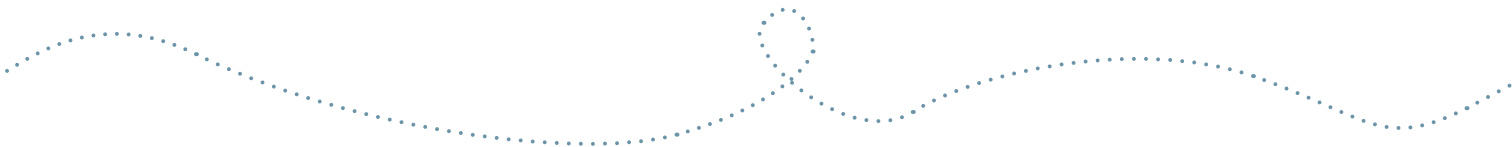
Gehen Sie mit der *Frankenberger LebensArt* auf Entdeckungstour und tauchen dabei in längst Vergessenes und Wiederentdecktes ein, finden Sie Neues – lassen Sie sich überraschen.

VIEL FREUDE beim AUSPROBIEREN, NEUGIERIG WERDEN
und EINFACH NUR GLÜCKLICH SEIN,

das wünscht Ihnen
die Direktorin

Mechtild von Spinn

Frankenberg, im Mai 2017







Frankenberg – Fachschule und Bildungszentrum



kompetent – praktisch – vielseitig

FRANKENBERG – der Name von Fachschule und Bildungszentrum geht auf die früheren Grundeigentümer, die Herren von Frankenberg, zurück.

Das in Natur eingebettete moderne Schul- und Internatsgebäude in Tisens, ursprünglich (1974) als bäuerliche Bildungsstätte geplant, hat sich rasch als Fachschule etabliert. Durch die ständige Weiterentwicklung steht heute eine Fachschule für Hauswirtschaft, Agrotourismus und Ernährung für Mädchen und Burschen nach der Mittelschule in Vollzeit zur Verfügung. Sie bietet Berufsbildung bis hin zum Erwerb des Maturadiploms an. Damit ist für Absolventen und Absolventinnen der Fachschule auch ein Weiterstudium an Universitäten eine mögliche Option.





Die Fachschule ...

... setzt sich bewusst für Gesundheitsförderung ein: Wissensvermittlung rund um gesunde Ernährung, Bewegung und gesundes Wohnen. Offene Lehr- und Lernmethoden, der Unterricht in Kleingruppen, innovative Projekte, Lehrfahrten, Betriebspraktika und Sprachaufenthalte ermöglichen eine kompetenzorientierte Ausbildung, die umfassend auf das Leben, den Berufseinstieg oder ein Weiterstudium vorbereitet.

Den Frankenger Absolventen und Absolventinnen stehen viele Berufsmöglichkeiten - im Gastgewerbe, in Bildungshäusern, Mensen und Urlaub auf Bauernhof-Betrieben - offen.

Das der Schule angeschlossene Heim unterstützt den erfolgreichen Schulbesuch. Es ermöglicht soziales Lernen und Wachsen, die Förderung individueller Begabungen sowie das Erleben von Gemeinschaft. Schule und Heim begleiten die Jugendlichen professionell ins Erwachsenenalter. Kompetente Heimerzieher und Heimerzieherinnen sorgen für Freizeitaktivitäten und Wertevermittlung in der Gemeinschaft.

Das Bildungszentrum - als Kompetenzzentrum für Ernährung, Agrotourismus und Hauswirtschaft - ist ein Treffpunkt für Menschen, die sich beruflich spezialisieren und mit innovativen Angeboten Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und verbessern wollen.

FACHKRÄFTE FÜR AGROTOURISMUS



2014 hat die Schule die zukunftsweisende Fachrichtung Agrotourismus entwickelt - im Juni 2015 konnten bereits südtirolweit die ersten Fachkräfte für Agrotourismus die Fachschule verlassen.

Zertifizierungen und Auszeichnungen – eine Auswahl

Frankenberg hat sich von Beginn an als Innovationszentrum gesehen, das Entwicklungen anregt. Eine Reihe von Zertifizierungen und Auszeichnungen belegen den erfolgreich beschrittenen Weg in Richtung Erneuerung, der in Frankenberg eingeschlagen wurde.

– KlimaHaus Awards 2016: Golden Cube

Mit der Verleihung des Golden Cube beim KlimaHaus Awards 2016 wurde die nachhaltige Sanierung vom Heim mit angeschlossenen Fachräumen ausgezeichnet. Bei der Preisverleihung wurde auf die besonders gelungene Verbindung von architektonisch-ästhetischen Aspekten bei gleichzeitig höchster Energieeffizienz und Komfort verwiesen.

EFQM – Zertifizierung des Weiterbildungsangebotes

Die Frankenger Bildungsangebote wurden an die Richtlinien und Standards des europäischen Qualitätsmodells EFQM (European Foundation of Quality Management) angepasst und zertifiziert. Damit ist garantiert, dass alle Weiterbildungs- und Fortbildungsangebote international und national vorgegebene und genormte Qualitätsstandards erfüllen.

– Prädikat „Gesundheitsfördernde Schule“

Das Deutsche Bildungsressort – Bereich Innovation und Beratung verlieh Frankenberg 2015 das Prädikat „Gesundheitsfördernde Schule“. Der Zertifizierung ist ein mehrjähriges Projekt vorangegangen, bei dem ein gesundheitsförderndes Schulprofil entwickelt und umgesetzt wurde. Das Projektziel, die Gesundheits-, Bildungs- und Beziehungsqualität an der Schule zu verbessern, wurde vollauf erreicht.

– Gewinne bei Wettbewerben

Frankenberg hat sich über Jahre hinweg dem Wettbewerb mit anderen Schulen gestellt und dabei mitunter große Auszeichnungen erhalten. Ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit stand die Teilnahme am größten Wettbewerb für politische Bildung im deutschsprachigen Raum. Die Frankenger konnten sich unter 2.800 teilnehmenden Klassen behaupten: Im Schuljahr 2015/16 gewannen die Frankenger den ersten Preis in ihrer Kategorie mit einem Projekt gegen Lebensmittelverschwendung und im heurigen Schuljahr 2016/17 kamen sie mit dem Projekt zu Fleischkonsum und dessen Folgen auf den zweiten Platz.



**Begegnung mit Bundeskanzlerin
Angela Merkel am 31. Mai 2016
im Bundeskanzleramt**





Essen und Trinken

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.
Deutsches Sprichwort

Tisner Kastanie

Längst hat die Edelkastanie ihren Ruf als Brot der Armen abgestreift.

Die edle Herbstfrucht wird im gesamten Tisner Mittelgebirge zu exquisiten Gaumenfreuden für Gäste und Einheimische verarbeitet. Frankenberg trägt als Bildungseinrichtung aktiv zum gastro-kulturellen Angebot rund um die Tisner Kastanie bei.

Frankenberger Kochkurse, bei denen sich alles um die Kastanie dreht, sind bereits legendär. Auch für die Produktentwicklung hat die Fachschule ein gutes Händchen. So hat zum Beispiel ein Konditor aus der Gegend die Frankenberger Praline auf Kastanienbasis in sein Sortiment aufgenommen.

Frankenberger Praline

Frankenberger Kastanientorte

Frankenberger Aperitif





Frankenberger Praline



Die Frankenberger Praline wurde für die *Tisner Kastanientage* kreiert und erfüllt gleich drei Anliegen der Fachschule: Regionalität, Saisonalität und Genuss. Die feine Canache (Creme für die Füllung) wird aus frischen, erlesenen und qualitativ hochwertigen Tisner Kastanien, Südtiroler Preiselbeeren und einem edlen Likör hergestellt.

Gefüllt wird die exquisite Creme in Zartbitterbecher: Weißschokoladeplättchen mit dem Schriftzug *Fachschule für Hauswirtschaftslehre* dienen als Verschluss.

Gießen der Becher: Für das Gießen der Formen (Zartbitterbecher) wird die Schokolade im Wasserbad geschmolzen, wobei 60°C Wassertemperatur nicht überschritten werden dürfen. Die Schokolade bis zum Abkühlen rühren, dabei den Löffel am Topfboden führen, damit keine überflüssige Luft eingearbeitet wird (Milchschokolade auf 30°C, dunkle Schokolade auf 30°C bis 32°C abkühlen).

Durch das genaue Temperieren wird Grauschimmer an der Schokolade vermieden. Wenn es schnell gehen muss, können die Becher auch im Fachhandel gekauft werden.

Für die Kastanienfüllung die passierten Kastanien in Läuterzucker (1000 ml Wasser und 250 g Zucker) weich kochen und abseihen; gekühlt und mit Rum sowie Mineralwasser zu einer spritzfähigen Masse verarbeiten.

Anschließend die vorbereiteten Schokoladebecher mit dem Spritzsack zur Hälfte mit Kastanienmasse füllen.

Für die Preiselbeerfüllung 300 g Preiselbeermarmelade fein mixen und erwärmen. 650 g weiße Schokolade mit 100 ml Sahne im Wasserbad schmelzen.

Die gemixte Preiselbeermarmelade und die Schokomasse anschließend miteinander verrühren.

50 g Creme de Cassis und 75 g Invertzuckersirup (im Fachhandel als Trimolin bezeichnet) noch zusätzlich einrühren. Diese homogene Masse etwas abkühlen lassen und in die bereits halbgefüllten Schokobecher gießen. Zum Schluss das Schokoladelogo auflegen und nach Bedarf verpacken.

ACHTUNG



Die Frankenberger Praline ist ein Frischprodukt und deshalb nur für maximal acht Tage haltbar. Sie muss kühl und dunkel aufbewahrt werden.



Frankenberger Kastanientorte

Der Charakterbaum im Tisner Mittelgebirge ist zweifelsohne die Edelkastanie. Ihr haben Frankenberger Schüler und Schülerinnen eine Torte gewidmet, eine wahre Köstlichkeit.

Tortenboden

4	Eier
100 g	Butter
100 g	Staubzucker
100 g	Kastanienpüree
120 g	Mehl
40 g	Biskuitbrösel
1 Pck.	Backpulver
½	Zitrone, geriebene Schale
100 g	Marillenmarmelade
	Butter und Mehl für die Form

Creme

½ l	Obers
80 g	Staubzucker
100 g	Kastanienpüree
6 Blatt	Gelatine
1 Pck.	Vanillezucker

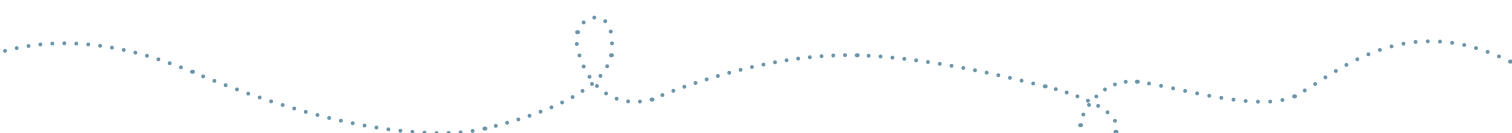
Vorbereitung: Das Backrohr auf 180°C Grad vorheizen. 100 g zimmerwarme Butter mit der halben Menge des gesiebten Staubzuckers sehr schaumig rühren. Das Kastanienpüree zugeben und wieder schaumig rühren.

Die Eier trennen, nach und nach Dotter beifügen und nochmals schaumig rühren. Die Eiklar mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter den Butterabrieb heben. Zuletzt das mit Backpulver gesiebte Mehl, die Biskuitbrösel und die Zitronenschale einrühren. Die Masse in eine gefettete und bemehlte Tortenform füllen und im vorgeheiztem Backrohr etwa 40 Minuten lang backen (Nadelprobe). Die Torte in der Form erkalten lassen. Nach zwei Stunden Ruhezeit aus der Form lösen und in drei Böden schneiden.

Zubereitung: Marmelade erhitzen und die Tortenböden damit bestreichen. Gelatine einweichen, Obers mit Vanillezucker steif aufschlagen. Die abgetropfte Gelatine im erwärmten Rum auflösen und mit etwas Obers unter das Kastanienpüree rühren, danach die Creme vorsichtig unter das restliche Obers heben.

Zwei Drittel der Creme auf die Tortenböden streichen. Die Böden zusammensetzen. Das letzte Drittel der Creme in einen Spritzsack (Sterntülle) füllen, mit der restlichen Creme die Oberfläche und den Rand der Torte glatt einstreichen. Rosetten aufdressieren und mit je einer glasierten Kastanie verzieren. Die Torte zwei Stunden kühlen.

