

Gemeindeblatt

Markt Hofkirchen



Öffnungszeiten:

täglich von 8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstags von 13:00 – 17:00 Uhr
Tel. 08545/9718-0, Fax 08545/9718-28

zusätzliche Bürgermeistersprechstunden:

Garham: Freitags von 13:00 – 14:30 Uhr
Hofkirchen: Freitags von 15:00 – 16:30 Uhr

www.hofkirchen.de
gemeindeblatt@hofkirchen.de

Hofkirchen, den 07.03.2018
KW 10/2018

I. Informationen

1. Einwohnermeldeamt, Passamt und Standesamt

Am Dienstag, den 13.03.2018 sind das Einwohnermeldeamt, Passamt und Standesamt wegen einer Fortbildung nicht besetzt.
Um Beachtung wird gebeten.

2. Jagdgenossenschaft Garham

Am Freitag, den 16.03.2018 um 19:30 Uhr findet in Garham im Gasthaus Drasch die Jagdgenossenschaftsversammlung mit Rehessen statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Kassenbericht/Bekanntgabe der Kassenprüfung
3. Bericht des Jagdvorstehers
4. Wünsche und Anträge

Es laden ein: **Franz Saugspier/Jagdvorsteher, die Vorstandschaft und die Jagdpächter**

3. Fundsachen

Letzte Woche wurde eine Farbratte (schwarz-weiß) abgegeben. Sie wurde in einem Garten in Hofkirchen gefunden. Das Tier ist zutraulich und gepflegt.
Der Besitzer kann die Ratte in der Tierärztlichen Praxis Denzler-Schaidhammer, Hofkirchen abholen.

II. Bekanntmachungen usw.

entfällt

III. Anzeigen

EC-Hofkirchen!

Am Freitag, den 09.03.2018 um 18:30 Uhr findet unser jährliches **Kegelturnier** im Gasthof Buchner statt. Dazu sind alle Mitglieder herzlich eingeladen.

Die Vorstandschaft

Einladung zur Mitgliederversammlung und 25-jährigem Jubiläumsdankgottesdienst des Pfarrcaritasvereins Garham

Am Donnerstag, den 08. März findet um 19:00 Uhr der Dankgottesdienst zum 25-jährigen Jubiläum des Pfarrcaritasvereins Garham in der Pfarrkirche Garham statt. Anschließend Mitgliederversammlung mit Ehrungen und Neuwahlen im Pfarrheim Garham.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht d. 1. Vorsitzenden
3. Tätigkeitsbericht Kindergartenleitung
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung d. Vorstandschaft
7. Ehrung langjähriger Mitglieder
8. Neuwahlen
9. Wünsche u. Anträge

Freiwillige Feuerwehr Hilgartsberg!

Am Freitag, den 09. März 2018 findet eine **Schulung für alle Gruppen der FF Hilgartsberg** statt.

Treffpunkt ist um 19:00 Uhr beim Gerätehaus.

Im Anschluss gibt es noch eine Brotzeit für alle Mitglieder!

Um zahlreiche Teilnahme wird gebeten!

Die Kommandanten

Gartenbauverein Hofkirchen/Garham!

Am Samstag, den 10.03.2018 findet um 9:30 Uhr beim Kinderhaus in Hofkirchen ein **Obstbaum-Schneidekurs** mit Herrn Franz Voggenreiter statt. Bitte falls vorhanden Ast- und Baumschere mitbringen.

Der Vorstand

Garham-Seniorennachmittag!

Zum Seniorennachmittag am kommenden Samstag, den 10. März ab 14:00 Uhr im Pfarrheim in Garham sind alle Seniorinnen und Senioren(ab 60!) sehr herzlich eingeladen.

Die Seniorenbeauftragte Inge Schabl-Türnau

Soldaten- und Reservistenkameradschaft Hofkirchen!

Die Reservistenkameradschaft Hofkirchen lädt alle Mitglieder mit Partner/in zur **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen** am 10. März 2018 um 19:30 Uhr ins Gasthaus Reischer herzlich ein. Auf Euer zahlreiches Kommen freut sich

die Vorstandschaft

Frühling in der Schatzkiste Hofkirchen



Wer sehnt ihn nicht herbei, den Frühling. Die Sonne hat schon deutlich an Kraft gewonnen, im Garten regt sich frisches Grün und die ersten Frühlingsblüher kündigen sich an.

Die Schatzkiste bietet schöne Deko-Artikel für eine bunte Frühlings- und Oster-Zeit an.

