

### Inhalt

- ["Fasten für Genießer®-Rezept" aus dem Bildungshaus Stift St. Georgen](#)
- [Fasten aktuell - das Fastenexpertengespräch zum Nachhören](#)
- [Aus dem ggf Veranstaltungskalender](#)
- [klein und gesund!® stellt vor!](#)
- [Plastik im Kompost - Bioplastik das Ei des Kolumbus?](#)



### Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Der Frühling hält Einzug: die Tage werden länger, freundlicher, sonniger. Und wir nähern uns in Riesenschritten den sommerlichen Temperaturen. Zeit für die Gesundheitsförderin mit "Wunderdoktor" Eugen Roth einen Blick auf die "Bikinifigur" zu werfen:

"Schönheits-Chirurgie" von Eugen Roth:

*Sei's, dass du nur ein Wimmerl hast,  
Sei's, dass dir deine Nas nicht passt,  
Dass Kinn und Wange dir zu faltig,  
Dass dir dein Busen zu gewaltig -  
Kurz, dass Natur dir was verweigert,  
Beziehungweise grob gesteigert,  
Brauchst, in der Neuzeit, der bequemen,  
Du das nicht einfach hinzunehmen.  
Es bleiben schließlich nur die Affen  
So hässlich, wie sie Gott erschaffen -  
Die Ärzte so uns modeln sollen,  
Wie Gott uns hätte schaffen wollen.*

Viele herrliche Frühlingsstrahlen wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung ggf

[zum Anfang](#)

Die besten Fastenrezepte im Test!

### Heute: Zucchini Carpaccio mit Couscous und mariniertem Rucola

Warum dieses Rezept für Küchenchef Markus Walcher ein wahres Genuss-Rezept ist ...

"Dieses Rezept eignet sich hervorragend für Vegetarier und Veganer zum Nachkochen. Die wenige Zutaten können nach Lust & Laune variieren. Das Auge isst mit - der Couscous harmoniert mit der Leichtigkeit der Zutaten. Ein wahrer Genuss für jeden Carpaccio-Liebhaber. Ich wünsche gutes Gelingen und einen gesegneten Appetit."



Markus Walcher

#### Zutaten:

- 150 g BIO-Couscous
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie oder Korianderkraut
- 1 EL (ohne Öl) leicht angeröstete Pinienkerne
- Apfelessig zum Abschmecken
- kaltgepresstes Sesamöl zum Abschmecken
- 1 kleine Zucchini (grün oder gelb)
- 100 g Rucola
- 30 g Gemüse-Julienne aus verschiedenen Gemüsearten,
- z.B. je 10g Karotten & Tomaten & Gurke oder Lauch & gelbe Rüben & Avocado



#### Dressing:

- 60 ml Sesamöl
- 1 EL Honig
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz nach Geschmack

#### Zubereitung:

- Couscous laut Anleitung in der Gemüsebrühe kochen und kalt werden lassen.
- Kräuter hacken, mit Pinienkernen unter das Couscous mischen.
- Mit Apfelessig und Sesamöl abschmecken.
- Zucchini in feine Carpaccio-Scheiben schneiden.
- Öl, Honig, Zitronensaft und Salz mit 125 ml Wasser vermengen, Rucola marinieren.
- Couscous in der Mitte des Tellers anrichten. Zucchini-scheiben und Gemüse neben den Couscous legen, mit Rucola garnieren, mit Marinade beträufeln.

**Für die Gesundheitsförderin steht fest:** die besten und bekömmlichsten Fastenrezepte werden in den zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" aufgetischt, den einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel. Gönnen Sie sich eine veritable Auszeit für Körper, Geist und Seele. Und testen Sie selbst! Nicht nur die Küche ist hier für Ihre Fastenspeisen geschult. Diplomierte Fastenbegleitung und ein sanftes Begleitprogramm garantieren zusätzlich, dass dieser Genuss auch nach dem Urlaub nachhaltig bekömmlich bleibt.