Zum Verzieren gekochte Kastanien schälen und in Schokoladeglasur tauchen.





Frankenberger Aperitif

Kastanienaperitif und Kastanienshake, die genüsslichen Zwei

Was passt besser zu Kastaniengerichten als ein Kastanienaperitif oder ein Kastanienshake? Sie heißen die Gäste willkommen, geben Anlass zum Plaudern und stimmen auf das Essen ein.

Kastanienaperitif

Unser Aperitif ist schnell zubereitet: 50 g Kastanienmus, 600 ml Apfelsaft, 200 ml Weißwein oder Sekt (kann auch weggelassen werden) und/oder etwas Sprudelwasser

Zubereitung: Kastanienmus und Apfelsaft verrühren, auf sechs Gläser verteilen und mit Weißwein, Sekt oder Sprudelwasser auffüllen. Mit einer Physalis verzieren und anbieten.

Kastanienshake

Zutaten: 1 EL Kastanienpüree oder 4 gekochte Kastanien, alternativ auch 1 EL Kastanienkonfitüre, 1 Kugel Vanilleeis und 200 ml Milch

Zubereitung: Alle Zutaten mit einem elektrischen Hand- oder Stabmixer vermengen. Den Shake in ein hohes Glas füllen.



Kräuter und Blüten

Alte Schätze neu entdeckt

Kräuter aus dem Garten oder aus der freien Natur erfüllen viele Zwecke: Mahlzeiten würzen, Speisen eine raffinierte Note verleihen oder zu Köstlichkeiten verarbeiten (Beilagen, Suppen). Die schönen Blüten dekorieren Teller und Gerichte, sie haben zudem noch heilende Wirkung. Kräuter im Garten oder in Töpfen kultivieren, pflegen, ernten und verarbeiten ist eine reine Freude und ein Vergnügen für alle Sinne.



Feine Rezepte aus der Frankenger Kräuter- Blütenschatztruhe:

Frankenger Wildkräutersuppe mit
Vogelmiere

Frankenger Kräuterpesto

Frankenger Kräuteraufstrich

Essbare Blüten

Powerdrinks mit Kräutern





Frankenberger Wildkräutersuppe mit Vogelmiere

VOGELMIERE



Die Vogelmiere wächst überall – auf Äckern, in Gärten und Weinbergen, auf Wegen, Schuttplätzen und an Ufern. Sie bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Böden, auch im Schatten. Man verwendet Blätter, Blüten und Stängel. Der süße Geschmack ist besonders bei Kindern beliebt. Vogelmiere passt gut in würzige Aufstriche, Salate und Suppen.

Heilpflanze Vogelmiere: Mit nur 150 g Vogelmiere kann ein Erwachsener seinen Tagesbedarf an Eisen, Kalium und Vitamin C decken.

Zutaten für 6 Personen

3 Handvoll Vogelmiere (gemeinhin als Hühnerdarm bezeichnet), 1 Zwiebel, Olivenöl, Butter, 3 große gekochte Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, Muskat, 1 EL Sauerrahm

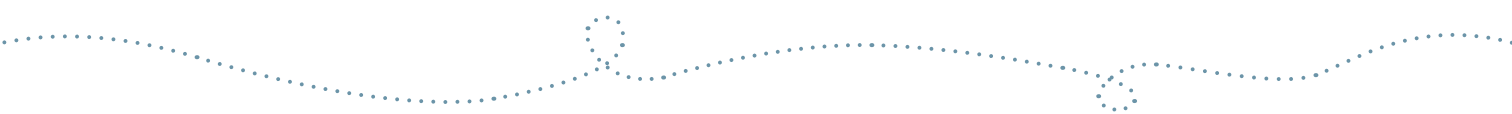
Zubereitung

Vogelmiere nach dem Waschen trocken tupfen und grob hacken, ca. 2 Esslöffel davon beiseite stellen. Zwiebel feinkwürfelig schneiden und in Olivenöl andünsten.

Kartoffeln schälen, schneiden und mit den Kräutern zur Zwiebelmasse geben. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und pürieren. Abschließend mit Sauerrahm verfeinern. Kurz vor dem Servieren die restliche Vogelmiere dazugeben und noch einmal kurz pürieren.

INFO: Die Vogelmiere verliert beim Kochen die grüne Farbe. Um die grüne Farbe der Suppe zu erhalten, wird ein Teil der Vogelmiere erst zum Schluss beigegeben.



Frankenberger Kräuterpesto

Wohltuender Kräuterpesto

20 g Petersilie, 10 g gemischte Kräuter: Basilikum, einige Melisseblätter, Löwenzahn, Giersch, Kerbel, Sauerampfer, Thymian sowie Walnusskerne nach Geschmack. Im Mörser oder Pürierstab gemeinsam mit Olivenöl und nach Belieben mit Parmesankäse mixen. Passt als Brotaufstrich (Bruschetta), als Fülle für Palatschinken oder als Soße – mit heißem Wasser verlängert – für Spaghetti.

Tipp: Mit Blüten von Schnittlauch, Kapuzinerkresse, Borretsch, Löwenzahn – gemischt oder einzeln – die Kräutergerichte garnieren.







Aufstrich mit Roter Bete

Sonnenblumenkerne einweichen und anschließend die weichen Kerne mixen. Sie bilden die Basis für den Aufstrich. Gekochte und geschälte Rote Bete dazu mischen, im Mixer pürieren und mit etwas Meerrettich würzen. Den Geschmack mit wenig Koriander oder Zitronenthymian verfeinern. Die Creme in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen und auf die Brötchenscheiben dressieren.

Frankenberger Kräuteraufstrich

Kräuteraufstrich - duftend, wohlschmeckend und gesund

Kräuter sind die Würze in den Speisen. Wildwachsende Kräuter oder Kräuter aus dem Garten sind nicht nur eine Augenweide, sie sind auch eine willkommene Mahlzeit für zwischendurch. Frisch, mit scharfem Messer zerkleinert, sind Blüten und Blätter auf ein Butterbrot gestreut ein Geschmackserlebnis der Sonderklasse. Der reiche Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und der feine Duft machen aus einem einfachen Gericht ein kulinarisches Geschenk. Kräuter sind echte Schätze der Natur.

TIPPS



- Der Kräuterrisotto kann auch mit anderen Kräutern gemacht werden.
- Guter Risotto gelingt mit einem Mittelkornreis, wie Carnaroli oder Arborio.
- Vor dem Kochen niemals den Reis waschen, da ansonsten die klebende Stärke verloren geht.

Kräuterrisotto

Ein Klassiker

Zutaten: 1 mittlere Zwiebel, Olivenöl, Butter, Risotto Reis, Weißwein, Gemüsebrühe, Salz, geriebener Parmesankäse und frische Kräuter, wie zum Beispiel Basilikum, Kerbel, Petersilie oder Giersch

Zubereitung: Die würfelig geschnittene Zwiebel in Olivenöl goldgelb dünsten, Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren glasig dünsten, mit Weißwein löschen, mit wenig heißer Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Temperatur zurücksetzen. Nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen und ständig rühren, damit der Risotto cremig wird. Am Ende der Garzeit, nach ca. 20 Minuten, noch so viel Gemüsebrühe dazugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet. Mit Parmesankäse und ca. 10 g Butter verfeinern und die fein gehackten, frischen Kräuter unterrühren. Mit wenig Salz nachwürzen, auf Tellern anrichten und mit getrockneten, bunten Kräuterblüten bestreuen.



Essbare Blüten

Blüten – essbare Delikatessen

Essbare Blüten erleben eine Renaissance. Sie dekorieren nicht nur Teller, sie verleihen den Gerichten zudem auch einen feinen, lieblichen Geschmack. Die Blüten sind sehr gesund, sie enthalten jede Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Wissen über Blüten als Nahrungs- und Heilmittel ist jedoch fast in Vergessenheit geraten. Blüten wurden in früheren Zeiten, anders als heute, vielfach für Heilzwecke und als Gewürz verwendet. So war die Rose bei den Römern sehr beliebt. Sie verwendeten die Blütenblätter als Gewürz, sie kreierte Gerichte wie den Rosenpudding, Rosenhonig und das Rosengebäck, sogar der Wein wurde bestreut und im Rosenwasser gebadet.

Die alten Germanen würzten den Honigwein mit Mädesüßblüten. Aus dem Mittelalter kennt man Rezepte für Rosenmus und Veilchenkonfitüre und das Einfärben der Speisen mit Kornblumen, Veilchen und Safrangelb. Mit schwarzen Stockrosenblüten wurde der Wein dunkel gefärbt und mit Muskatellersalbei parfümiert.

Gänseblümchen wurden im Mittelalter ebenfalls hochgeschätzt. Aus der Volksmedizin wissen wir, dass zahlreiche Blüten und Blätter von Wildblumen für Teemischungen und Tinkturen verwendet wurden.

Das Einzuckern war eine beliebte Art, Blüten von Orangen, Veilchen oder Nelken haltbar zu machen. Mit einzuckerten Veilchenblüten dekorierte man Desserts. **Achtung:** Werden Blüten verwendet, frisch oder getrocknet, muss man über deren Essbarkeit, Sammelort und Pflanzengesundheit (Pflanzenschutzmittelrückstände) Bescheid wissen.



Gezuckerte Blüten, so wird´s gemacht!

Blütenzucker schnell zur Hand





Gezuckerte Blüten, so wird´s gemacht!

TIPPS



Gezuckerte Veilchen eignen sich besonders gut als Dekoration von Desserts und Torten.

Begonienknospen schmecken im Salat und mit Früchten genauso gut wie in Kombination mit süßer Schlagsahne.

Gänseblümchen passen in den Salat und auf das Butterbrot, die Knospen dienen als Kapernersatz.

Borretsch: Die sternförmig blauen Blüten werden zum Dekorieren von Drinks, Salaten und anderen Gerichten verwendet.

Blumige Eiskwürfel – eine ausgefallene Deko-Idee

Frieren Sie Blüten zu Eiskwürfeln ein. Dazu bieten sich entweder einzelne Blätter oder ganze Blüten an. Legen Sie zum Beispiel Veilchen, Rosenblätter oder Borretsch in Eiskwürfelbehälter und füllen diese mit Wasser halb auf.

Blüten von Glockenblumen, Flammenblumen, Lilien, Rosen oder Ringelblumen eignen sich besonders gut zum Einzuckern. Sie dienen zur farblichen Auflockerung in Salaten oder Obstsalat und vor allem zur Dekoration.

Die schönen, gesunden und frischen Blüten mit halbsteif geschlagenem Eiweiß bepinseln. Anschließend werden sie mit feinem Kristallzucker bestreut und auf Backpapier im warmen Raum zum Trocknen gelegt, bis der Zucker fest wird.

Die Blüten sofort verwenden oder in gut verschlossenen Dosen aufbewahren. Dabei jeweils Backpapier zwischen den einzelnen Blütenschichten geben, damit sie nicht zusammen kleben.

Blütenzucker schnell zur Hand

Dafür benötigen Sie eine Handvoll frisch gepflückter Blütenblätter und 250 g Kristallzucker.

Die Blüten mit dem Zucker im Mixer verreiben, auf Backpapier legen und an der Luft trocknen (nicht in direkter Sonne) und ab und zu wenden, größere Klümpchen eventuell händisch aufbröseln.

Hinreichend getrocknet (nach einigen Tagen) in saubere Gläser füllen.

Gut verschlossen ist Blütenzucker mindestens ein Jahr haltbar.

Blütenzucker passt in Teeaufguss, auf Süßspeisen und als Tellerdekoration.

Besonders ansprechende Blüten sind Malven, Ringelblumen, Stockrosen, Minzen und Zitronenmelisse.

Kräuterblüten lassen sich auch wunderbar weiterverarbeiten: Kräuteraufgüsse, Liköre, Tinkturen sind mögliche Produkte. Sie können auch als Kissenfüllung und als Ergänzung zu Salz, Honig, Konfitüre oder Zucker verwendet werden.

Blüten sind nicht nur schön und duften gut, sie schmecken auch fein!



Löwenzahn-
Zucker

Powerdrinks mit Kräutern

Es gibt Tage, da will man nur verwöhnt werden

Powerdrinks machen fit und kurbeln das Leistungsvermögen und die Konzentration an. Sie werden aus einem Mix von frischem Gemüse und Obst zubereitet und sind sofort tischfertig.

Smoothies sind zurzeit sehr beliebt, sie geben uns vor allem im Winter das Gefühl, mit Vitaminen ausreichend versorgt zu sein und die Abwehrkräfte zu stärken. Smoothies sind eine Alternative zu Obst und Gemüse in der ursprünglichen Form, sie lassen sich mit Gewürzen, Honig, einem Schuss kaltgepressten Olivenöl und anderen Zutaten, je nach Geschmack, verfeinern.