Außerdem gibt es gerade eine große Auswahl von Halsketten, Armbändern, Uhren, Ohrsteckern und Ringen (Modeschmuck).

Es lohnt sich also, wieder hereinzuschauen. Jede/r Besucher/in ist herzlich willkommen!

Das Team der Schatzkiste Hofkirchen



Gartenbauverein Hofkirchen/Garham – Voranzeige!

Zur **Jahreshauptversammlung** am Freitag, den 06. April um 19:00 Uhr im Gasthof Buchner in Hofkirchen sind alle Mitglieder sehr herzlich eingeladen.

Wünsche und Anträge sind zu richten an die Vorstandschaft!

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Fahrt nach Passau zur Operette „Der Graf von Luxemburg“ am 02.06.2018!

Kartenpreis 32,00 €, Bus 6,25 €, Wegen der großen Nachfrage Anmeldung bei Max Kloiber, Tel. 08541/5649 erforderlich. **Anmeldeschluss: 11. März 2018!**

Dr. Thomas Buchner

Max Kloiber



Sie suchen eine neue, berufliche Herausforderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Wir suchen Sie zur Verstärkung unseres Teams als

Bürokauffrau/-mann in Vollzeit

Wir bieten:

- eine attraktive Vergütung
- einen Job in einem jungen, dynamischen Team
- einen sicheren Arbeitsplatz
- eigenverantwortliches Handeln
- ein abwechslungsreiches Aufgabenfeld

Ihre Qualifikationen:

- selbständiges Arbeiten
- sicherer Umgang mit Microsoft Office (Word, Excel)
- optimalerweise Buchhaltungskennnisse DATEV

Interessiert?

Wir freuen uns
auf Ihre Bewerbung!

Spedition Würzburger GmbH - Rannetsreit 20 - 94535 Eging am See

Bewerbung schriftlich, per E-Mail an info@spedition-wuerzburger.de oder ☎ 0171 77 77 016



Mia Aura - Aus Freude am Leben Ernährungsberatung

Die individuelle Ernährungsberatung zwischen Deggendorf und Passau.

Beratung zu Ernährungsformen bei:

- Herz- Kreislauf-Erkrankungen
- Osteoporose, Gicht und Rheuma
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen

Termine nach Vereinbarung

Wunschgewicht, Übergewicht, Untergewicht
Für ein verbessertes Körper- und Lebensgefühl

Juliane Scheungraber
Mobil: 0178/ 1477 539
kontakt@miaaura.life
www.miaaura.life

Wöchentlich Hauptuntersuchung jeden Mittwoch im Wechsel mit TÜV + GTÜ!
Jederzeit Abgasuntersuchungen für sämtliche KFZ.-Typen.
Autohaus Berger, Pirka, Tel. 08541/96330, Gebrauchtteile Tel. 08541/963340



Familienrecht • Erbrecht • Mediation

Petra Wurmnest

Rechtsanwältin • Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht

Innstraße 81 a, 94036 Passau
Tel. 0851 - 37 93 44 40

Scheidung • Vermögenstrennung
einvernehmlich Geld, Zeit und Nerven schonen

Leizinger Gerüstbau GmbH
Verleih und Montage von Stahlrohr- und Alugerüsten,
Sonderkonstruktionen und Aufzügen
Kapfham 7, 94544 Hofkirchen
Tel. 08541/2109 Fax 08541/3062

Notrufe

Polizei: Notruf 110

Polizeiinspektion Vilshofen: Ortenburger Straße 57 a, Tel. 08541/96130

Feuerwehr: Notruf-Telefon 112; Integrierte Leitstelle 0851/98850114

NEU!!! Ärztenotdienst außerhalb der Sprechzeiten: bayernweit: Tel. 01805/191212
oder 116117 (ohne Vorwahl vom Festnetz & Handy – kostenlos)

Rettungsleitstelle in absoluten, lebensbedrohlichen Notfällen: 112
(ohne Vorwahl vom Festnetz & Handy – kostenlos)

Giftnotruf: Tel. 089/19240

Anzeigen bitte fertig verfasst, persönlich, per Post oder per E-Mail: **gemeindeblatt@hofkirchen.de** abgeben.
Annahmeschluss: Dienstag, 11:00 Uhr; **Tel. 08545/9718-21** (Mo – Mi, jeweils von 8:00 – 12:00 Uhr)

Weltfrauentag 08. März 2018

Fraueninformationstag

Tipps für besondere Lebenslagen



Veranstaltungsort:

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Direktion Passau, Neuburger Str. 92, 94032 Passau
Donnerstag, 08. März 2018 - 09:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

Die Agentur für Arbeit Passau veranstaltet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Passau sowie der AOK-Direktion Passau einen

Fraueninformationstag.

