



www.kulturkost-stmarkus.at

office@kulturkost-stmarkus.at

GRÜß GOTT AUS DEM DEMETER-KULTURKOST-LADEN

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Mittwoch und Freitag

8³⁰ bis 12³⁰ und 14³⁰ bis 18⁰⁰

Donnerstag durchgehend

8³⁰ bis 15 Uhr

Samstag

8³⁰ bis 12 Uhr

SPRUCH DES MONATS

„Ich sehe dich in tausend Bildern
Maria, lieblich ausgedrückt,
doch keins von allen kann dich schildern,
wie meine Seele dich erblickt.

Ich weiß nur, daß der Weltgetümmel
seitdem mir wie ein Traum verweht,
und ein unnennbar süßer Himmel
mir ewig im Gemüte steht.

Autor: Friedrich von Hardenberg

AUS DEM GESCHÄFT

★ FLEISCH-LIEFERUNG

Die Termine für die nächste **Rind- und Schweinefleischlieferung** vom **Demeterhof Neuper** sind noch nicht bekannt – Bestellungen jederzeit möglich.

Die nächste **Rindfleisch**-Lieferung von **Rudi Krießmann** bekommen wir Ende Mai – Bestellungen nehmen wir bis 19. Mai entgegen.

★ HENDL-LIEFERUNG

Der Termin für die nächste Hendl-Lieferung ist leider noch nicht bekannt – voraussichtlich am 18. Mai – Bestellungen jederzeit möglich.

★ **MEHRNER HEILWASSER**

Seit Ende April ist bei uns das Mehrner Heilwasser erhältlich. Es handelt sich um ein artesisches, unbehandeltes Heilwasser, dass aufgrund seiner besonderen Mineralisierung und der schonenden Abfüllung für ganz besondere Qualität steht.

Trinkkuren (1l pro Tag für die Dauer von 30 bis 60 Tagen) sind gut für Regulierung des Säure-Basenhaushalts, Darmreinigung und Hilfe bei Verstopfung, Leberreinigung oder auch bei Linderung von Muskelkrämpfen.

1l-Flasche € 2,50

6er-Tray € 14,50

★ **„NATURKOSMETIK“ – BUCH VON CHRISTINE MONSBERGER („KRÄUTERCHRISTL“)**

Seit wenigen Tagen ist das Buch

„Naturkosmetik ganz leicht selbst gemacht“

zum Preis von € 26,90 bei uns erhältlich.

★ **FILZPRODUKTE AUS DER REGION**

Seit letzter Woche gibt es bei uns neben den Keramikprodukten von Frau Brodinger, Frau Kopp und Frau Mattausch auch **Filzprodukte** (Taschen und Blumen) von **Petra Scheiber**.

Eine kurze Beschreibung zu den Taschen:

Alpakawolle – **das Gold der Anden – das Vlies der Götter**: Eine der edelsten Naturfasern, vergleichbar mit Kaschmir und Seide, berühmt für seine Weichheit, Feinheit und seinen Glanz. Kombiniert wird die Alpakafaser mit Schafwolle. Dies gibt dem Produkt höhere Festigkeit und Stabilität.



Die Blumen sind aus Schafwolle gefilzt.



AUS DEM DEMETER-FORUM

Vereinigung zur Förderung der biologisch-dynamischen Lebensmittelqualität und freier Erwachsenenbildung

- ★ **Jubiläumsfest** „10 Jahre Kräutergarten Schnuppe“ **am 5. Mai** ab 8 Uhr ganztägiges Programm mit Führung, Vortrag und Beratung
- ★ **Dia-Vortrag** sowie Gespräch / Mediation „Als Einsiedler im Himalaya“ **am 14. Mai** um 19 Uhr – Universität Klagenfurt (HS 109) von Dr. Johannes Toegel
- ★ das demeter-Forum trifft sich „erst“ wieder am 5. Juni um 19 Uhr – LFS Buchhof

BEITRAG DES MONATS

Für Ihr Wohlbefinden – Öle mit Omega-3-Fettsäuren

Die Wirkung von nativ gepresstem Öl mit Omega-3-Fettsäuren ist sehr von Vorteil für den Körper. Sie verbessern die Fließfähigkeit des Blutes, verhindern dass sich rote Blutkörperchen verkleben und dadurch keine Thrombosen mehr entstehen können. Nicht verklebte rote Blutkörperchen können mehr Sauerstoff aufnehmen und in die Zellen transportieren sowie mehr Stoffwechselabfallprodukte aus den Zellen schaffen. Die Arterien und feinsten Blutkanäle werden geschmeidiger und elastischer, das wiederum zu einer besseren Blutversorgung in feinsten Kapillaren führt. Die Blutversorgung im Gehirn wird bedeutend verbessert und verlangsamte Stoffwechselprozesse beschleunigt, welche ein besseres Lebensgefühl und mehr Energie spürbar machen. Die bessere Hirndurchblutung hilft Menschen mit Demenzerkrankungen wie zB Alzheimer, gegen Gehirntumore, starke ständige Kopfschmerzen, Migräne uvm. Bei schweren Erkrankungen wie Krebs, Rheuma, ... kann man den ganzen Körper vor dem Schlafengehen mit Leinöl einreiben bzw. sanft einmassieren. Hierzu bietet Ihnen die Firma Eleon spezielle Mischungen in Verbindung mit ätherischen Ölen an – welche in Zusammenarbeit mit Ärzten und Professoren „hergestellt“ wurden.

Richtige Anwendung: Omega-3-Fettsäuren sind von Natur aus sehr träge – Leinöl pur eingenommen heißt, dass die Fettsäuren sehr lange brauchen bis sie im ganzen Körper verteilt sind. Mischt man zB Leinöl mit fettfreien Topfen (= Magertopfen), so verbindet sich die Fettsäure mit den Trägereiweiß des Topfens und man hat sie in kürzester Zeit im Organismus verteilt! Wichtig ist, dass Sie Leinöle mit unverletzter Molekularstruktur verwenden, dh „Nativ unter 40°C gepresst“ – keine Öle oder Raffinate verwenden!

Da Phosphate eine sehr wichtige Rolle bei Stoffwechselprozessen einnehmen, wird empfohlen, dass zu Aufstrichen immer Knoblauch-Zwiebel-Gewächse verwendet werden, zB Schnittlauch / Zwiebel fein geschnitten oder Knoblauch gepresst.

Sollte Knoblauch oder Zwiebel roh schlecht vertragen werden, kurz in wenig Wasser erhitzen – TIPP: hält sich dadurch auch im Kühlschrank länger.

Basisrezept: 100g Magertopfen, 2-3 EL Leinöl (nativ), Wüstensalz, 1-2 EL frische Kräuter.

Omega 3 Fettsäuregehalt in den verschiedenen Ölen: Leinöl 56%; Leindotteröl 38%; Nachtkerzenöl 27%; Hanföl 20%; Kürbiskernöl 15%; Walnussöl 8%

Reduzieren Sie generell die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren – hauptsächlich im tierischen Fett und industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorhanden. Diese bewirken genau das Gegenteil von Omega-3-Fettsäuren. Weitere Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren finden Sie unter „Wissenswertes“ – Der „Fettstoffwechsel“ auf der Homepage www.eleon-oele.com

PS: Magertopfen frisch von unserem Demeterbauernhof wieder erhältlich.