

Inhalt

- [Die neue "Fasten für Genießer®-Suppe" von Prof. Ewald Plachutta!](#)
- [ggf Akademie startet in Kürze!](#)
- [Aus dem Veranstaltungskalender](#)
- [Kann Spuren von Eigenverantwortung enthalten](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Die Gesundheitsförderin wünscht heute einen gelingenden Einstieg in die Fastenzeit. Und für die Motivation danach gibt es heute gleich mehrere Rezepte.

Jenes vom "Wunderdoktor" Eugen Roth lautet diesmal so "Diät":

*Gern hört man, abends eingeladen,
Dass gute Dinge uns nicht schaden.
So will der Hausherr, dieser Schurke,
Uns überzeugen, dass die Gurke,
Wie ER sie anmacht, leicht verdaulich,
Die Hausfrau teilt uns mit, vertraulich,
Wie sie an Magensäure litte;
Sie wolle uns nicht drängen, bitte,
Das sei gewiss nicht ihre Art -
Doch diese Tunke sei soo zart...
Auch wird uns dringend angeraten
Der fast nicht fette Schweinebraten.
Der Weißwein kann, im allgemeinen
Seis zugegeben, schädlich scheinen.
Doch dieser, ein gepflegter Franke,
Sei grade gut für Magenranke.*

*Der also überzeugte Gast
Hat es auch gut vertragen - FAST!*

Das andere Rezept von Grand-Cuisinier Ewald Plachutta wird garantiert vertragen! Guten Appetit und viele Genussmomente

wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

[zum Anfang](#)

Die neue "Fasten für Genießer®-Suppe" mit Fenchel und Apfel von Prof. Ewald Plachutta!

Zutaten

- 300 g Fenchelknolle, geputzt
- 0.8 l (800 g) Gemüsebrühe oder Wasser
- 100 - 120 g Äpfel, geschält, entkernt, klein geschnitten
- 0,1 l (100 g) Apfelsaft naturtrüb (frisch gepresst oder BIO)
- Fenchelgrün, gezupft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Fenchelsamen, getrocknet, frisch gemahlen



Prof. h.c. Ewald Plachutta

Zubereitung

Fenchelknollen waschen, Stiele abschneiden, verfärbte und holzige Außenteile entfernen.

Mit der Messerspitze die Fäden der fleischigen Außenblätter, ähnlich wie bei Rhabarber, abziehen.

Die Knollen der Länge nach halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden und beliebig in kleine Stücke schneiden.

Fenchel in kochenden Gemüsefond (Wasser) geben und zugedeckt ca. 10 Minuten zugedeckt kochen, Äpfel begeben, einmal aufkochen.

Apfelsaft, Fenchelgrün, Fenchelsamen und Pfeffer begeben, im Mixglas fein pürieren.

Konsistenz nach Bedarf mit Gemüsefond (Wasser) und etwas Apfelsaft regulieren.

Fenchelknollen und getrockneter Fenchelsamen gelten als verdauungsfördernd, krampflösend mit zartem Anisgeschmack. Auf Wunsch kann man die angerichtete Suppe mit etwas Fenchelöl beträufeln.

TIPP: Außerhalb der Fastenzeit würzt man die Suppe mit Meersalz und auf Wunsch mit veganem, rein pflanzlichen, glutenfreien, cholesterinfreien Gemüsesuppengranulat.

Copyright ggf / Fasten für Genießer®

Testen Sie die besten Fastensuppen
Österreichs in den einzig zertifizierten
Fastenhotels mit Gütesiegel. Alle
Fastenhotels jetzt online auf
www.fastenfuergeniesser.com



[zum Anfang](#)

ggf Akademie startet in Kürze!

3 zertifizierte Lehrgänge für Ihren Wissensvorsprung

Die ggf Akademie ist seitens Ö-Cert zertifiziert. Unsere Qualität als Erwachsenenbildungsorganisation ist gegenüber Bildungsinteressierten und Fördergeber/innen österreichweit sichergestellt.

Seit 1998 bildet die ggf Multiplikator/inn/en aus. Im Anschluss an die qualitativ hochwertige und ärztlich geleitete Ausbildung bieten wir unseren Absolvent/inn/en ein reichhaltiges Netzwerk und unterstützen sie so aktiv in ihrer Arbeit als Fastentrainer/innen oder als klein

und gesund!® Trainer/innen.

Die ggf - Akademie hat 2 Schwerpunkte:



ggf FASTENAKADEMIE



Fasten- und Gesundheitstrainer/innen und Basenfasten-Vitaltrainer/innen unterstützen andere Menschen bei ihrer NEUgeburt von Körper, Geist und Seele. Start im April 2015.

ggf KLEIN UND GESUND!® AKADEMIE



Klein und gesund!® Trainer/innen engagieren sich für die Vermittlung eines kl.u.gen Lebensstils von Anfang an und profitieren selbst von dem vitalen Wissen. Start im Mai 2015

Das ggf Team informiert Sie gerne bei einem persönlichen Gespräch! Unsere nächsten Termine:

BeSt - Messe für Studium und Beruf: 05.03. - 08.03. in der Wiener Stadthalle, Stand G41.

Info-Thema Fasten: Mi, 18.03. von 17h - 18h in der Millenium City
Vortrag mit Dr. med. Pesina zum Thema Fasten aus medizinischer Sicht

Handelskai 94, Bauteil 1, Stiege 4, 2 OG, 1200 Wien - in der Body&Health Akademie

Alle Infos auch unter:

01/967 66 50

office@gesundheitsfoerderung.at

www.gesundheitsfoerderung.at

[zum Anfang](#)

Aus dem ggf Veranstaltungskalender

Fasten in der City:

Do, 26.03. - 02.04.

Ambulante Fastengruppen in Wien 6

Individuell - einfühlsam - in Kleinstgruppen!

Ostercamp Motto "Glück":

kleinundgesund.at

So, 29.03. - 03.04. in Niederösterreich am EUKIKOWA Bauernhof

[Hier](#) geht's zum monatlichen Veranstaltungskalender.

[zum Anfang](#)

Kann Spuren von Eigenverantwortung enthalten

"Über Wirkung und unerwünschte Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Koch oder Kellner." Eine neue Verordnung lässt im Moment die Wogen hochgehen und das eine oder andere ratlose Wirtsgesicht zurück. Es geht um die Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel in Bezug auf allergene Inhaltsstoffe. Profan gesagt, Bestandteile, die für manche nicht gut sind.

Hier geht's zu den [Genussgrübeleien](#)



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