Sie erhalten interessante Informationen zu den Lebensfeldern

- ◆ Beruf
- ◆ Familie und Partnerschaft
- ◆ Rente und Pflege.

Anmeldungen bitte bis 05. März:

- ◆ per Post:
Agentur für Arbeit Passau
Nicole Weingärtner
Innstraße 30
94032 Passau
- ◆ per E-Mail:
Passau.BCA@arbeitsagentur.de
- ◆ oder telefonisch unter:
0851/508-407

Die Teilnahme ist kostenlos!

Kopfweiden stummeln – aber sicher

Kopfweiden stummeln ist Profiarbeit. Weidenbesitzer wenden sich am besten an die Forstlichen Zusammenschlüsse (Waldbauernvereinigungen, Forstbetriebsgemeinschaften), an Baumpflegeunternehmen und an forstliche Dienstleister. Dort fragen sie gezielt nach Personal mit Erfahrung im Abstummeln von Kopfweiden.

Durchgeschossene – also lang nicht gepflegte Weiden – bilden ein hohes Risiko für jeden Bewirtschafter.

1. Die baumstarken Äste reißen/platzen sehr leicht auf.
 2. Die Arbeitshöhe (über Kopf) erzeugt zusätzliche Risiken, z. B. Leiter Einsatz oder das Arbeiten im Kopf der Weide.
 3. Die Nähe von Fluss, Bach oder Graben führt zum einseitigen Angriff.
- Um Kopfweiden sicher bewirtschaften zu können, ist Profi-Wissen und Profi-Technik notwendig.

Wer vor hat, Kopfweiden zu stummeln, fragt vorher bei seiner Kommune, bei anerkannten Baumpflege-Unternehmen und bei seiner Berufsgenossenschaft nach dem richtigen, sicheren Arbeitsverfahren.



Bildunterschrift:

Kopfweiden stummeln ist eine Arbeit für Profis. Bei gefrorenem Boden sind die Bäume leichter erreichbar. Aber das Risiko des Aufplatzens bei falscher Schnitttechnik ist deutlich höher. Laien sind an Kopfweiden immer in Lebensgefahr.

Fritz Allinger
Friedrich.allinger@svlfg.de

PRESSEMELDUNG



Mehl ohne Getreide zahlreiche gesunde und schmackhafte Alternativen im Handel

Ansprechpartnerin

Eva Kirchberger

Ludwigsplatz 4

94032 Passau

Tel.: 0851 36248

Fax: 0851 33490

E-Mail: passau

@verbraucherservice-bayern.de

Mehl muss nicht immer aus Getreide sein, das finden vor allem Low-Carb Fans und Personen, die auf Gluten verzichten müssen. Doch nicht nur für sie stellen **Mehle aus Hülsenfrüchten oder Nüssen** eine abwechslungsreiche, schmackhafte sowie gesunde und ausgewogene Ergänzung zu Weizen, Roggen und Co. dar.

Die bekanntesten Hülsenfrüchte aus denen sich Mehle herstellen lassen, sind **Süßlupinen und Kichererbsen**. Diese Mehle werden im Handel angeboten, man kann sie aber auch, mit einer starken Küchenmaschine, aus den ganzen Samen zu Hause selbst herstellen. Dazu müssen die Hülsenfrüchte vor dem Mahlen geschält und eingeweicht werden, um die Gift- und Bitterstoffe zu minimieren. Lupinen und Kichererbsen enthalten sehr viele, wertvolle Nährstoffe und können einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung leisten.

Unter den Nussmehlen ist vor allem das **Mandelmehl** bekannt, aber auch **Kokos-, Haselnuss- und Walnussmehle** sind auf dem Vormarsch. „Bei Nussmehlen ist es wichtig zu wissen, dass die **Mehle nicht dasselbe sind wie die gemahlene Nüsse**“, erklärt Eva Kirchberger, Ernährungsberaterin beim VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB). Den Nüssen wird vor dem Mahlen das Öl entzogen, welches dann als Nussöl verkauft wird. Der Presskuchen wird anschließend fein zu Mehl zermahlen.