Alle Fastenhotels mit Gütesiegel 2015 jetzt online: [www.fastenfuergeniesser.com](http://www.fastenfuergeniesser.com)

Ab sofort stellt Ihnen die Gesundheitsförderin monatlich ein köstliches Rezept aus dem Buch "Fasten für Genießer", Christian Brandstätter Verlag, 2015 vor. Freuen Sie sich auf wahre Genussrezepte und eine Genusslektüre.





Ulrike Borovnyak: Fasten für Genießer  
Christian Brandstätter Verlag Wien

[zum Anfang](#)

### Fasten aktuell – das Fastenexpertengespräch zum Nachhören

ggf Geschäftsführerin Mag. Dr. Ulrike Borovnyak zu Gast bei Radio Burgenland. Lust aufs Fasten? Hören Sie hinein und lassen Sie sich inspirieren.... [Hier geht's zum Interview.](#)

### Aus dem ggf Veranstaltungskalender

#### Klein und gesund!@ Familienurlaub - Schwerpunkt Ernährung

23.05. - 26.05.2015 im Rohrmoos bei Schladming, Stmk.

#### Basenfastenwoche mit Nordic Walking, Yoga & Meditation

19.06. - 26.06.2015 im Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

[Hier](#) geht's zum Veranstaltungskalender für Klein und gesund!@.

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

[zum Anfang](#)

### Klein und gesund!@ stellt vor!

#### Großartige Ideen für kleine Leute!

Mavienna ist ein Modelabel, das an der ersten regional und nachhaltig produzierten Kollektion für Kinder von 3-12 Jahren arbeitet. Textilien made in Vienna. Ökologisch. Sozial. Fair. Du kannst Mavienna jetzt unterstützen:

<http://wemakeit.com/projects/mavienna>



Für eine kinderfreundliche Gesellschaft

"Wir arbeiten daran, dass in Österreich, so wie früher am Land oder in südlichen Ländern, das Mitbringen von Kindern selbstverständlich möglich ist und Familien, auch mit ihren Kindern, überall Herzlich Willkommen sind" betont Eva Akkaya, Obfrau des Vereins Kiddyspace.



Der Verein setzt sich für mehr Wertschätzung und Akzeptanz gegenüber den Bedürfnissen von Familien mit Kindern ein, denn Kinder bringen eine wunderbare Energie und Lebensfreude. "Es geht uns auch darum, dass Mütter und Väter entlastet werden, denn Kinder zu haben ist ein Fulltime Job und ohnehin schon Aufgabe genug. Ich möchte nicht immer einen Babysitter, die Großeltern oder andere Betreuungsmenschen brauchen wenn ich zur Fitness, zum Friseur, zur Massage oder zum Arzt gehe - denn nicht jeder hat diese Möglichkeit."

Eltern, macht mit! - Gemeinsam können wir viel erreichen und unsere Welt schöner und bunter gestalten!

Alle Infos auf [www.kiddyspace.com](http://www.kiddyspace.com) und auf [www.facebook.com/kiddyspace](https://www.facebook.com/kiddyspace)

[zum Anfang](#)

## Plastik im Kompost

Abbaubares Plastik gibt es theoretisch schon seit den 90er Jahren. In der Praxis funktioniert es aber nicht so richtig mit dem Auflösen in Luft. Heimische Kompostierer kämpfen nach wie vor gegen störende Verunreinigungen im Biomüll und die fehlende Sammel-Moral.

**Bioplastik:** das berühmte Ei des Kolumbus? Die Vision ist verlockend. Grünes Plastik mit den gleichen Eigenschaften wie herkömmlicher Kunststoff, aber verrottbar wie gefallenes Laub.



Fotocredits: stockxchg\_mike62

Lesen Sie den vollständigen Artikel [hier](#).



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

## Mit freundlicher Unterstützung von

