DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- Kennen Sie Ihren Bauern?
- Kennen und genießen lernen beim Genussfest
- "Mediterran zur Mitte finden"
- Gustav Cools Linsencurry

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

„Enten legen ihre Eier in Stille. Hühner gackern dabei wie verrückt. Was ist die Folge? Alle Welt isst Hühnereier."
(Henry Ford)

Aufs Land fahren... dieser Gedanke hat für eine Gesundheitsförderin ganz wunderbare Assoziationen. Ruhe, Erholung, die Farbe grün, Äcker, Wiesen, Felder und Wälder. Und natürlich die Menschen, die sie bestellen.

Bei solchen Reisen im Kopf wird aus "Bauer sucht Frau" dann "Frau sucht Bauer" und diese lässt sich von ihm in Sachen Lebensmittel nach den Rhythmen der Natur beraten. Nebst duftenden Obstkörben und bunten Gemüsekisten. Wer von uns Frauen oder Männern hat seinen Bauern / seine Bäuerin noch nicht gefunden?

Lassen wir Laptop, iPod und Handy in der Stadt, gehen wir am Land auf die Suche nach Echtheit, Sinn und Ursprung. Und gerade jetzt bei Erntedank- und Genussfesten ist das besonders einfach.

Einen bunten Start in den Herbst wünscht

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

Kennen Sie Ihren Bauern?

Bauernmärkte, Hofläden und Biokistln boomen. Immer mehr Menschen wollen sich ihr Essen nicht mehr von der globalen Industrie vorsetzen lassen und kaufen bewusst regionale Produkte von Nahversorgern ihres Vertrauens ein.

Informationen über die Herkunft des Essens werden immer wichtiger

Es eine erfreuliche Entwicklung und eigentlich kein Wunder, dass regionale Märkte, Bauernläden, Hofläden und Produkte aus biologischer Landwirtschaft einen Boom erleben.

Immer mehr Menschen wollen sich ihr Essen nicht länger von der globalen Industrie vorsetzen lassen.

Sie verspüren eine Sehnsucht nach Sicherheit, nach Lebensmitteln, deren Qualität stimmt und deren Herkunft bekannt ist. Sie wollen ganz einfach wissen, woher ihre Lebensmittel kommen, wie und von wem sie verarbeitet wurden.

Foto: Genuss Region Laaer Zwiebel/BMLFUW/Rita Newman

Lesen Sie hier den **gesamten Artikel** auf www.lebensart.at.

BONUS: GGF Mitglieder erhalten das Abonnement des Magazins Lebensart ermäßigt! Die Bestellung kann einfach über die GGF Webseite vorgenommen werden.

LEBENSART
WISSEN IST ERNEUERBAR
zur Verfügung gestellt vom Magazin

▲ zum Anfang

Kennen und genießen lernen beim GGF-GENUSSFEST 2012

Für jene, die sich noch nicht angemeldet haben, dürfen wir das Genussfest und Trainertreffen 2012 in Erinnerung rufen.

Ein abwechslungsreiches und gemütliches Programm wartet zum Energie tanken im herbstlichen Kärnten.

Termin: Fr. 5. und Sa. 6. Okt. 2012 im Biolandhaus Arche in St. Oswald - Eberstein

Das vollständige Programm finden Sie hier auf der GGF-Webseite

Anmeldung im GGF Büro 01/967 66 50.

Wir freuen uns auf Ihr/euer Kommen!

▲ zum Anfang

"Mediterran zur Mitte finden" Basenfasten am Mittelmeer

8 Tage **NEU**GEBURT für Körper, Geist und Seele!

GGF Gründerin Waltraud Bittner und Priester Hans-Peter Premur begleiten Sie zum Sommerausklang zur eigenen Mitte.

Mit einem ganz besonderen Package im **Fasten für Genießer® - Hotel Bristol**** in Opatija/Kroatien.**

Termin: 20.10. - 27.10. 2012

Für GGF Mitglieder mit Ermäßigung und zusätzlichem GGF Bonus.

Lassen Sie den Sommer basisch ausklingen...

Weitere Infos zu dieser Basenfastenwoche erhalten Sie auf der GGF Webseite und im GGF Büro 01/967 66 50.

▲ zum Anfang

Gustav Cools Linsencurry

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Linsensprossen (Trockengewicht 150 g)
- 3 EL Kokosöl oder Olivenöl
- 1-2 EL Ingwer frisch - ca. daumengroß
- 200 ml Kokosmilch
- ½ Bund Petersilie (fein gehackt)
- Salz (Stein-, Kristall oder Meersalz)
- **Gewürze!** Kurkuma, Curry, Garam Masala, (jeweils 1 MS oder mehr) Pfeffer (frisch gemahlen) 1 MS Kreuzkümmel (frisch zerstoßen in einem Mörser)

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Kleingeschnittenen Ingwer kurz anbraten, mit Kurkuma würzen.
- Die Linsensprossen 2-3 Minuten mit anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.
- Zum Schluss mit Kokosmilch aufgießen und 4-5 Minuten garen.
- Mit frischer Petersilie bestreuen.

Wichtig: Dieses Rezept gilt für Linsen**sprossen**!

Wer es mit ungesprossten Linsen probieren möchte, sollte rote oder schwarze Linsen verwenden, da diese nicht eingeweicht werden müssen. Garzeit dann ca. 15 - 20 Min.

Gustav Cools Linsencurry ist ein aktuelles Rezept aus der **kl**ein **u**nd **ge**sund! Akademie.

Die nächsten Termine:
Modul Ernährung von 27.Sep. - 30.Sep.
Modul Seelische Gesundheit von 25.Okt. - 28.Okt.

Im aktuellen Modul Ernährung wird neben Theorie viel Wert auf gute und leicht umsetzbare Gerichte gelegt. Gemeinsam mit Kindern wird beobachtet, gerührt, geschnitten, gekocht, gesprosst, und natürlich verkostet!

Einblick in die Welt der Sprossen aus Samen, Getreide und Hülsenfrüchten gibt's von der Sprossenexpertin Marianna Crosina.

▲ zum Anfang

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung? Nützen Sie als GGF Mitglied kostenlos das **Beratungsservice** unserer Fastenexperten.

Mit freundlicher Unterstützung von

GENERALI GRUPPE

smovey einfach bewegen.

P. Jentschura

SONNENTOR Da wächst die Freude.

VÖSLAUER

WELEDA