



11. bis 27. März 2013
8. Böblinger und Sindelfinger

Gesundheits- und Sportwochen

www.gesundheitsundsportwochen.de



Kelly



Snehotta



Dold & Siegle



Heizmann



Del Core



Mohr

Die 7. Gesundheits- und Sportwochen durften die Organisatoren im vergangenen Juni mit einer Reise nach Köln abschließen. Dort wurde die Veranstaltung mit dem Health Media Award 2012 ausgezeichnet. Grund und Motivation genug, um auch im achten Jahr wieder engagiert ans Werk zu gehen. Daher erwartet Sie vom 11. bis 27. März 2013 erneut ein vielschichtiges und überzeugendes Programm rund um Gesundheit und Sport.

Nationale und regionale Redner werden mit ihren Themen informieren, aufklären und Akzente setzen. Freuen Sie sich unter anderem auf Ausdauersportler Joey Kelly, auf Gesundheits-Coach Josef Mohr, Ernährungs- und Gesundheitsmanager Patric Heizmann oder Comedian Heinrich del Core. Bonuspunkte sammeln mit dem Gesundheitspass. Machen Sie mit, es lohnt sich.

*Ostermenü
warum nicht mal österreichisch
ganz leicht und lecker*



Der traditionelle Ostersonntagsbraten schmeckt in einer leichten Soße ebenso gut wie mit einer deftigen Sahnesoße. Dabei lassen sich bereits einige Kalorien einsparen und das Ostermenü lecker und leichter werden. Ein buntgemischter Frühlingsalat mit Essig und Öl oder mit Zitrone, frischen Kräutern und wenig Salz zubereitet, sowie viel frisches gedämpftes oder rohes Gemüse peppen das Ostermenü zusätzlich auf. Auch wenn jedes Jahr Pommes Frites, fetttriefende Bratkartoffeln oder Nudelsalat mit viel Mayonnaise auf dem Plan des Osterdinner stehen, lohnt es sich, diese Dickmacher einmal gegen Reis, Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln auszutauschen.



Frühling in Wien - nicht nur ein kultureller Hochgenuss

Möchte man das Osterdinner in mehreren Gängen servieren, dann empfiehlt es sich, als Vorspeise einen Salat oder eine leichte Suppe aufzutischen. Den Hauptgang mit viel Gemüse und wenig gekochtem Fleisch oder Fisch, und die Nachspeise als leichtes Joghurtdessert oder in Form eines Obst- und Käsetellers zu reichen, lassen das Ostermenü ebenfalls deutlich leichter werden. Sind Sie selbst eingeladen und es gibt ein Osterbuffet, dann greifen Sie ruhig öfter zu, allerdings lieber mit kleinen Portionen und mit den obengenannten Speisen. Trotz allem brauchen Sie nun nicht zu Ostern auf jegliche Kalorienbomben zu ver-

zichten, denn das würde nur schlechte Laune hervorrufen. Süße Stückchen, Kuchen und Torten sind nun mal lecker. Ein Stück davon wird kaum fünf Kilo mehr Gewicht verursachen, aber das Osterfest abschließend zu einem sinnreichen Erlebnis werden lassen.

Gesund, fettarm und voller Energie

Gekochtes Rindfleisch hat in Österreich und besonders in Wien schon immer eine große Tradition. Die durch das Kochen entstandene kräftige Brühe und die Vielfalt der unterschiedlichen Teilstücke zeichnen diese typische wienische Zubereitungsart aus. Dabei beschränkt sich das Kochen von Fleisch nicht nur auf Rindfleisch. Auch Suppenhuhn und Lammschulter sind bewährte fettarme Alternativen.

Fleisch zu kochen ist eine Kunst für sich, denn man muss einiges beachten, damit es wirklich lecker wird.



Darauf kommt es an:

Wählen Sie Fleisch von jüngeren Tieren. Fleischteile junger Rinder sind kleiner und von heller Farbe.

Schneiden Sie abdeckendes Fett und Haut nicht ab. Das Fleisch laugt sonst beim Kochen aus und wird trocken. Trennen Sie es erst nach der Garung ab.

Legen Sie das Fleisch stets in kochendes Wasser, salzen Sie zum Schluss, kochen Sie schwach und wallend.

Suppengemüse fügen Sie erst 25 Minuten vor Garen hinzu.

Die Kochzeit sollte bei Rindfleisch mindestens 3 Stunden betragen.

Nach dem Kochen das Fleisch kurz ruhen lassen.