


Landwirtschaftskammer Bezirksbäuerinnentag 8. Feber 11

## Vortrag: „Natürlich mit Genuss“


Übung mit 350 Teilnehmern unter Ihnen auch LR Sepp Eisl, Nabg. Franz Eßl




Voll in Aktion / im Gespräch mit Franz Eßl, Nationalratsabgeordneter der ÖVP / interessierte Zuseher



- Aktuelles
- Politik
- Bürger-Service
- Landesverwaltung
- Förderungen
- Landkarten



Suchen mit Google



Landeskorrespondenz

 Vorlesen

### Gesunde Lebensmittel wachsen vor der Haustüre

#### Eisl beim Bezirkstag der Flachgauer Bäuerinnen: Salzburg bietet sehr gute Voraussetzungen für naturnahe Landwirtschaft

Salzburger Landeskorrespondenz, 08.02.2011



(LK) Der Holznerv in Eugendorf war heute, Dienstag, 8. Februar, Schauplatz des Bezirkstages der Flachgauer Bäuerinnen, in dessen Mittelpunkt am Vormittag das Thema "Natürlich mit Genuss" stand. Die Ernährungsexpertin Christina Frauenschuh hat die Bäuerinnen motiviert, sich Auszeiten zu genehmigen und vor allem die gesunden Lebensmittel vor der Haustüre zu nutzen. Am Nachmittag berichtet Doraja Eberle über die Hilfsaktion "Bauern helfen Bauern".

"Die Tätigkeit in der Landwirtschaft ist sehr arbeitsintensiv. Sehr oft arbeiten die Bäuerinnen und Bauern sieben Tage in der Woche und versorgen Haus und Hof. Dabei ist es besonders wichtig, dass man seinen Akku auch manchmal auflädt und es sich gut gehen lässt", sagte Landwirtschaftsreferent Landesrat Sepp Eisl. "Einen großen Stellenwert sollte man einer gesunden Ernährung einräumen. Vor unserer Haustür wachsen oft die besten Kräuter und wir haben sehr gute Voraussetzungen für naturnahe Landwirtschaft. Diese Grundlagen müssen wir auch für uns selber und für die Region nutzen", betonte Landesrat Sepp Eisl bei der Veranstaltung.

Im Bundesland Salzburg werden mehr als 95 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche ohne Kunstdünger und fast 50 Prozent biologisch bewirtschaftet. Damit nimmt Salzburg eine Vorreiterrolle in der naturnahen Landwirtschaft ein. Salzburg ist auch gentechnikfrei und bietet somit einen sehr hohen Standard in der Erzeugung von landwirtschaftlichen Produkten. p33-35



- Willkommen
- **Aktuelles**
- Wetter
- Daten & Zahlen
- Wir über uns
- Bezirksbauernkammer
- Salzburger Bauer
- Presse
- Kleinanzeigen
- Veranstaltungen
- Bildergalerien
- Verbände
- Kontakt

SALZBURG » AKTUELLES »



[▷ größer](#)

## Richtig genießen lernen

Bezirksbäuerinnentag Flachgau: "genussvoll gesünder durchs leben"

Mit einem von den Jungbäuerinnen feierlich gestalteten Wortgottesdienst wurde der Bezirksbäuerinnentag in Eugendorf eröffnet. Beim anschließenden Festakt stand das "Genießen" im Mittelpunkt.