Im Winter kann Ingwer oder Thymian hinzugefügt werden, denn diese wärmen den Körper in der kalten Jahreszeit.

Im Sommer verleihen ein paar Pfefferminzblätter dem Smoothie die nötige Frische.

**Erfrischung für zwischendurch:
Kräuter- Limettensaft**

Kräuter für die Winterzeit: Kräuteraufguss

Vitamin C - Spender

Wärmendes Fußbad gegen kalte Füße

Kräuter und Gewürze, die Bakterien killen





ACHTUNG



- Im Winter enthalten Ruccola, Spinat oder Feldsalat sehr viel Nitrat, daher unbedingt äußere Blätter, Stiele oder harte Rippen entfernen.
- Powerdrinks sollten sofort verzehrt oder kalt gelagert werden, sie verlieren ansonsten an Güte.
- Ein Smoothie ist nicht mit frischem, unzerkleinertem Obst gleichzusetzen, da unzerteilte Früchte dank des Kauens, der Ballaststoffe und des größeren Volumens einen größeren Sättigungswert haben.

TIPP



Karotten – Gartenkräuter – Smoothie mit etwas Ingwer und kaltgepresstem Leinöl

Erfrischung für zwischendurch: Kräuter- Limettensaft

Biolimetten und 1 Biozitrone auspressen, mit Waldmeistersirup (ca.10 Esslöffel) mischen und in einen Wasserkrug füllen. Minzblätter sowie Zitronen- und Limettenscheiben dazugeben und mit gekühltem Mineralwasser aufgießen.

Variante: Unbehandelte Zitronenscheiben mit Melisseblättern in einen Glaskrug geben und mit Leitungswasser auffüllen.

Tipp: Einzelne Melisseblätter in Eiswürfeln sind eine feine Dekoration für Drinks.





Kräuter für jede Jahreszeit: Kräuteraufguss

Kräuter stärken die Abwehrkräfte und kurbeln das Immunsystem an. Lindenblüten, Salbeiblätter oder Ingwerwurzel als Tee – eventuell mit Honig gesüßt und mit Zitrone verfeinert – bringen Wärme in den Körper und kurbeln das Immunsystem an.

GUT ZU WISSEN



*Kräuter und Gewürze,
die Bakterien killen:
Thymian, Rosmarin, Basilikum,
Ingwer, Curcuma oder Galgant
wirken im Körper antibakteriell
und vertreiben deshalb unlieb-
same Bakterien und Viren.*

Vitamin C – Spender

Hagebutten oder Hagebuttenpulver, Petersilie und Kohlgemüse, allen voran Broccoli, sind wichtige Vitaminspender, die Erkältungen vorbeugen, am Aufbau des Bindegewebes beteiligt sind und vor allem die Zellen vor freien Radikalen schützen. Freie Radikale greifen die Zellen an und können diese funktionsunfähig machen. Es handelt sich dabei um sauerstoffreiche Verbindungen, die von außen aufgenommen oder vom Körper selbst gebildet werden können.

Wärmendes Fußbad gegen kalte Füße

Entweder man macht Wechselgüsse nach Kneipp (Wechsel von heißem und kaltem Wasser) oder man setzt dem warmen Wasser Ingwerpulver zu. Ein anschließendes Einreiben mit dem ätherischen Öl der Latschenkiefer (sehr wenig verwenden) hat einen besonders nachhaltigen Effekt.



Feierliche Momente in Gemeinschaft

Die Frankenger Gastlichkeit ist sprichwörtlich – bei Elterneinladungen oder Schul- und Heimfeiern kommen die hauswirtschaftlichen Qualitäten der Frankenger zum Tragen und machen Feiern in der Gemeinschaft unvergessen.

Kanapees – Zeit für eine kleine Verwöhnpause

Hochzeitstorte – Eine Torte für einen außergewöhnlichen Anlass





Kanapees – Zeit für eine kleine Verwöhnpause

Kanapees in Türmchenform bezaubern jedes Mal die Gäste. Die mundgerechten, reichlich belegten und garnierten kleinen Brotscheiben können in vielen Variationen angeboten werden.

Ob als Verwöhnpause oder kalte Vorspeise, Kanapees sind immer gern gesehen und beliebt. Ob vegetarisch, herzhaft oder cremig, der eigene Geschmack gibt bei der Belegung den Ton an.

Baguette, Pumpernickel und Vollkorntoastbrot sind ideale Brote, die in beliebigen Formen (rund, oval, eckig, Halbmonde) ausgestochen werden können. Durch die unterschiedlichen Formen und Größen, die aufeinander gesetzt werden, entstehen besondere Effekte.

Die Brotformen können mit Butter oder Frischkäse bestrichen werden, damit wird die Haftung beim Aufeinandersetzen und auch der Geschmack verbessert.

Erst durch die Garnitur wird das Häppchen zum Blickfang. Durch sie können Farbakzente gesetzt werden. Zu beachten ist, dass sich die Farben nicht wiederholen oder, dass sie in eine Reihung gebracht werden. Mit Kräutern, Obst, Gemüse, Eiern und Frischkäsecremen aus dem Spritzsack mit Tülle lässt sich viel Abwechslung schaffen.

Lachskanapee

Alle Brotscheiben mit dem gleichen Durchmesser ausstanzen und dünn mit Butter oder Frischkäse bestreichen, Lachs mit der gleichen Form ausstechen und exakt auf die jeweilige Brotscheibe legen. Die ausgestochenen Teile mindestens zwei Mal aufeinander setzen. Als Garnitur wird jedes Türmchen zum Schluss mit einem kleinen Melisseblatt versehen.

TIPPS



Kanapees erst nach der endgültigen Fertigstellung auf der Platte anrichten, damit die Platte rein bleibt, ohne Fingerabdrücke. Kanapees getrennt nach Sorten anrichten, damit sich der Geschmack nicht vermischt (zum Beispiel von Fisch und Fleisch). Kanapees werden ohne Besteck wie Fingerfood gegessen.



Hochzeitstorte – Eine Torte für einen außergewöhnlichen Anlass

TIPPS



– Der Fondant trocknet sehr schnell an der Luft, daher ist es notwendig, ihn bis zu seiner weiteren Verarbeitung luftdicht zu verpacken: z. B. Gefriersäcken und Dose.

– Fertige, getrocknete Blüten aus Rollfondant können auch bis zu einem Jahr nach der Herstellung verzehrt werden, sofern sie richtig gelagert wurden. Schaustücke aus Rollfondant sind mehrere Jahre haltbar.



Arbeiten mit Rollfondant

Der Rollfondant ist eine weiche, geschmeidige Masse, die vielseitig verwendbar ist und sich problemlos einfärben lässt.

Seine Hauptbestandteile sind Wasser, Zucker und Glucosesirup.

Ausgerollt kann er als Überzug für Torten verwendet werden. Gerne werden aus Fondant Blüten, Blätter oder Rüschen gearbeitet oder auch mit Stempeln Verzierleisten für Torten hergestellt.

Für die Ausarbeitung empfiehlt es sich, reine Bäckerstärke zu verwenden. Bäckerstärke ist eine speziell modifizierte Kartoffelstärke, die sehr streufähig ist und nicht klumpt.

Normale Kartoffelstärke eignet sich nicht, da sie noch viel zu grobkörnig ist. Der gebrauchsfertige Rollfondant sollte vor der Verarbeitung einige Zeit bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Es kann sein, dass die Oberflächenstruktur aussieht, als sei sie etwas angetrocknet. Doch sobald der Fondant kurz bearbeitet wird, bekommt er sofort sein samtiges Aussehen und seine Modelliereigenschaften wieder.

Durch Wärme wird er weich, deshalb mit Handballen, bzw. mit Fingern die Masse kurz bearbeiten.

Zum Einfärben des Fondants ist es vorteilhaft, pastenförmige Lebensmittelfarben zu verwenden, da mit flüssigen Farben der Teig zu weich wird.

Die Pastenfarben immer mit einem sauberen Zahnstocher aus der Tube nehmen, damit die Farbe in der Tube nicht durch Fremdkeime verdirbt. Einmalhandschuhe schützen die Hände beim Verkneten vor Verfärbungen.

Beim Marmorieren die Speisefarben wohl dosiert auf den vorbereiteten Teig in kleinen Mengen verteilen, kurz durchkneten und die Masse mit einer Rollstange überrollen.

Die Platte drehen und die Marmorierung beidseitig kontrollieren. Bei einer schwachen Marmorierung den Rollfondant nochmals zusammenkneten und erneut etwas Speisefarbe zugeben.



VERZIEREN



Je nach Motto und Fantasie können aus dem Rollfondant Blumen, Tiere oder andere Motive modelliert werden.

Nach kurzem Antrocknen werden die gefertigten Motive auf der Torte platziert.

Um ein Rutschen der einzelnen Gegenstände auf der Torte zu vermeiden, gibt es im Fachhandel für Lebensmittel geeignete Kleber, jedoch hilft dabei oft schon ein Tropfen Wasser, bzw. bei farbigen Stücken ein Tropfen Aprikosenmarmelade zum Ankleben.



Verkleiden einer Torte

Die Torte nach dem Backen immer mit einem Messer begradigen, damit eine glatte Oberfläche entsteht.

100 g Aprikosenmarmelade passieren, 30 g Wasser dazu rühren und kurz aufkochen.

Die Torte damit dünn bestreichen, damit die Tortenkrümel gebunden werden und die Rollfondantdecke haftet.

Für die anschließende Ausarbeitung des Rollfondants Bäckerstärke auf die Arbeitsfläche geben.

Den Fondant darauf legen, nur sehr wenig Bäckerstärke darüber streuen und mit der Rollstange ausrollen.

Die Fondantmasse darf nicht dünner als 3 mm sein, da ansonsten der Fondant bei der Weiterverarbeitung bricht.

Der Durchmesser der Fondantplatte muss 10 cm im Durchschnitt größer sein als der Tortendurchmesser, damit Falten einfacher ausgebessert werden können.

Die Rollfondantplatte mit Hilfe der Rollstange locker über der Torte so abrollen, dass die Torte rundherum zugedeckt ist.

Anschließend etwas von der Torte nach unten hin abziehen, damit sich die Falten nach außen verlagern.

Den Fondant dabei von unten nach oben glatt an die Torte drücken.

Diesen Vorgang rundherum wiederholen, bis die Torte eingedeckt ist.

Beim Andrücken nicht die Hand benützen, sondern die Torte nur mehr mit einem Glätter berühren. Dadurch entstehen keine Fingerabdrücke auf der Torte; Fingerabdrücke können nicht mehr entfernt werden.

Zum Schluss wird noch der überschüssige Fondant mit einem spitzen Messer entlang des unteren Tortenrandes abgeschnitten und die Torte nochmals mit dem Glätter nachgeglättet.



Gerichte mit Geschichte

**Kaiserschmarrn und Donauwelle –
zwei Frankenberger Klassiker
geben sich die Ehre**

Die Frankenberger Küchentradition ist reichhaltig und ausgesprochen gut. So fiel es gar nicht leicht, eine Wahl zu treffen. Kaiserschmarrn und Donauwelle setzten sich durch, da beide Gerichte bei den Frankenbergern äußerst beliebt sind.

**So gelingt's: Kaiserschmarrn –
nach Kaisers Geschmack**

**Geschichten rund um den
Kaiserschmarrn**

**Donauwellen aus dem
Frankenberger Rezeptbuch**





So gelingt's: Kaiserschmarrn – nach Kaisers Geschmack

Teig:

- 125 g Mehl
- 6 Eier
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 40 g Zucker
- 1 Vanilleschote oder
- ½ Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Rum
- 1 Prise Salz

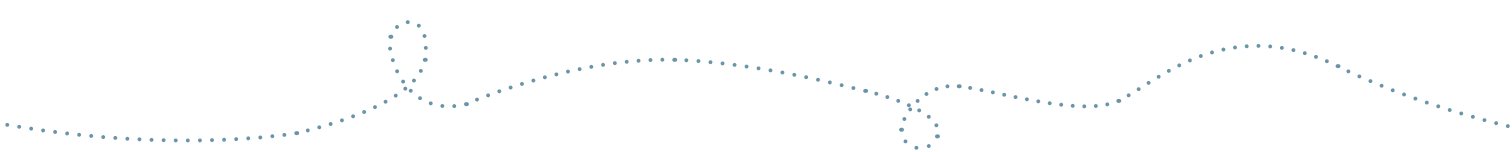
125 g Mehl, 6 Eigelb, 100 ml Sahne, 100 ml Milch, 1 Vanilleschote oder ½ Päckchen Vanillezucker, 1 EL Rum zu einem Teig verrühren.