„Mehl aus Hülsenfrüchten und Nüssen **verändert den Geschmack und die Backeigenschaften von Backwaren**. Deshalb ist es empfehlenswert, lediglich **einen Teil des Getreidemehls zu ersetzen**“, so Kirchberger. Verwendet man in einem traditionellen Rezept ein Nussmehl, ist es wichtig – gerade bei öffentlichen Kuchenverkäufen – Allergiker darüber zu informieren.

Mehl muss nicht immer aus Getreide sein. Das finden vor allem Low-Carb Fans und Personen, die auf Gluten verzichten müssen. Doch nicht nur für sie stellen Mehle aus Hülsenfrüchten oder Nüssen eine abwechslungsreiche, schmackhafte sowie gesunde und ausgewogene Ergänzung zu Weizen, Roggen und Co. dar.

Mehle aus Hülsenfrüchten

Die bekanntesten Hülsenfrüchte, aus denen sich alternatives Mehl herstellen lässt, sind Süßlupinen und Kichererbsen. Die Mehle werden im Handel angeboten oder man kann sie mit einer starken Küchenmaschine aus den ganzen Samen zu Hause selbst herstellen. Die Hülsenfrüchte müssen vor dem Mahlen geschält und eingeweicht werden, um die Gift- und Bitterstoffe zu minimieren. Lupinen und Kichererbsen enthalten sehr viele, wertvolle Nährstoffe und können einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung leisten.

Süßlupinenmehl – wenig Fett dafür viel Vitamine und Mineralstoffe

Die Süßlupine enthält alle unentbehrlichen Aminosäuren, also die Eiweißbausteine, die der Mensch nur über die Nahrung aufnehmen kann. Stärke und das Klebereiweiß Gluten enthalten Lupine nicht, weshalb sie gerne in der Low Carb Ernährungsweise zum Einsatz kommen. Der Fettgehalt der Lupine ist mit vier bis sieben Prozent gering und besteht vor allem aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese können die Herzgesundheit positiv beeinflussen. Des Weiteren sind sie besonders mineralstoffreich. Hierbei stechen vor allem die Gehalte an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen hervor. Gleichzeitig liefern Lupinen viel Vitamin E, Carotinoide sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die krebshemmend und antioxidativ im Körper wirken.

Der **VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V. (VSB) ist tätig in den Bereichen **Beratung, Bildung und Hauswirtschaft**. Er ist eine unabhängige Interessenvertretung und steht für aktuelle, neutrale, kompetente und zukunftsorientierte Verbraucherarbeit. Der VSB unterhält **15 Beratungsstellen** in Bayern, betreut etwa 170.000 Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds (KDFB) und richtet seine Angebote an die gesamte Bevölkerung. Der VSB wird gefördert durch die Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz und für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Seit über 60 Jahren **VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



[Anmeldung zum Newsletter](#)

Das Mehl der Süßlupine kann in Brot und anderen Teigwaren sehr gut verwendet werden. Es bindet Wasser besser als Getreidemehle und gibt dem Teig dadurch eine lockere Form. Durch den Fettanteil im Mehl wird der Teig bereits gebunden und man kann sich beim Backen sogar Eier sparen. Man sollte in Backwaren jedoch lediglich bis zu 15 Prozent des Getreidemehls ersetzen, da sonst der nussige Eigengeschmack der Lupinen zu stark hervortritt.

Kichererbsenmehl – gesundes Darmklima durch hohen Ballaststoffgehalt

Auch die Kichererbse ist ein wahres Kraftpaket. Die große Stärke der Kichererbse liegt in ihrem hohen Ballaststoffgehalt. Vor allem die unlöslichen Ballaststoffe führen zu einem gesunden Darmklima und regen die Darmperistaltik an. Hierdurch wird die Darmschleimhaut gesund gehalten und das Erkrankungsrisiko reduziert. Auch im Bereich der Vitamine und Mineralstoffe haben Kichererbsen einiges zu bieten. Sie enthalten viel Folsäure, Kupfer, Mangan, Eisen und Zink und können ausgezeichnet zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs beitragen. Wie Lupinen besitzen auch Kichererbsen eine Reihe an antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide und Phenolsäuren.

Das Mehl der Kichererbse wird traditionell vor allem für die Herstellung von Falafeln und Pakoras genutzt. Es kann aber auch problemlos anstatt Getreidemehl in Brot und Backwaren, Pfannkuchen oder Aufstrichen verwendet werden. Hierbei sollte jedoch lediglich ein Fünftel bis ein Drittel des Mehls durch Kichererbsenmehl ersetzt werden, um den Geschmack der Backwaren nicht zu sehr zu verändern. Wer den nussigen Eigengeschmack mag, kann natürlich auch reines Kichererbsenmehl verwenden zum Beispiel für Nudel- oder Pizzateig.

