

"Fasten für Genießer®-Rezept" vom BioVitalHotel Sommerau

Die besten Fastenrezepte im Test!

Heute: Auberginen mit buntem Gemüse gefüllt

Warum dieses Rezept für Senior- und Küchenchefin Anna Maria Neureiter vom BioVitalHotel Sommerau aus St. Koloman in Salzburg ein wahres Genuss-Rezept ist...



Matthias, Anna Maria und Theresia Neureiter

"Was mein Rezept zum wahren Genuss macht, ist die Verwendung von regionalen und zu 100 % kontrolliert biologischen und achtsam verarbeiteten Lebensmitteln. Ebenso macht die Liebe zum Kochen den Kern des guten Geschmacks. Dann ist es ganz leicht, den Gaumen zu verwöhnen."

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Auberginen
- kaltgepresstes Olivenöl zum Bestreichen und Dünsten
- 1 Zwiebel
- je 1 grüne und rote Paprika
- 3 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- Durchgepresster Knoblauch
- Natursalz
- Pfeffer aus der Mühle
- frisches Basilikum oder Kräuter der Provence
- wahlweise etwas Schafkäse oder geräucherten Tofu



Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auberginen halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen. Schnittflächen mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen.
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Karotten, Kohlrabi und Zucchini in grobe Stifte schneiden. Zwiebel in Olivenöl anrösten, Kohlrabi und Karotten mit andünsten, Paprika beimengen, würzen und im eigenen Saft dünsten lassen. Zum Schluss Zucchini begeben, zudecken, zur Seite stellen und durchziehen lassen.
- Wenn die Aubergine weich ist, mit Knoblauch einstreichen, das knackig gedünstete Gemüse draufgeben und nochmals kurz in den ausgeschalteten Ofen geben. Mit Schafkäse oder kurz angebratenen geräucherten Tofu-Würfeln bestreuen.

Tipp: Dazu passt Naturreis mit frischen Kräutern.

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

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 und Solidarität

Anlässlich der Zertifikatsverleihung 2015 im Europahaus in Klagenfurt wurde ein Text von ggf Vorstandsmitglied und Priester Mag. Hans-Peter Premur verlesen, den die Gesundheitsförderin auch ihren Leser/innen nicht vorenthalten möchte. Er zeigt die Stärke der Solidarität und ist Ausdruck der ganzheitlichen Philosophie unseres ggf-Netzwerks.

"Als Pfarrer, Hochschuleelsorger und Vorstandsmitglied der ggf erlebe ich, dass Fasten immer eine soziale Dimension hatte. Erst recht, aber jetzt in diesen Momenten, als Österreich und ganz Europa vor einer neuen Herausforderung durch die Migration steht.



Wir haben das Thema Fasten in meiner Pfarre in Krumpendorf immer unter dem Aspekt der Umweg-Rentabilität gesehen, dass wir, wenn wir uns etwas Gutes beim Fasten tun, auch anderen Menschen, denen es schlechter geht, etwas Gutes tun. Im Sinne der Nächstenliebe oder des Konfuzianischen Gedankens "Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem Anderen zu!" Oder positiv formuliert: "Was du willst, dass man dir tut, das tu du auch dem Anderen!".

Wir im Überfluss Lebenden erleben eine Mangelgesellschaft, die getrieben wird und die in einem gewissen Sinn auch fehlgeleitet wird. Denn für viele ist Schweden, Finnland, Österreich, Deutschland eine große Illusion, die erst verblassen wird, wenn man erlebt, dass das Leben bei uns ganz anders aussieht, als man es aus syrischer oder nordafrikanischer Perspektive betrachtet.

Denn wir selbst erleben gerade als Fastende unsere Gesellschaft auch illusionär und auf Bausteinen aufgebaut, die letztlich der Seele oder dem Wertegefüge keinen Halt geben, da sie ausbeuterischer Natur sind.

Deshalb sind auch gerade wir Fastende dazu aufgefordert, hier ein größeres Denken, ein globales Denken zu entwickeln - ein Denken, das auch unseren Lebensstil, der die Welt nachhaltig negativ beeinflusst, verändert, damit wir durch den neu zu entwickelnden Lebensstil, der eben ein positiv nachhaltiger ist und sein muss, eine Veränderung in der Welt bewirken.

Das heisst: "Radikal-Wechsel in der Art des Lebens, in der Art des Konsumierens, in der Art des Verbrauchens der Ressourcen und des Umgangs mit der Schöpfung!."

(Hans-Peter Premur)

[zum Anfang](#)

Unterstützen Sie die ggf ab sofort! Geben Sie damit gesellschaftlich wertvollen Projekten mehr Gewicht - wie der Wissensvermittlung an gesunde Genießer/innen und der **"klein und gesund!@-Kindergesundheitsinitiative"**. Und nehmen Sie teil am jährlichen **ggf-Weihnachtsgewinnspiel** mit Fasten für Genießer@-Urlaube im Wert von über **EUR 1.200,-**.