6 Eiweiß, 1 Prise Salz mit 40 g Zucker zu Eischnee schlagen, dann alles vorsichtig unter die Teigmasse heben.

In einer großen Pfanne etwas Butter erhitzen, den Teig eingießen, goldgelb backen und wenden. Dann die Pfanne in das vorgeheizte Backrohr geben und den Teig bei 200°C ca. 3-5 Minuten backen.

Den fertigen Schmarrn mit zwei Gabeln in Stücke reißen und mit Staubzucker und Preiselbeermarmelade servieren.

Dem Teig können Apfelstücke, auch karamellisiert oder in Rum marinierte Rosinen untergehoben werden.



Geschichten rund um den Kaiserschmarrn

Eine ganze Vielzahl von Legenden erklären, wie der Kaiserschmarrn erfunden wurde. Eine davon berichtet von einem Missgeschick, wonach einfache Palatschinken, zubereitet für den österreichischen Kaiser Franz Joseph I., dem Koch misslangen: Die Palatschinken waren zu dick oder gerissen. Um seinen Fehler zu vertuschen, zerteilte der Koch die mangelhaften Palatschinken in viele Stücke, bestreute sie mit Staubzucker und richtete sie mit Rosinen an. Seinen Namen bekam das Gericht, weil es ein Schmarrn war. Ob die Anekdote ebenfalls ein „Schmarrn“ (im Sinne von „Unsinn“) ist, lässt sich nicht mehr herausfinden. Überliefert ist, dass Kaiser Franz Joseph I. den Kaiserschmarrn auf seinen Jagdgesellschaften durchaus zu schätzen wusste.



Donauwellen aus dem Frankenger Rezeptbuch

Kein Absolvententreffen ohne die Donauwelle!

Zutaten für den Teig:

350 g Butter
250 g Zucker
1 Prise Salz
7 Eier
250 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
1 Glas Sauerkirschen
(ca. 460 g)

Zutaten für die gestreckte

Buttercreme:

1 Pkg. Vanillepudding
½ l Milch
30 g Zucker
50 g Butter
1 EL Staubzucker

Jahrzehnte hindurch war die Donauwelle der beliebteste Kuchen bei Schülern/Schülerinnen und Absolventen/Absolventinnen. Damit die Donauwelle weiterhin erfreuen kann, findet sie im Frankenger Buch ihren wohlverdienten Platz.

Die Donauwelle ist ein unkomplizierter Blechkuchen, der aus einer feinen Rührteigmasse, Vanillecreme, Kirschen und Schokoladeglasur besteht.

Zubereitung: Butter, Zucker, Eier und Salz zu einem Teig verrühren und anschließend das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Die Teigmasse halbieren. Die erste Hälfte auf das eingefettete Blech streichen. In die zweite Hälfte Teig drei Esslöffel Kakaopulver und etwa zwei Esslöffel Wasser einrühren und auf den hellen Teig streichen. Die abgetropfte Kirschen darauf verteilen. Das Blech in den Backofen schieben und bei 180°C etwa 35 Minuten backen.

Vanillepudding nach den Angaben auf dem Päckchen zubereiten und abkühlen lassen. Butter, Staubzucker schaumig rühren und den Pudding löffelweise unterrühren. Achtung: Pudding und Butter müssen die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Creme. Die Creme auf den abgekühlten Kuchen streichen.

Dunkle Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen und zum Abschluss gleichmäßig auf den Kuchen streichen.



Produkt- veredelung

Aus hofeigenen Produkten lassen sich persönlich gestaltete Kostbarkeiten zubereiten. Frisches, sonnengereiftes Obst und Gemüse sowie aromatische Kräuter werden zu Kompotten, Sirupen, Fruchtaufstrichen oder würzigen Aufstrichen verarbeitet. In Gläsern gefüllt und hübsch verpackt sind sie willkommene Präsente, die sehr gern angenommen werden und zudem Freude bereiten.

Erntefrische Produkte so gesund und unbeschadet wie möglich zu erhalten, das ist der hohe Qualitätsanspruch der Schule, den wir gerne weitergeben.

Die Saftgewinnung durch Enzymieren ist ein Verfahren, bei dem die Inhaltsstoffe sehr gut erhalten bleiben.



Enzymierter Himbeersaft

**Frankenberger Apfelsaft –
ein Projekt der vierten Klasse**

Verpackung





Red Love



Red Love



Enzymierter Himbeersaft

INFO



Der Einsatz von Enzymen hat den Vorteil, dass das in den Früchten enthaltene Pektin aufgespalten wird. Dadurch geliert der Saft in der Flasche nicht.

Mit dieser Methode der Saftgewinnung erzielt man eine größere Ausbeute als beim Dampfentsaften. Geschmack und Farbe des Saftes wird durch das Enzymieren zudem intensiver.

TIPP



Mengenverhältnisse: 1 Liter reiner Himbeersaft, 1,3 kg Zucker, 1 Esslöffel Zitronensaft

Die reifen, gesäuberten Früchte werden auf 65°C erwärmt und dabei vorsichtig umgerührt, um ein Anliegen zu vermeiden.

Die Beeren sollen nicht fest gerührt werden, da sie ansonsten breiig werden und sich schlecht auspressen lassen.

Das Erhitzen hat zur Folge, dass der Farbstoff der Beeren in den Saft übergeht.

Die erhitzten Früchte dann auf 40°C bis 50°C abkühlen lassen.

Nun die Enzyme zusetzen und alles zugedeckt 2-4 Stunden stehen lassen.

Bei einer Temperatur von 40°C bis 50°C werden die in den Früchten enthaltenen Pektine aufgespalten.

Anschließend wird der Fruchtbrei portionsweise in einem Saftpressbeutel aus Kunststoff händisch vorsichtig abgepresst, damit keine Trübstoffe in den Saft gelangen (Handschuhe verwenden).

Der Saft wird mit Zucker versetzt, auf 80°C erhitzt, in die erhitzten Flaschen gefüllt und gut verschlossen.

Damit der Flaschenverschluss von Keimen befreit wird, die Flaschen umlegen.

Ein vorsichtiges, schrittweises Abkühlen der Flaschen in kaltem Wasser garantiert Qualität im Geschmack, Duft und Farbe.

Die Enzyme und der Saftpressbeutel sind im Fachhandel erhältlich. Die Dosierung der Enzyme ist sehr gering: 1 Msp. auf ca. 5 kg Früchte.





Frankenberger Apfelsaft – ein Projekt der vierten Klasse

INFO



Apfelsaft ist gut für die Gesundheit, er entfaltet seine positive Wirkung vor allem bei Kreislaufbeschwerden, Übergewicht, Diabetes und Übersäuerung.

Voller Begeisterung haben die Schülerinnen der vierten Klasse im Schuljahr 2016/17 ein neues, edles Apfelprodukt vorgestellt. Um einen besonderen Trunk zu kreieren, haben sie Sorten gewählt, die lokal, regional und eher unbekannt sind. Im Fach Produktverarbeitung wurde ein Bio-Apfelsaft aus Topaz-Äpfeln sowie einer aus rotfleischigen Redlove-Äpfeln hergestellt.

Die Schülerinnen haben sich bewusst für eine weiße und eine rote Sorte entschieden, weil sie sich bereits im Vorfeld über die spätere Präsentation ihres Produktes Gedanken gemacht haben. Die eleganten Flaschen – mit Schrumpfkappen und passend dazu gestalteten Etiketten – wurden mit Freude und Stolz am Tag der offenen Schule 2017 vorgestellt.





Verpackung

Erst durch die Verpackung werden Präsente zu etwas Einzigartigem

Querdenken, kreativ sein, Mut haben und mit Qualitätsbewusstsein produzieren, all das u. v. a. m. braucht es für die Gestaltung der Verpackung von eigenen Produkten. Falsche Bescheidenheit ist nicht angebracht, denn die Verpackung ist auch Ausdruck der Kreativität des Produzenten. Eine ansprechende und authentische Verpackung wertet das Produkt auf, sie vermittelt den ersten und damit oft kaufentscheidenden Eindruck.

INFO



Blüten und Blätter zum Trocknen entweder in eine Blumenpresse geben oder zwischen Zeitungspapier legen und dieses mit Büchern beschweren.

Bunt gemustertes Papier und Geschenkband sind in der Regel nicht die erste Wahl für hofeigene Produkte. Besser eignen sich dafür Naturmaterialien. Originell sind Holzkistchen mit Heueinlage, persönlich gestaltete Etikettenanhänger vom Hof – auch gut getrocknete Blüten und Blätter können einmalige Ideen für die Dekoration sein. Mit Spagat, dekorativen Steinen, Hölzern oder Rinden verzierte Gläser sind weitere Möglichkeiten, Produkte ansprechend zu präsentieren. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, sie unterstreicht die Exklusivität der Produkte.





Handgemacht

Handgemacht





Nadel und Faden

Gekonnt ist gekonnt

**Ob Kleider, Taschen oder
Accessoires – Nähen liegt
vollauf im Trend.**

Liebingsstücke selber nähen oder einfach nur Flickarbeiten erledigen, unter professioneller Anleitung ist alles ein Leichtes. Frankenberg vermittelt das nötige Know-how in Näh- und Flickwerkstätten, und zwar für jedes Lebensalter. Neben handwerklichen Fertigkeiten wird die Kreativität der Lernenden gefördert und explizit angesprochen. Dafür sorgt auch die Welt der Stoffe und Garne, die jede/n sinnlich verzaubert.

Knopf annähen

**Kleine Veränderung mit großer
Wirkung**

Spitzen im Griff







Knopf annähen

Ist der Knopf einmal weg, dann ist er schnell wieder angenäht. An der Stelle, wo der Knopf sein soll, den Stoff zum Stoffbruch falten, den Knopf an der Rückseite anlegen, dabei soll die Hälfte des Knopfes bzw. des Loches sichtbar sein. Die Nadel von vorne durch das untere Knopfloch und die Kante des Stoffbruchs durchstechen und die Nadel durch das obere Loch und den Stoffbruch zurückführen. Die Arbeitsschritte mindestens dreimal wiederholen. Den so entstandenen Stiel mehrmals mit dem Faden umwickeln, zum Schluss auf die Stoffunterseite durchstechen und das Fadenende dort vernähen.

Kleine Veränderung mit großer Wirkung

Haben Strumpfhosen oder Leggings Löcher, dann gibt es drei Möglichkeiten: Wegwerfen – das ist schade, stopfen – das ist mühsam oder abschneiden – das ist es! Einfach Füße und Hosenteil wegschneiden und fertig sind die modischen Bein- oder Armwärmer. Im Winter wärmen die Stulpen die Beine und im Sommer schmücken sie die Arme.

STÄRKEN



Zum Stärken eignet sich immer noch am besten eine Zuckerlösung. Hierfür werden 1 Teil Zucker und 3 Teile Wasser erhitzt und abgekühlt. Die Spitzen werden darin einige Minuten eingeweicht und anschließend vorsichtig ausgedrückt. Alternativ zu Zucker kann auch handelsübliche Wäschestärke, Reis- oder Kartoffelstärke, genommen werden.

Spitzen im Griff

Der Hofladenschrank wird erst durch schöne Spitzen ein Hingucker. Die kleinen Meisterwerke müssen gekonnt gestärkt und gespannt werden. Als Unterlage und Steckhilfe eignet sich eine Styrodurplatte, auf die die Spitze gesteckt wird. Hilfreich ist eine Vorlage. (Achtung: Bleistift färbt ab/Alternative: professionelle Markierstifte). Die Spitze kann nun von der Mitte aus mit Stecknadeln gespannt und in Form gebracht werden. Bei größeren Mustern empfiehlt es sich, in sämtliche Maschen Nadeln zu stecken, besonders am Rand, um ein gutes Gesamtbild zu erreichen. Zum langsamen Trocknen legt man noch feuchte Tücher darüber. Diese Technik kann für Trachtenspitzen, Häkel- oder Stickdecken verwendet werden.



Geschenke schnell zur Hand

Ein originelles Geschenk braucht Ideen.
Persönlich wird es, wenn es selbst gemacht wird, dann ist es immer passend.
Ob für Feste, Anlässe oder für sich selbst – sie bereiten immer Freude!
Unsere Ideen sollen Sie dazu anregen, selbst kreativ zu werden.