Auf dem Vormarsch: Mandel-, Kokos-, Haselnuss- und Walnussmehl

Unter den Nussmehlen ist vor allem das Mandelmehl bekannt, aber auch Kokos-, Haselnuss- und Walnussmehle sind auf dem Vormarsch. Bei Nussmehlen ist es wichtig darauf zu achten, dass die Mehle nicht dasselbe sind wie die gemahlene Nüsse. Die Nüsse werden vor dem Mahlen entölt. Das Öl wird als Nussöl verkauft. Der Presskuchen wird fein zu Mehl zermahlen. Nussmehle enthalten im Gegensatz zu gemahlene Nüssen dementsprechend einen viel geringeren Fettanteil und damit auch weniger Kalorien. Der prozentuale Eiweißanteil ist im Gegensatz zu den ganzen Nüssen erhöht. Zusätzlich liefern alle Nussmehle reichlich gesunde Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Mehle aus Nüssen: Veränderte Backeigenschaften

Die Mehle der verschiedenen Nüsse haben einen süßen, nuss-spezifischen Eigengeschmack, weshalb sie vor allem beim Backen von Kuchen, Keksen und Süßspeisen beliebt sind. Bei allen herkömmlichen Backrezepten kann problemlos ein Teil des Getreidemehls durch Nussmehle ersetzt werden. Bei Mandelmehl ist es empfehlenswert, nicht mehr als 10 bis 20 Prozent des Mehls zu ersetzen. Hierbei sollten etwa 50g Weizenmehl durch 35g Mandelmehl ausgetauscht werden. Bei Kokosmehl reicht ein Esslöffel als Ersatz für 50g Weizenmehl. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen binden Nussmehle mehr Flüssigkeit als Getreidemehle. Dieser Veränderung muss in herkömmlichen Rezepten Rechnung getragen werden, indem ca. 10 Prozent mehr Milch oder ein zusätzliches Ei im Teig verarbeitet werden. Da beim Backen mit Nussmehl das Klebereiweißes Gluten fehlt, muss, damit die Backwaren nicht zu bröselig werden, ein Ersatz-Bindemittel verwendet werden. Hierzu eignet sich gut Guarkern- oder Johannisbrotmehl. Auch gequollene Leinsamen oder Flohsamenschalen sind als Bindemittel denkbar.

Vor allem in Rezeptbücher für Zöliakiepatienten, die auf Getreideprodukte verzichten müssen, gibt es zahlreiche Rezepte für Kuchen, die völlig ohne Getreide auskommen. Hier wurde den veränderten Backeigenschaften bereits Rechnung getragen.

Tipp: Verwendet man in einem traditionellen Rezept ein Nussmehl, ist es wichtig Nussallergiker darüber zu informieren. Bei öffentlichen Kuchenverkäufen ist darauf besonders zu achten.

Kerne, Samen und Saaten: Weitere Mehle ohne Getreide

Kerne, Samen und Saaten können ebenfalls zu Mehlen verarbeitet werden. Wie bei den Nussmehlen werden hierfür die Presskuchen aus der Ölherstellung verwendet. Diese Mehle werden vorzugsweise in deftigen Broten verwendet, da der Geschmack sich abhängig von den Samen entsprechend mit verändert. Der bekannteste Vertreter aus dieser Kategorie ist das Leinsamenmehl. Es enthält wie das Öl reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren, zusätzlich Eiweiß und Ballaststoffe. Da Leinsamen sehr stark quellen, muss in den Rezepten viel Flüssigkeit verwendet werden, damit der Teig nicht zu trocken wird.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Beratungsstelle Passau, Ludwigsplatz 4,
Tel: 0851-36248 oder unter www.verbraucherservice-bayern.de.

Der **VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V. (VSB) ist tätig in den Bereichen **Beratung, Bildung und Hauswirtschaft**. Er ist eine unabhängige Interessenvertretung und steht für aktuelle, neutrale, kompetente und zukunftsorientierte Verbraucherarbeit. Der VSB unterhält **15 Beratungsstellen** in Bayern, betreut etwa 170.000 Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds (KDFB) und richtet seine Angebote an die gesamte Bevölkerung. Der VSB wird gefördert durch die Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz und für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Seit über 60 Jahren VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



[Anmeldung zum Newsletter](#)