Die Zeit verwandelt uns nicht, sie gestaltet uns" – unter diesem Motto eröffnete die Bezirksbäuerin Resi Neuhofer mit stimmungsvollen Bildern von damals und heute den Flachgauer Bezirksbäuerinnentag im Gasthof Holznerwirt. Ein Rückblick auf die vielfältigen Unternehmungen und Aufgaben machte deutlich, wie groß der Zusammenhalt innerhalb der Bäuerinnenorganisation ist. Die Bezirksbäuerin bedankte sich bei jeder einzelnen Bäuerin für ihren unermüdeten Einsatz und ihre Verlässlichkeit. Resi Neuhofer erwähnte in diesem Zusammenhang den Erfolg des Ernährungsprojektes "Schmatzi" und die unglaubliche Hilfsbereitschaft bei der weihnachtlichen Spendenaktion für "Bauern helfen Bauern". Nach den Grußworten der Ehrengäste gab die Festreferentin Mag. Christina Frauenschuh zu bedenken, wie leichtfertig manchmal das Wort "Genuss" von der Gesellschaft verwendet wird.

### Mehr als gutes Essen

Denn "richtig genießen" tun laut Österreichischem Genussbarometer tatsächlich nur 17 % der Österreicher, das heißt nur jeder Fünfte. Bei näherer Betrachtung wird dieses anfangs unglaublich erscheinende Ergebnis klar: "Richtig genießen heißt weit mehr als gutes Essen", so Frauenschuh. Getreu ihrem Motto "genussvoll gesünder durchs Leben" informierte die Ernährungsexpertin, wie wichtig genießen für die Lebensqualität und die Gesundheit ist. "Die Menschen kommen zu mir und klagen über Kopfschmerzen, Verspannungen, Wasser in Händen und Füßen oder dass sie morgens nur schwer aus dem Bett kommen. Dann machen sie 14 Tage eine gesunde „Diät“, und danach ist wieder alles beim Alten." Christina Frauenschuh will damit sagen, dass viele Menschen verlernt haben, auf ihren Körper zu hören. Denn jeder von uns ist anders und jeder Körper reagiert unterschiedlich auf die zugeführte Nahrung. Als eines der wichtigsten Sinnesorgane und Grundvoraussetzung für wirklichen Genuss nennt die Referentin unser Geruchsorgan. "Unser Gehirn weiß aufgrund des Geruches, ob das Lebensmittel zu mir passt oder nicht. Wir genießen zu 80 % über die Nase und nur zu 20 % über den Mund", gibt sie zu bedenken.

### Ganz wichtig: Riechen

Ähnlich wie bei einer Weinverkostung gilt für jede Mahlzeit: Sich Zeit nehmen – zuerst schauen, dann riechen, dann schmecken – und erst dann genießen. Abschließend gab Christina Frauenschuh noch wertvolle Ernährungstipps: täglich einen Teelöffel Leinsamen, z. B. Leinöl (Omega-3-Fettsäuren), mit anderen Ölen für Salatdressing mischen, bei Übersäuerung oder Kopfschmerzen abends eine Gemüsesuppe mit vorwiegend Wurzelgemüse essen, stärkt das Immunsystem: Zwiebelwürfel langsam dünsten, etwas Honig beimengen; Krenkette – mehrere dünne Krenscheiben auf festen Zwirn aufhängen und zu einer Kette kneten – über Nacht tragen.

Autor: [Adeheld Wildmoser](#) 10.02.2011

[DRUCKEN](#) [MALEN](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) >

- [Moderner Bau aus Holz](#)
- [In Salzburg bleiben viele Mutterkuhprämien ungenutzt](#)
- [Richtig genießen lernen](#)
- [So bringen Blumen lange Glück](#)
- [Drei Meister am direkten Weg](#)
- [Melkroboter unter der Lupe](#)
- [Fleischleistungsprüfung: Das Interesse nimmt zu](#)
- [Die reiche Welt der Apfelsorten](#)
- [Sicherheitsplaketten an 20 Betriebe verliehen](#)
- [Herz schlägt für die Forstwirtschaft](#)
- [Energie gewinnen statt ausbrennen - Die Kraft positiver Gedanken](#)
- [Ohne Auszeit keine Lebensbalance](#)
- ["Wir züchten die Glückskühe"](#)
- [Schwierige Aufbaubarbeit](#)
- [Zauberhafte Blütenwelt erleben](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) >