Flaschenhussen

Vom Hemd zum Kissen

Frankie Huhn







TIPP



Sind die Stoffreste etwas größer, lassen sich auch Hussen für Stuhllehnen nähen.

Flaschenhussen

Auch einer Flasche kann ein Kleid gut stehen! Mit einer Husse wird sie einzigartig, ist sie immer salonfähig. Und so wird's gemacht: Flasche auf ein Papier legen und umranden. Der Papierschnitt wird bei doppelter Stofflage und mit zwei verschiedenen Stoffen zugeschnitten.

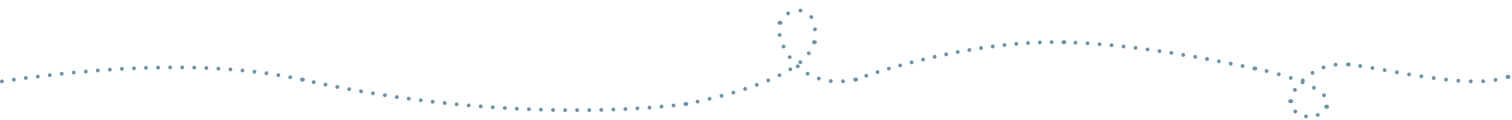
Beide Stoffteile werden einzeln der Länge nach zusammengenäht. Beide „Schläuche“ ineinanderstecken und am Halsrand verstürzen.

Am unteren Ende die Nahtzugabe einbügeln und knappkantig absteppen.

Stoffe aus alten Kleidungsstücken können dafür kreativ verwendet und individuell gestaltet werden.

Der Hals der Flaschenhuse kann vorher zur Krause erweitert und hinterher mit einem Stoffband verschönert werden.

Mit zwei verschiedenen Stoffen kann die Husse gewendet werden, sie ist dadurch farblich anpassbar. Zwei bis drei „gehusste“ Flaschen sind Dekoration und Nutzgegenstand in einem.



Vom Hemd zum Kissen



Das geliebte Hemd kann sich auf dem Sofa als Kissen breit machen. Und so geht's: Die Kissengröße abmessen. Das Hemd zuknöpfen, nach links wenden, so hinlegen, dass die Vorderseite mit dem Knopfverschluss oben liegt. Die Kissenmaße aufzeichnen, einen Zentimeter Nahtzugabe rundherum mit Schneiderkreide zeichnen und ausschneiden. Sollte das Hemd eine Brusttasche haben, kann diese auch mit einbezogen werden. Den Bezug auf allen vier Seiten entlang der gezeichneten Linie zunähen, versäubern und wenden. Über die Knopfleiste das Kissen hineingeben. Ein kleines Taschentuch kann der Brusttasche und dem Kissen eine persönliche Note verleihen.



s.Oliver

EST. 1984
ORIGINAL CLOTHING
WITZLAU, GERMANY

Frankie Huhn

Material für ein Huhn

- Baumwollstoffreste (15 x 30 cm), bunt, gemustert oder einfarbig
- Filzreste für Kamm, Schnabel und Augen (rot, orange, gelb, schwarz, weiß – je nach Belieben)
- passender Nähfaden, Füllwatte und Gerste/Reis zum Füllen

TIPP



Die Hühner können in verschiedenen Größen genäht werden, z.B.: 10 x 20 cm, 20 x 40 cm, 25 x 50 cm.

Beim Entwerfen der Hühnerschar im Schuljahr 2014/15 kamen Schüler und Schülerinnen auf den Namen Frankie Huhn. Das Frankie Huhn ist die ideale Dekoration für das Osterfest und darüber hinaus. Auch als Schlechtwetterprogramm für Familien, die ihren Urlaub auf einem Bauernhof verbringen, ist ein Frankie Huhn – Workshop ideal.

Zuschneiden der Teile

Körper: 15 x 30 cm aus Baumwollstoff (1x), Kamm und Schnabel aus Filz (1x – Farbe des Filzes ist beliebig).

Augen aus Filz 4x, – 2x weiß und 2x etwas größere farbige Augenkreise, diese rundherum einknipsen; die Pupille im Auge kann mit einem schwarzen Textilstift gemalt werden.

Nähen

Stoffrechteck (15 x 30 cm) rechts auf rechts legen, sodass die 15 cm langen Kanten aufeinanderliegen. Den Kamm und den Schnabel (mittig gefaltet) zwischen die Stofflagen stecken und diese beiden Stoffseiten füßchenbreit (=7 mm) tief nähen. Anschließend die offene Kante so legen, dass die Naht mit dem Kamm senkrecht auf ihre Mitte trifft. Von der Naht ausgehend die Hälfte der Stofflagen nähen.

Die Stoffspitze unter dem Schnabel mit einer Querlinie markieren (Abstand zur Spitze beträgt 3 cm) und nähen. Nahtzugabe danach auf 1 cm zurückschneiden. Huhn wenden und mit Füllwatte und Gerste/Reis füllen. Öffnung von Hand zunähen. Augen von Hand annähen oder mit Textilkleber befestigen.





A photograph of a dark blue armchair with a wooden frame. A vibrant red blanket is draped over the left side of the chair, and a grey textured pillow is placed against the backrest. An orange book lies flat on the seat in front of the chair. The background is a light-colored wooden wall.

Housekeeping,
eine saubere Sache

*Hausarbeit ist etwas, das man tut, ohne dass
es einer merkt – bis man es nicht mehr tut!*

Gerhard Krug (1912–1996), österreichischer Aphoristiker

Nichts dem Zufall überlassen

Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft

Sauberkeit, Ordnung, Hygiene und Komfort lieben nicht nur Familienmitglieder, sie gehören auch zum Standard in Gastronomie und Hotellerie.

Damit Reinigung auf hohem Niveau erfolgt, sind Wissen und Kenntnisse zu Reinigungsmitteln und Reinigungsgeräten, Reinigungsmanagement (Planung, Organisation, Führung und Kontrolle von Reinigungsleistungen) und ganzheitliche Ansätze (z. B. Ökonomie und Ökologie/ Gesundheit) unerlässlich.

Lust am Zupacken ist gefragt, gepaart mit innovativen Produkten, Kraft sparenden Reinigungsgeräten und modernster Technik; so sind Sie unschlagbar erfolgreich.



Tipps für Zuhause

Silber reinigen ohne Chemie

Kleine Ergonomie

**Reinigung und Fitness:
Zwei auf einen Streich**



Tipps für Zuhause

INFO



Um die Hygiene bei der Reinigung zu gewährleisten, wurde ein Vier-Farb-System für die zu reinigenden Bereiche eingeführt. Folgende Farben haben sich in der Praxis eingebürgert: Rot für das WC, Gelb für den Sanitärbereich, Blau für Einrichtungsgegenstände und Grün für die Küche

Mikrofasertücher

sind die heimlichen Stars für die Reinigung. Man sollte sie tunlichst in vier Farben einsetzen, es spricht einiges dafür (siehe INFO). Dampfgerät, batteriebetriebenes Fensterreinigungsgerät, ergonomische Grundkenntnis und eine rationelle Arbeitsplanung sind weitere Erfolgsfaktoren für die Reinigung. So kann Reinigungsarbeit mit Begeisterung und Leidenschaft angegangen werden.

Backpulver – Geruchskiller sowie Kalk- und Fettlöser

Backpulver dient als Geruchskiller im Kühlschrank, als Kalk- und Fettlöser und bewährt sich bei angebrannten Resten in Töpfen und Backrohr.

Essig, der Vielseitige

Bis auf den etwas strengen Geruch, der sich aber schnell verflüchtigt, ist Essig ein idealer Haushaltsreiniger. Er löst Kalk und Rost von vielen Materialien und wirkt antiseptisch.



INFO



Durch die Salzionen wird im Silberbad elektrische Spannung zwischen Silber und Aluminium erzeugt, welche die Schwefelteilchen vom Silber löst. Die Folie zieht die Teilchen an und färbt sich dabei dunkel.

Silber reinigen ohne Chemie

Ein Wasserbad mit Alufolie sorgt blitzschnell für glänzendes Besteck. Durch die chemische Reaktion werden Verfärbungen gelöst und das Silber wird wieder zum Strahlen gebracht.

Hierfür wird eine Plastikwanne mit Alufolie ausgelegt und das Besteck nebeneinander auf die Alufolie gegeben.

In einem Liter heißem Wasser werden zwei Esslöffel Salz aufgelöst und noch heiß über das Silberbesteck gegossen. Das Besteck muss dabei von der Salzlösung komplett bedeckt werden. Innerhalb kurzer Zeit erhält das Silberbesteck seinen silbrigen Glanz wieder. Anschließend das Besteck kurz mit heißem Wasser abspülen und gut abtrocknen.



Kleine Ergonomie

TIPP



Sehr schonend für die Wirbelsäule ist es, in die Hocke zu gehen anstatt sich zu bücken. Empfehlenswert sind auch körpernahes Arbeiten, fließende anstatt ruckartige Bewegungen, beidseitiges Tragen von Lasten und Einbau von ausziehbaren Gitterkörben statt Einlegeböden.

Viele Tätigkeiten, die im Groß- und Privathaushalt erledigt werden müssen, stellen hohe körperliche und geistige Anforderungen an die Arbeitsperson. Ergonomie, die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher bzw. automatisierter Arbeit, verschafft bei richtiger Umsetzung erhebliche Arbeits erleichterungen bei der Hausarbeit: körpergerechte Arbeitshaltung im Sitzen, Bücken und Stehen, perfekte Angleichung der Arbeitsgeräte an die Körpergröße, Anwendung von geeigneten Arbeitsmethoden, ergonomisch angepasster Einbau von Geräten, bauliche Erleichterungen und der korrekte Einsatz von Maschinen. In der Frankenberger Ausbildung wird ergonomisches Wissen effizient vermittelt, es wird penibel auf körpergerechte Arbeitsweise sowie auf den richtigen Einsatz von Arbeitsmitteln geachtet. Auch die Ausstattung in Schule und Heim ist danach ausgerichtet. So haben die Schulklassen ein ergonomisch durchdachtes Mobiliar: alle Tische und Stühle sind selbstredend höhenverstellbar, also individuell einstellbar.

Frankenberger Schüler und Schülerinnen erhalten das nötige Rüstzeug, um ihren eigenen Arbeitsplatz und ihre Arbeitsabläufe unter ergonomischen Gesichtspunkten zu gestalten.

Reinigung und Fitness: Zwei auf einen Streich

Dass Reinigungsarbeiten, die mit Schwung und Bewegung ausgeführt werden, auch einen Wellness-Aspekt haben, ist schon längst bewiesen. Durch bewusste Bewegungen stärken wir unsere Muskulatur, beidseitiger oder abwechselnder Einsatz der Hände und körpergerechter Einsatz aller Arbeitsmittel sowie eine ergonomische Körperhaltung tragen zur Work-Life-Balance bei. Beschwingte Musik unterstützt den Bewegungsrhythmus und gibt den erwünschten Schwung. Ein Zusatz von ätherischen Ölen auf Reinigungstüchern oder im Wischwasser trägt zum Wohlfühl bei.







Raumgestaltung

Stilvoll dekoriieren

Schlicht elegant, üppig, opulent oder naturverbunden, traditionell oder modern bis futuristisch angehaucht – Frankenger beherrschen alle Register der Raumgestaltung und schaffen damit, dem Anlass entsprechend, die richtige Atmosphäre.

Handwerkliches Geschick und der unverwechselbar präzise und geschmackssichere Frankenger Stil verzaubern Gäste und gestalten Raumkultur für ein gutes Leben.



Blumen stilvoll in Form gebracht
Ein Lebensgefühl besonderer Art
Eingefilzte Naturseife





Blumen stilvoll in Form gebracht



Holz, Draht, Kies und Bänder geben den Pflanzenarrangements Halt. Durch Steckhilfen kommen die Blüten und Formen richtig zur Geltung und entfalten ihre Schönheit. Werden alternative Hilfen aus Naturmaterialien eingesetzt, kommen viele Möglichkeiten in Frage – sie zeichnen sich allesamt durch abermalige Verwendung aus.

Im Wasserglas bekommen Blütenstiele durch ein Geflecht aus Schilfgras einen natürlich aufrechten Stand. Zarte Blütenstände kommen im Glasgefäß mit Holzzweigen als Steckhilfe zur Geltung, ein Aluminiumgeflecht verleiht Eleganz und Feinheit. Der weiche Draht lässt sich leicht in einer Vase oder Gefäß einklemmen und ist geeignet, auch Blüten mit langen Stielen zu stützen. Gleich lang geschnittene Holzzweige eignen sich für einen rustikalen, aber auch für sehr feinen Tischschmuck, je nach Holzart oder Tönung des Holzes. Sie lassen sich außen an das Gefäß binden oder kleben, oder dienen innen als Glasfüllung und sind dabei gleichzeitig Steckhilfe. In die Hohlräume können problemlos Blumen gesteckt werden.