1. Sonnentor Adventmarkt

Weihnachtsmärkte gibt es unzählige. Alle Jahre wieder... werden es mehr... und sie starten früher. Wirklich romantische zu finden, bei denen noch echte Weihnachtsstimmung aufkommt und bei denen die Qualität der angebotenen Lebensmittel (Stichwort Punsch-Konzentrat!) dem höchsten Weihnachtsgenuss entspricht, fällt in dieser Masse immer schwerer. Daher freut es die Gesundheitsförderin ganz besonders, dass sie fündig geworden ist und Adventmärkte **"am Land"** vorstellen darf, bei denen Kinderaugen noch richtig glänzen werden.

"Alles neu" heißt es heuer, denn vom 18.-20. Dezember verzaubert erstmals ein besinnlicher Adventmarkt mit handgemachten Geschenken und weihnachtlichen Schmankerln aus dem Bio-Gasthaus Leibspeis' das Kräuterdorf Sprögnitz.

Ein buntes Programm wärmt Herz und Seele der Besucher und schafft stimmungsvolle Vorfreude.

Schon bei der feierlichen Eröffnung **am 18. Dezember** kommt weihnachtliche Stimmung auf, wenn der Chor der Jungschar Kinder Großgöttfritz die schönsten Weihnachtslieder zum Besten gibt. Die anschließende Live-Malaktion des im Waldviertel schaffenden Künstlers Makis Warlamis ist nicht nur was fürs Auge, sondern tut auch Gutes: ein Teil des Erlöses aus dem Verkauf der Bilder geht an karitative Zwecke. Spezialführung mit Apfelzauber-Punsch, Lebkuchen und Tee-Werkstatt, **jeweils um 15:30 Uhr**.

Auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz. Sie können sich in der Lebkuchenbackstube oder beim Striezerflechten kreativ austoben.

Für ein musikalisches Rahmenprogramm ist ebenfalls gesorgt - von adventlichen Volksliedern, über ein Konzert der Comedian Vocalists am Samstag bis hin zu den Ottenschlager Hobbydichtern, begleitet von stimmungsvollem Zitherklang.

Glühwein, Punsch, Tee und wärmende Schmankerl aus dem Bio-Gasthaus Leibspeis' runden das Advent-Erlebnis ab.

Alle Details zum 1. Sonnentor-Adventmarkt finden Sie [hier](#).

Hier gibt es noch zahlreiche weitere ggf-Veranstaltungen für Groß und Klein... für ein kl.u.ges Leben von Anfang an!

Aus unserem Veranstaltungskalender

Das Stift St. Georgen am Längsee/Kärnten lädt ein...
"Adventmarkt im Stiftinnenhof"

Sa 28.11. 14:00 - 19:00,

So 29.11. vor & nach dem Gottesdienst bis 14:00

Adventdorf in Maria Taferl/NÖ an der Basilika Maria Taferl

Fr 27.11., Sa 28.11., So 29.11

Und nach dem Adventdorf zum "Basenfasten" ins Hotel Rose, Maria Taferl

10.12.-13.12.2015

13.12.-16.12.2015



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

Figurentheater Lilarum, 1030 Wien

"Weihnacht im Winterwald"

mehrere Termine im Dezember 2015

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

[zum Anfang](#)

Das Glück des Selbermachens

Weihnachtszeit ist (auch) Geschenkezeit. Aber was schenkt man in einer Gesellschaft, die materiell überquillt? Und macht Schenken auch dem Schenkenden noch Freude? Die Gesundheitsförderin hat sich Inspirationen zum "Glück des Selbermachens" von Annemarie Herzog, Magazin Lebensart, geholt:



Fotocredits: lebensart

Es ist kaum zu glauben: Die Geschäfte quellen über vor Waren, es gibt alles zu jeder Zeit, für jeden Geschmack - und billig! Und trotzdem wird genäht, gestrickt und gebastelt, was die Phantasie hergibt. Da saß noch vor Kurzem unsere jüngste Kollegin mit den Stricknadeln in der Hand und schwärmte, wie toll es doch sei, selbst eine Haube zu stricken. Aber damit noch nicht genug: sie durchforstete - für meine Generation eindeutig altmodische - Frauenzeitschriften, um Anleitungen für weitere Designs zu finden. Kollegin Gudrun hingegen vergleicht die technischen Assets von Nähmaschinen und Daniel baut sich sogar ein Fahrrad aus Bambusstangen und Carbonverbindungen selbst. Von den Quitteneinkoch- und Rezepttauschfreuden der Chefs einmal ganz abgesehen. Was ist da passiert? (Annemarie Herzog)

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



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