Immer ein Highlight sind die kleineren, mit Bändern verzierten Glasgefäße. Dazu werden farblich abgestimmte Bänder jeweils vertikal und horizontal in einem sehr schmalen Abstand um das Gefäß gebunden. Das Ende wird mit Klebestreifen an der Glasunterseite befestigt. Nun kann das Glas mit Blüten gefüllt werden. Dieser Tischschmuck ist für einen elegant festlichen Tisch geeignet.



Ein Lebensgefühl der besonderen Art

Gäste mit Atmosphäre begeistern

TIPPS



Farbtöne in Braun und Beige als Basisfarben lassen sich gut mit bunten Farbakzenten kombinieren, z. B. mit bunten Kissen oder Accessoires. Dekorative Elemente können die harmonische Wirkung eines Raumes verstärken oder als Hingucker Akzente setzen.

Die Natur gibt vor, wie man Wohlfühlräume gestalten kann. Wer sich bei der Einrichtung an Naturvorlagen hält, schafft optimale Räume.

Holz strahlt Wärme und Behaglichkeit aus. Die besonders wohltuende Wirkung von Zirbelkiefernholz erhöht auch die Schlafqualität.

Naturfasern für Vorhänge und Teppiche bringen Behaglichkeit ins Zimmer, sie erzeugen keine elektrostatischen Aufladungen und die Atmosphäre ist allgemein spannungsfreier. Naturfasern tragen in einer traditionellen Wohnkultur zum Wohlfühlen bei.

Auch bei den Farben für Wände, Möbel und Textilien kann die Natur eine gute Orientierung vorgeben.

Farben aus dem Naturspektrum vermitteln Naturverbundenheit und passen zum ländlichen Raum. Farbtöne in Braun und Beige erzeugen Wärme, Grautöne hingegen wirken gemeinhin kühler.

Farben aus dem Naturspektrum sind die perfekte Basis, um mit allen anderen Farben Akzente zu setzen. Vorhänge, Kissen, Teppiche und dekorative Elemente, wie Vasen oder Bilder, sind die einfachste und flexibelste Möglichkeit, um Farbe in einen Raum zu bringen. Sie lassen sich ohne großen Aufwand austauschen, der Jahreszeit anpassen und überraschen die Gäste immer wieder aufs Neue.

Durch das Zusammenspiel von Holz und anderen natürlichen Materialien, liebevoll ausgewählter Einrichtung, dekorativen Elementen, stimmigem Licht- und Farbinsatz wird eine angenehme Wohnatmosphäre geschaffen.

Der Gast nimmt einen Raum positiv wahr, wenn Einrichtung und Wohnkultur auf die Sinnesorgane wohltuend einwirken.

Farben, Formen und Materialien gehören genauso dazu wie Ruhe, Sauberkeit und Ordnung.



Eingefilzte Naturseife

TIPP



Die Filzseife kann auch als Duftkissen, zum Beispiel im Wäscheschrank, verwendet werden. Der Wolle können dazu Düfte in Form von ätherischen Ölen zugesetzt werden. Lavendel, Lemongras, Mandarine sowie feine Blütendüfte sind dafür besonders gut geeignet.

Seife und Wolle – vieles spricht dafür, besonders der gesundheitliche Aspekt. Das textile Gebilde reinigt sehr verschmutzte Hände besonders schonend und sauber, ist sparsam im Verbrauch, regt die Durchblutung an und ist gleichzeitig ein Peeling. Die Wolle legt sich immer wieder fest um die Seife und schrumpft mit dem Seifenstück.

Seifenstücke, auch Reste, werden mit einem gefilzten Wollfließ sehr gut eingepackt. Das Päckchen mit warmem Wasser gut befeuchten und mit eingeseiften Händen die Wolle gut an das Seifenstück drücken. Sollten Muster gewünscht werden, dann können jetzt Streifen oder andere Farben auf die Wolle draufgelegt und weiter angeedrückt werden. Immer wieder warmes Wasser aufträufeln und wie beim Händewaschen gut zwischen den Handflächen reibend bewegen. Dabei verfilzt die Wolle, wird immer fester und haftet dann gut am Seifenstück. Den Schaum des Seifenpäckchens zwischendurch unter fließend warmem Wasser auswaschen und zum Trocknen auf ein Tuch legen.









Gartenfreuden

*Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe
Harmonie verborgen ist.*
Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)

Winterblüher – duftender Winterzauber

Wenn der Frühling in weiter Ferne liegt und der Garten noch trist und farblos wirkt, entfalten winterblühende Gehölze auch mitten im Winter ihre Blüten. Es müssen nur milde Temperaturen vorherrschen, dann werden nicht nur die Augen, sondern auch die Nasen verwöhnt.

Diese Ziergehölze sind auch für die Kübelpflanzung geeignet, sie brauchen wenig Pflege. Einen Schnitt brauchen die meisten winterblühenden Gehölze im Normalfall nicht. Sollte jedoch ein Schnitt notwendig werden, dann darf er erst nach der Blüte erfolgen. So können die Ziergehölze im Sommer wieder Blütenknospen ansetzen, die dann im nächsten Winter wieder zur Blüte kommen.



Winterblüher – duftender Winterzauber
Gärtnern ohne Garten
Naschen erlaubt





Gärtnern ohne Garten

TIPPS



Frisch geschnittene Kräuter bereichern jede Mahlzeit und versorgen mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien. Nährstoffe und Frische der selbst gezogenen Pflanzen bereichern unsere Speisen.

Beliebte Klassiker sind Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Thymian, Liebstöckl und Tomatenstöcke.

Gärtnern bereitet Freude – und man braucht dazu nicht einmal einen eigenen Garten. Jeder Balkon lässt sich in einen kleinen Nutzgarten verwandeln, so muss man nicht auf eigenes Gemüse oder auf Kräuter verzichten. Pflanzen in Töpfen, Hochbeeten, auf Strohhallen oder in Holzkistchen verwandeln Balkone in paradiesische Orte.

Das Wichtigste ist ein sonniges Plätzchen, damit Kräuter und Pflanzen gut gedeihen. Unabdingbar für ein gutes Wachstum ist zudem die reichliche Versorgung der Pflanzen mit Nährstoffen.

Mit genügend Wasser, Dünger und Sonnenschein lassen sich die gesündesten Pflanzen auf Strohhallen und in Töpfen ziehen, und das eine ganze Saison hindurch.

Strohhallen können überall untergebracht werden, sogar auf der Dachterrasse. Um unbelastetes Gemüse und gesunde Kräuter zu ziehen, müssen Erde und Dünger in den Töpfen schadstofffrei sein.



Naschen erlaubt

Kinder erfreuen sich an Beeren jedweder Art. Erdbeeren, Schwarzbeeren oder Himbeeren – als Naschecken im Garten oder in Töpfen gepflanzt, sind sie gesunde Vitaminlieferanten und bereiten zugleich Freude. Sorten, die den ganzen Sommer über nachwachsen, verführen zum Naschen, fördern die Beziehung zum Garten und zur Natur und regen gleichzeitig die Lust auf Beeren an. Der Genuss der sonnengereiften Früchte ist außerdem ein einfacher Weg, um frühkindliche Geschmacksbildung zu fördern.

Auch wenn nur ein minimaler Platz für einen Beerenstrauch zur Verfügung steht, die gesunden Früchte finden trotzdem ihren Platz.







Nachhaltig wirtschaften

Haushalten

Hauswirtschaft ist per se auf nachhaltiges Wirtschaften hin ausgerichtet. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass sich dieses Prinzip in allen Lebensbereichen und in den Arbeitsfeldern der Hauswirtschaft wiederfindet, sei es beim Wohnen oder in der Ernährung und so weiter. Seit geraumer Zeit sensibilisiert Frankenberg zudem in Schule, Heim und im Bildungszentrum mit maßgeschneiderten Projekten und Kursangeboten rund um das Thema Nachhaltigkeit.

Was heißt „wirtschaften“?

Das wirtschaftliche Grundproblem ist hinreichend bekannt: Die Knappheit der Güter im Verhältnis zu den prinzipiell grenzenlosen Bedürfnissen der Menschen. Wer die knappen Ressourcen - Rohstoffe, Zeit und Kapital (= Geld) – also möglichst sparsam einsetzt und dennoch die Bedürfnisse bestmöglich befriedigt, handelt „wirtschaftlich“. Je höher der erzielte Nutzen im Vergleich zum benötigten Aufwand ausfällt, desto effizienter ist das wirtschaftliche Handeln.

Was versteht man unter Nachhaltigkeit?

Sorgsamer Umgang mit Ressourcen

Wirtschaften beginnt im Haushalt





Was versteht man unter Nachhaltigkeit?

Schlägt man im Duden Online-Wörterbuch nach, dann finden sich gleich drei treffende Erklärungen dazu: Zum einem wird auf „*die längere Zeit anhaltende Wirkung*“ verwiesen, zum anderen auf „*das forstwirtschaftliche Prinzip, nach dem nicht mehr Holz gefällt werden darf, als jeweils nachwachsen kann*“ und zum Schluss wird das ökologische Prinzip angeführt, nach dem „*nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren, künftig wieder bereitgestellt werden kann.*“

Sorgsamer Umgang mit Ressourcen



KlimaHaus A

Das Frankenberger Heim mit Fachräumen ist nach der Sanierung (2013 – 2014) dem Standard des „Nearly Zero Energy Building“ der Europäischen Gebäude-richtlinie angepasst. Damit erhält das sanierte Gebäude die Zertifizierung als KlimaHaus A.

Das erneuerte Heimgebäude mit den Fachräumen ist somit höchst energieeffizient, die Anlagetechnik wiederum äußerst kosteneffizient.

Bei der Sanierung wurde zudem der architektonischen Qualität der Baukörper aus dem Jahr 1971 Rechnung getragen. So wurde während der schrittweisen Modernisierung ein besonderes Augenmerk auf die Wechselwirkung zwischen den verschiedenen Materialien und dem Volumen geachtet.

Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit, Ästhetik und Funktionalität waren bei dieser Sanierung keine Gegenspieler, im Gegenteil – sie ergänzten und bereicherten einander. Das Resultat: nachhaltiger Wohnkomfort zeichnet das sanierte Gebäude aus, an dem sich alle Frankenberger erfreuen.



Wirtschaften

„LEBENSMITTEL FÜR DIE TONNE“



Gegen Lebensmittelverschwendung und für alte hauswirtschaftliche Tugenden – wie Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit – machten sich Schüler und Schülerinnen 2015/16 beim Wettbewerbsprojekt „Lebensmittel für die Tonne“ stark. Sie verarbeiteten mit viel Einsatz Rezepte für eine Resteküche und zeigten so Alternativen zum Wegwerfen von Lebensmitteln auf.



Die Frankenberger Schulgemeinschaft hat sich in den letzten Jahren verstärkt mit nachhaltigem Wirtschaften und unternehmerischem Denken beschäftigt.

Nachhaltige Projektarbeiten

In Projektarbeit wurden so gut wie alle Lebensbereiche auf ihre Nachhaltigkeit hin beleuchtet. Die Schüler und Schülerinnen haben dabei in guter Projektmanier ihre Arbeitsergebnisse öffentlich gemacht und verbreitet.

So wurde in der Schulprojektwoche 2015 u. a. die **Energiesituation der Frankenberger Gebäude** mit Spezialgeräten festgestellt. Die Schüler und Schülerinnen konnten dadurch praktische Verbesserungsvorschläge für Energieeinsparungen vorlegen.

Essgewohnheiten umstellen und weniger Fleisch essen! Dafür plädierten Schülerinnen 2016/17 im Wettbewerbsprojekt „Es geht um die Wurst“, in dem sie sich mit Fleischkonsum und seinen Folgen für Ernährung und Gesundheit, Umwelt und Klima und Tierhaltung beschäftigten.

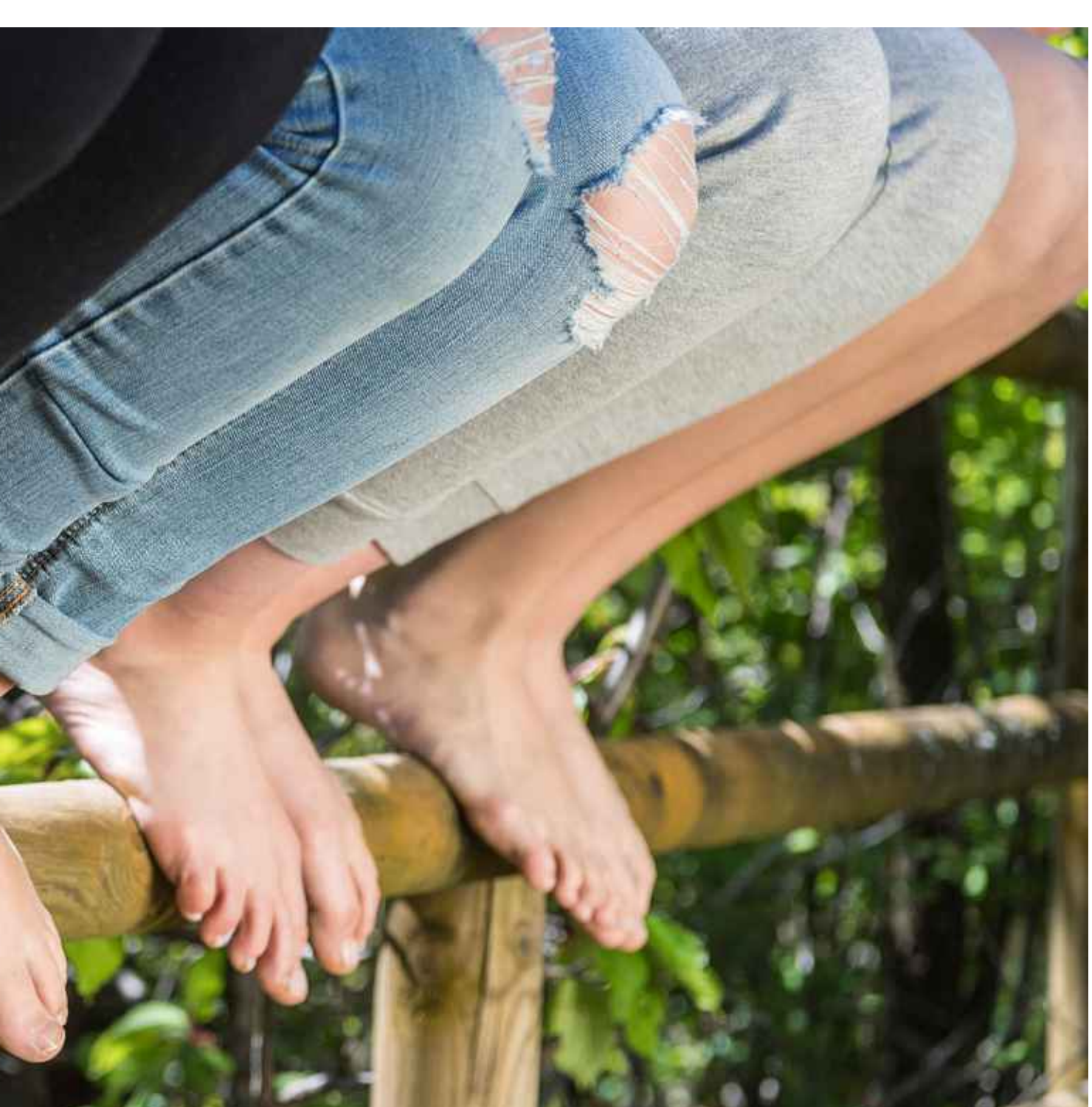
In verschiedenen **Upcyclingwerkstätten** fertigten Schüler und Schülerinnen in den letzten Jahren, unter dem Motto „Aus Alt mach Neu“, kreative Einzelstücke aus unterschiedlichsten Materialien: Traktorschläuche verwandelten sich in trendige Handtaschen, aus alten Jeanshosen oder T-Shirts entstanden modische Kleidungsstücke oder Accessoires.

Auch das **Heim** beteiligt sich aktiv an der **Verbreitung eines nachhaltigen Lebensstils**. So stellten die Jugendlichen ihren Couchtisch für den Fernsehraum selbst aus Apfelkisten her. Und sie veranstalteten im Rahmen der „**Aktion Verzicht 2017**“ **Kleidertauschpartys**, frei nach dem Motto „*Tauschen statt kaufen!*“.

Die Frankenberger sind davon überzeugt: Nachhaltiges Wirtschaften muss gelernt und eingeübt werden, damit es einen Platz im Leben der Menschen findet.







Gesundheit macht Schule

Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer (1788–1860), deutscher Philosoph

Was ist Gesundheit?

Frankenbergs Wahrnehmung von Gesundheit stimmt mit der Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO überein, demnach ist Gesundheit *„körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden“*.

Gesundheit und Schule

Gesundheit spielt in alle Lebensbereiche des Menschen hinein. Und die Schule ist für junge Menschen ein besonders prägender Lebensraum. In punkto Gesundheitsförderung übernimmt die Schule sogar eine Schlüsselrolle, hat sie doch die Möglichkeit, Jugendliche über längere Zeit hinweg zu begleiten. Damit kann die Institution Schule jungen Menschen wertvolles Wissen vermitteln und bewusstseinsbildend wirken.

Gesundheitsförderung in Frankenberg

Die Fachschule Frankenberg erhielt 2015 vom Deutschen Bildungsressort – Bereich Innovation und Beratung das Prädikat „Gesundheitsfördernde Schule“ verliehen, nachdem sie über Jahre hindurch in diesem Sinne gewirkt hat. In einem mehrjährigen Projekt entwickelte Frankenberg ein gesundheitsförderndes Schulprofil, wodurch eine Verbesserung der Gesundheits-, Bildungs- und Beziehungsqualität an der Schule herbeigeführt wurde. Frankenberg ist bestrebt, Schule und Heim als gesundheitsfördernden Lern-, Wohn- und Arbeitsort zu gestalten und damit die Qualität von Leben, Schule und Unterricht anzuheben.

Initiativen, Programme und Projekte

Ernährung und Bewegung, Soziales Lernen, Prävention, Ergonomie und Gesundes Wohnen sind Bereiche, die im Frankenberger Schul- und Heimleben ihren festen Platz haben. Dabei ist die Entwicklung eines Bewusstseins für Gesundheit bei allen Aktivitäten ein zentrales Anliegen.





Bewegung

Wirkungsvoll bewegen



Bewusstes Atmen und frische Luft: Kurze Atemübungen, oder nur tiefes Ein- und Ausatmen, vor offenem Fenster bringen sofort frischen Sauerstoff in den Körper. Atemübungen helfen gegen Ermüdung und schaffen Ausgleich zum hektischen Schulalltag.

Bewegung und frische Luft stärken Körper und Geist und tragen zum Wohlbefinden und Gesundheit bei. Stressabbau und wirkungsvolle Entspannung sind dabei ein schöner Nebeneffekt.

Im Frankenger Unterrichtsablauf sind Bewegungspausen fest eingeplant. Schüler und Schülerinnen sowie Lehrer und Lehrerinnen bereiten dafür abwechslungsreiche Übungen vor, für den Klassenraum und auch außerhalb.

Soziales Lernen

Der Erwerb von sozialen Kompetenzen ist ein wichtiger Teilaspekt von Gesundheitsförderung. Durch die Einführung von offenen Lern- und Unterrichtsmethoden wird verstärkt auf die soziale Komponente bei der Wissenseignung und -verarbeitung geachtet. Schüler und Schülerinnen werden durch kooperative Methoden teamfähiger, sie reagieren auf veränderte soziale Herausforderungen unmittelbarer und flexibler.

Präventionsarbeit

Im Schulcurriculum hat Präventionsarbeit einen festen Platz. Dabei greift die Schule auf erfolgreiche Programme außerschulischer Anbieter zurück. Frankenberg stärkt und fördert bei jungen Menschen Verantwortungsbewusstsein und thematisiert gleichzeitig ein risikobewusstes Konsumverhalten von Alkohol, Tabak, Medien u. a..



Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung bilden zentrale Säulen der Gesundheit.

Erni: Essen – Richtig – Natürlich – Innovativ

In Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Direktor für Komplementärmedizin, Dr. Christian Thuile, hat die Fachschule Frankenberg ein Ernährungskonzept auf den Weg gebracht, das auch noch nach Jahren nichts von seiner Gültigkeit eingebüßt hat. Das Ernährungsprojekt ERNI gibt auch heute noch in der Frankenger Ernährung den Ton an. Auf die Qualität der Lebensmittel wird besonders geachtet, sie sind wann immer möglich regional, saisonal und biologisch.



Wasser, das Lebenselixier

Wasser heilt, Wasser hält gesund, Wasser macht schön und ist der beste Durstlöcher! Um die besonders wohltuende Kraft des Wassers wissen die Frankenger Schüler und Schülerinnen und trinken daher täglich – verteilt über den Tag – das köstliche Nass. Der Körper kann nur gut funktionieren, wenn er ausreichend vom reinen Lebenselixier erhält. Wasser reguliert die wichtigsten Körperfunktionen, macht vitaler und leistungsfähiger. Keine andere Flüssigkeit hat so eine starke Lösungskraft wie das Wasser, daher können weder Tee, Säfte noch andere Getränke das Trinken von reinem Wasser ersetzen. Regelmäßiges Wassertrinken beugt Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Schmerzen am Bewegungsapparat und anderem mehr vor.

Ein guter Grund, Lernen mit Wassertrinken zu unterstützen.



Gesundes Wohnen

Gesundheitsförderung im Heim

Wie wir bauen und wohnen beeinflusst erheblich unsere Gesundheit. Deshalb wird in Frankenberg großen Wert auf den Einsatz ökologischer Materialien gelegt. Im Zuge der energetischen Sanierung des Heimgebäudes mit Fachräumen wurden auch weitere Verbesserungen am Gebäude vorgenommen, die allesamt mehr Komfort mit sich brachten: lichtdurchflutete Zimmer, ein Belüftungssystem mit Frischluft, schadstofffreie Wandanstriche und Textilien aus heimischer Produktion (z. B. Loden). Summa summarum, ein idealer Lern- und Wohnort.



FITNESSRAUM



Der Fitnessraum wird von den jungen Menschen als ideale Ergänzung zum Schulalltag wahrgenommen: Freude an Bewegung, ergänzt mit Musik, entspannt, macht den Kopf frei, fördert die Gesundheit und gibt wieder neue Kraft fürs Lernen. „Die Geräte ermöglichen mir, flexibel Sport zu betreiben, die Laufbänder sind für mich ideal, ich fühle mich nach dem Training fitter und ich bin merklich besser gelaunt“, findet eine 14-jährige Heimschülerin.

Schülerinnen bauen einen Barfußpfad

Werden Muskeln, Sehnen und Bänder an Füßen und Beinen gestärkt, profitieren der gesamte Bewegungsapparat, die Knie und besonders der Rücken davon. Mit dieser Einsicht bauten die Jugendlichen im Frühjahr 2016 ihren Sinnespfad. Durch das Laufen über die verschiedenen Naturmaterialien – Kiesel, Tannenzapfen, Sand, Rindenmulch, Gras, feine Zweige – nehmen sie ihren Körper bewusster wahr, sie werden beweglicher und verbessern Gleichgewichtssinn, Koordination und Körperhaltung.

WERTvoll leben – Orientierung durch Werte

Die Qualität unseres Lebens hängt entscheidend davon ab, wie respektvoll wir einander begegnen. Davon hängt der korrekte und reibungslose Umgang miteinander und unser emotionales Wohlbefinden gleichermaßen ab. Eine wichtige Aufgabe von Erziehung besteht in der Vermittlung von Werten, allen voran der respektvolle und wertschätzende Umgang. Durch Projekte wie „Feine junge Leute“ vermitteln Schule und Heim soziale Kompetenzen, auch in Hinblick auf das spätere Berufs- und Privatleben.





2



Kompetenzzentrum
Frankenberg

Kompetenz- zentrum Frankenberg

Bereits über vierzig Jahre bildet Frankenberg kompetente und gefragte Fachkräfte aus. Die Fachrichtungen sind heute Hauswirtschaft, Ernährung und Agrotourismus. Neben dem Bildungszentrum, mit seinem breitgefächerten Angebot für jedes Lebensalter, fungiert die Fachschule als Ausbildungsstätte für junge Menschen.

Frankenberger Berufsbilder

Innovatives Frankenberg

Entrepreneurship:

Von der Idee zur Geschäftsidee

Ernährungserziehung für Schulen

**Hauswirtschaftliche
Kompetenzen für jede/n**

Weiterbildung in Frankenberg





Zu den heute in Frankenberg angebotenen Berufsbildern gehören:

Fachkraft für hauswirtschaftliche Dienstleistungen



Eine Fachkraft für hauswirtschaftliche Dienstleistungen ist Garant für ein reibungsloses Hauswirtschaftsmanagement und Qualität, sie verschafft Gästen unvergessliche Aufenthalte und trägt zum wirtschaftlichen Erfolg des Betriebes bei. Die Fachkraft betreut verschiedene Zielgruppen, plant und optimiert Arbeitsabläufe, sie verwendet und nutzt Geräte und Materialien kompetent und sorgt für die Sicherheit aller Mitarbeiter und Klienten.

Mit hauswirtschaftlichen Kompetenzen gelingt es, Wohn- und Lebensräume auch für besondere Anlässe zu gestalten, Hygienerichtlinien einzuhalten und ein gesundes angenehmes Umfeld zu schaffen. Sie verarbeitet zudem lokale Produkte, speziell aus der heimischen Landwirtschaft. Eine Fachkraft für hauswirtschaftliche Dienstleistungen ist vielseitig einsetzbar, in sozialen und pädagogischen Einrichtungen (z. B. Mensen, Altersheimen, Krankenhäusern, Kindergärten usw.), in Hotels und Beherbergungsbetrieben im Bereich Housekeeping-Management oder aber in einem Privat- oder Familienhaushalt.

Fachkraft für Ernährungswirtschaft

Mit Freude Speisen zubereiten, sie zu präsentieren und Kunden beraten sind wesentliche Inhalte und Aufgabengebiete der Fachkraft für Ernährungswirtschaft. Darüber hinaus verarbeitet und konserviert sie Lebensmittel unter Berücksichtigung der Hygiene- und Qualitätsstandards. Die Ausbildung vermittelt fundierte Kenntnisse über die Inhaltsstoffe und die Veredelung der Produkte.

Die Fachkraft für Ernährungswirtschaft betreut betrieblich festgelegte Prozessabläufe in der Lebensmittelproduktion, -verarbeitung, -verpackung und -lagerung. Frankenger Fachkräfte für Ernährungswirtschaft sind vornehmlich in den Bereichen Qualitätssicherung, Einkauf, Lebensmittelproduktion und Sensorik gut auf ihren zukünftigen Arbeitsplatz vorbereitet. Ihre Arbeitsfelder liegen in industriellen und auch handwerklichen Lebensmittelbetrieben.

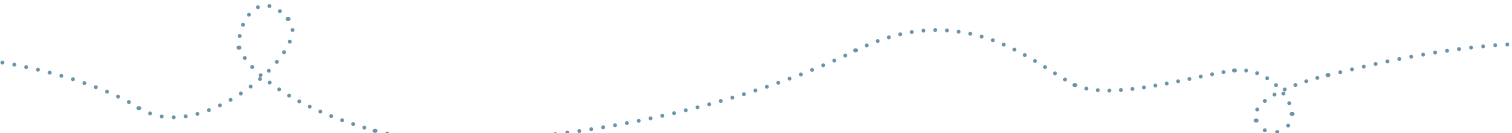


Fachkraft für Agrotourismus

Liebe zur Natur, Freude an Gästebetreuung, Schaffung von Angeboten in einem Wohlfühlambiente, das sind Voraussetzungen für das Berufsleben der Fachkraft für Agrotourismus. Gute Gästebewirtung und Beherbergung, kreative Kinderanimation, fachmännische Zubereitung regionaler Gerichte, die gekonnte Präsentation von Speisen und erlebnisorientierte Angebote – unter Einbindung von ländlicher Kultur und Brauchtum – sind Schwerpunkte der Ausbildung. Die Absolventen und Absolventinnen der Fachschule verfügen durch ihre Ausbildung auch über die nötigen betriebswirtschaftlichen Kompetenzen, um einen Betrieb, beispielsweise einen Urlaub auf dem Bauernhof-Betrieb oder einen gastgewerblichen Betrieb (siehe: Autonome Provinz Bozen-Südtirol: Beschluss der Landesregierung vom 13. Juni 2017, Nr. 647), zu führen. Sie sind befähigt, die hofeigenen Produkte zu veredeln und direkt zu vermarkten.

Spezialisierte Fachkraft für Agrotourismus und Großhaushalte

Die Absolventen und Absolventinnen sind durch ihre Spezialisierung auch auf die Selbständigkeit oder mittlere Führungspositionen im Bereich Agrotourismus und Großhaushalte vorbereitet. Die einmal in Frankenberg erworbenen Kompetenzen sind grundsätzlich mannigfaltig einsetzbar. Absolventen und Absolventinnen der Fachschule sind Multitalente, sie können flexibel auf dem Arbeitsmarkt eingesetzt werden.



Innovatives Frankenberg

Impulse geben und Neues auf den Weg bringen, das gehört unweigerlich zu einem Kompetenzzentrum.

Frankenberg hat seine Wandlungsfähigkeit, gepaart mit Erneuerung, bereits mehrfach unter Beweis gestellt. Die in Frankenberg entwickelte Fachrichtung Agrotourismus ist ein Beispiel dafür. Der Innovation vorangegangen war die Überlegung, dass Tourismus und Landwirtschaft in unserer Region eine tragende Rolle spielen.

Außerdem kann Frankenberg auf eine langjährige Zusammenarbeit mit dem bäuerlichen Südtirol zurückblicken. Was lag näher, als dahingehend einen Beitrag zur Entwicklung im ländlichen Raum zu leisten?

Der Zuspruch blieb nicht aus. Heute wählt ein Großteil der Frankenberger Schüler und Schülerinnen die Fachrichtung Agrotourismus.



Entrepreneurship: Von der Idee zur Geschäftsidee



Kein Meister ist vom Himmel gefallen! Dem ist nichts entgegenzuhalten. Um im späteren Leben innovative Geschäftsideen zu entwickeln und sie auch umzusetzen, bedarf es eines Übungsfeldes.

In Frankenberg wird in diesem Sinne kontinuierlich aufgebaut: Von der „Kombinierten Praxis“ mit allen Praxisfeldern im ersten Jahr, über die Einladung „Sei mein Gast!“ zum „Restaurant Frankenberg“ und den Großevents der vierten Klasse: „Familienerlebnistag“, „Hofladen“ oder „Galadinner“. Im vierten Jahr, dem Spezialisierungsjahr, kommen die in der Ausbildung erworbenen Kompetenzen voll zum Tragen. Die Schüler und Schülerinnen entwickeln beim Businessplan eigene Geschäftsideen, die durchaus praktikabel und vielversprechend sind.

Ernährungserziehung für Schulen

Fühlen wie es schmeckt, so nennt sich eines von mehreren Frankenger Angeboten für Schulen im Bereich Ernährungserziehung. Die Frankenger Ernährungsprofis vermitteln direkt vor Ort, an den Pflichtschulen, gekonnt Ernährungswissen. Zudem kommen Schulklassen an die Fachschule und können u. a. gesundheitsfördernde Ernährung selber herstellen und verkosten. Kinder und Jugendliche erhalten eine ganzheitliche Ernährungserziehung, mit Kopf, Herz und Hand.



Hauswirtschaftliche Kompetenzen für jede/n

FRANKENBERGER GÄSTEHAUS



Ein Charakteristikum und eine Stärke von Frankenberg ist seine Vielseitigkeit, mit der auf die Bedürfnisse der Menschen im Land eingegangen wird. Das Schülerheim wird in diesem Sinne auch während der Sommermonate von unterschiedlichen Gruppen genutzt. So liegt seit Jahren in der Sommerzeit Musik in der Frankenger Luft: Kinder und Jugendliche aus dem ganzen Land musizieren mit ihren Lehrern und Lehrerinnen, mit gesunder Verpflegung und viel Bewegung im naturnahen Frankenger Ambiente.

In Kursen und Lehrgängen – wie *Senioren am Bauernhof*, *Urlaub am Bauernhof* oder *Haushaltshilfe*, *Tagesmutterausbildung* – und auch beim *Sommerncamp* für Jugendliche oder bei Veranstaltungen, wie dem alljährlichen *Familienerlebnistag*, werden hauswirtschaftliche Kompetenzen professionell vermittelt.

Weiterbildung in Frankenberg

Ganz im Sinne von lebenslangem Lernen wird alljährlich ein bewährtes und zugleich überraschend neues Kursprogramm angeboten, in dem alle Frankenger Kernthemen Platz finden. Die Frankenger Housekeeping-Profis geben ihr Know-how auch seit Jahren an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Altersheimen und anderen öffentlichen Einrichtungen weiter.

Frankenger Meilensteine

1974	Aufnahme des Schulbetriebes mit Heim 1-jährige hauswirtschaftliche Ausbildung für 30 junge Erwachsene
1991/92	2-jährige Fachschule mit Mittelschulabgängen
1994/95	3-jährige Fachschule, staatlich anerkanntes Diplom mit möglichen Übertritten in staatliche Schulen
ab 2011	4. Jahr (Spezialisierung)
2014/15	Fachrichtung Agrotourismus







SchulARTweg

*Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen,
aber ein paar Wegweiser können nicht schaden.*

Pearl S. Buck, amerikanische
Literaturnobelpreisträgerin (1892–1973)

Auf dem SchulARTweg unterwegs

Der neu entstandene SchulARTweg, in unmittelbarer Nähe der Fachschule gelegen, vereint viel, was Frankenberg ausmacht: Liebe zur Natur, Verbundenheit mit der Tradition, Verankerung und Vernetzung im Land, Flexibilität und Zielstrebigkeit, Welt und Zukunft gestalten und vieles andere mehr.

In guter Frankenberger Tradition ist der SchulARTweg in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Einrichtungen zustande gekommen: Gemeinde Tisens, Forstbehörde, Tourismusverein Tisens/Prissian, Marketinggesellschaft Meran „Meraner Land“ und Landesberufsschule Meran für Handel, Handwerk und Industrie „Dipl. Ing. Luis Zuegg“.



e Ernährungslehre

te

Wenn die Muskeln nicht arbeiten, die Nerven keine Aktionspotentiale auslösen, die Synthese von Proteinen und Glucose würde gestoppt, das Skelett und die Zähne hätten keinen Aufbau, und die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit wäre gefährdet.

Welche Stoffe im Körper ihre Wirkung entfalten können, welche Stoffe?

SPUREN HINTERLASSEN



Der SchulARTweg lädt alle Frankenberger und alle Besucher dazu ein, Spuren zu hinterlassen. Somit kann über die Jahre hinweg ein reiches Fundament an Erfahrung, Wissen und Kompetenzen rund um Hauswirtschaft, Ernährung und Agrotourismus und darüber hinaus angesammelt werden. Ganz im Sinne von Frankenberg: Innovation entsteht aus der Tradition heraus.

Die Bündelung von Synergien hat sich ausgezahlt, das Ergebnis kann sich sehen lassen. Neugepflanzte Edelkastanien säumen den breit angelegten SchulARTweg, Metallkonstruktionen der Berufsschüler und Berufsschülerinnen und die Interventionen der Frankenberger Schüler und Schülerinnen mit Schautafeln zum Thema „Bildung bewegt“: Friedensnobelpreisträgerin Malala Yousafzai, Margarete Schütte-Lihotzky's Frankfurter Küche und Frida Parmeggiani's Kostümabstraktionen beginnen den Reigen, der laufend ergänzt werden kann.

Der SchulARTweg ist ein Novum in der Südtiroler Themenweglandschaft. Er interpretiert kreativ Frankenberger Bildungs- und Schulinhalte. Dabei ist der Themenweg offen und auf kontinuierliche Veränderung hin ausgerichtet. Der SchulARTweg befindet sich quasi im Fluss und ist, genauso wie Frankenberg, dem Wandel der Zeit unterworfen.





Impressum

Herausgeber: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung *Frankenberg*, Tisens

Leitung und Koordination: Mechthild von Spinn und Evi Huber

Mitarbeit: Monika Gufler-Del Rosso, Theresia Haas-Dalsant, Elisabeth Fischnaller, Christine Gutgsell, Martina Hafner-Janes, Sabine Kaufmann, Filomena Kofler, Rosamunde Kuen, Irmgard Mitterer, Wilma Tonner, Mathilde Tribus und Katharina Tumpfer

Grafik & Druck: Athesia Druck

Bildnachweis: Helmuth Rier - www.fotorier.it (88), Frankenberg (4), Marion Lafogler (3), Michael Tribus (2) und [akphotographie.de/Andreas Kirchhoff](http://akphotographie.de/AndreasKirchhoff) (1)

2017 – Alle Rechte vorbehalten Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung *Frankenberg*, Dorf 42, 39010 Tisens, Italien