



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	8 ⁰⁰ bis 18 ⁰⁰
Samstag	8 ⁰⁰ bis 12 ⁰⁰

Wie nenn ich diese Geister nur? –
Die guten Onkels der Natur.

Mit tausend Sinnen abzugewinnen,
was jedes Raum- und Zeitatom enthält!

Der größte Finder ist noch ein Blinder,
in all dem Reichtum in dieser Welt.

Christian Morgenstern

AUS DEM GESCHÄFT

★ BROT UND GEBÄCK VOM DEMETERHOF TATSCHL

Montag: frisches Dinkel-, Roggenweizen-, Roggen-, Körndl-, Karotten- und Kamutbrot

Mittwoch: frisches Dinkelbrot und -gebäck

Freitag: frisches Gebäck sowie Roggen-, Körndl-, Karotten-, Kamut- und Buchweizenbrot (bis Mittwoch bestellen!)

★ FISCH-, FLEISCH- und HENDL-LIEFERUNGEN

- **Schweinefleisch** in der Karwoche – Vorbestellungen bis 13.04. möglich
- **Rindfleisch** am 12.04. – Vorbestellungen bis 06.04. möglich
- **Hendl** am 05.04. – Vorbestellungen bis 01.04. möglich
- **Fisch** in der Karwoche

- ★ **KEIMBROT von Keimlingsbäcker Mayer**
bekommen wir wieder am 16.04. – Vorbestellungen bis 12.04. möglich!

- ★ **NUDELLIEFERUNG**

Die nächste Nudellieferung von **Marianne Lukic** bekommen wir am 12. April – bis 6. April können Sie folgende Sorten vorbestellen: Kärntner Nudeln / Bärlauch-Nudeln / Löwenzahn-Nudeln / Apfel-Nuss-Nudeln.

Die Nudeln werden mit Weizenmehl oder einer Dinkel-Kamut-Mehlmischung hergestellt und 10 Stk. kosten € 7.

- ★ **VORBESTELLUNGEN FÜR OSTERN**

Bis zum 13. April können gefärbte Eier und Reindlinge vorbestellt werden – aus Dinkel- / Kamut- **oder** Weizenmehl mit **oder** ohne Rosinen. Bitte bei Ihrer Bestellung unbedingt den Abholtag bekannt geben!

AUS DEM DEMETER FORUM

Vereinigung zur Förderung der biologisch-dynamischen Lebens(mittel)qualität und freier Erwachsenenbildung
mitreden – mitgestalten – mitverantworten

FNL – Ortsgruppe St. Margarethen und Wolfsberg

Dienstag, den 2. April um 19 Uhr in der LFS Buchhof
Vortrag mit Mag. Dr. Johannes Toegel zum Thema

Ostern 2019

Ein Vortrag zum tieferen Verständnis unserer traditionellen Osterzeit

Info und Anmeldung bei Josef Tatschl im Geschäft!

BEITRAG DES MONATS

„Die ketogene Ernährung“

Quelle: Mein Keto Kochbuch – mit 450 ketogenen Rezepten von Bruce Fife

„Eine ketogene Ernährung ist eine Ernährungsweise, die den Körper in den Zustand der Ketose versetzt – ein metabolischer Zustand, in dem der Körper Fett statt Glukose (Zucker) als Hauptbrennstoffquelle nutzt und verbrennt. Wenn man diesen Punkt erreicht hat, befindet man sich in Ketose. Da diese Form von Ketose durch die aufgenommene Nahrung hervorgerufen wird, spricht man hier oft von einer ernährungsbedingten Ketose.

Die ketogene Ernährung ist im Wesentlichen eine sehr kohlenhydratarme, fettreiche, moderat proteinhaltige Ernährung. Die therapeutische Wirkung ergibt sich aus der strikten Beschränkung von Kohlenhydraten und der großzügigen Verwendung von Fett, mit gerade genug Protein um den täglichen Eiweißbedarf zu decken.

Die gesundheitlichen Vorteile einer ketogenen Ernährung sind vielfältig. Diese Ernährungsweise wurde ursprünglich in den 1920er Jahren als therapeutische Maßnahme speziell zur Behandlung von Epilepsie entwickelt. Sie ist bis heute die einzige Therapie, die sich bei Epilepsie als erfolgreich erwiesen hat, selbst in schwersten, arzneimittelresistenten Fällen. Die ketogene Ernährung hat sich im Laufe der Jahre auch erfolgreich erwiesen bei der Behandlung von vielen anderen Erkrankungen und Störungen des Gehirns, wie Alzheimer, Parkinson, ALS, Autismus und bei traumatischen Gehirnverletzungen.

Nahrungsfette sind eine entscheidende Komponente der ketogenen Ernährung und machen zwischen 60 und 90 % der täglichen Kalorienaufnahme aus. Dieser hohe prozentuale Anteil von Fett veranlasste einige Ärzte dazu, die Unbedenklichkeit dieser Ernährung in Frage zu stellen. Seit vielen Jahren geht man davon aus, dass Fett insbesondere gesättigte Fettsäuren, Herzkrankheiten fördert. Doch die ketogene Ernährung wird seit fast einem Jahrhundert therapeutisch eingesetzt. Tausende von Patienten haben sie ohne gravierende negative Auswirkungen erfolgreich angewendet, und das in manchen Fällen über viele Jahre.

Tatsache ist, dass sie nicht nur nicht schädlich ist, sondern alle Parameter zu verbessern scheint, die Ärzte üblicherweise erfassen, um den Gesundheitszustand eines Patienten zu beurteilen. Der Blutcholesterinspiegel sinkt; der Spiegel des HDL-Cholesterins – das sogenannte gute Cholesterin, von dem man annimmt, dass es vor Herzkrankheiten und Schlaganfällen schützt – steigt; der Blut-Triglycerid-Spiegel sinkt (erhöhte Werte sind ein Risikofaktor für Herzinfarkte); hoher Blutdruck wird gesenkt, der Blutzuckerspiegel normalisiert sich; die Gehirnfunktion verbessert sich; systemische Entzündungen gehen zurück; Übergewicht wird gesenkt; das Energieniveau steigt; die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer verbessern sich; die Verdauung funktioniert besser, die Gesundheit des gesamten Körpers wird positiv beeinflusst. Als Folge davon werden viele gesundheitliche Probleme abgeschwächt oder verschwinden ganz.

REZEPT DES MONATS

Zucchini mit Sesam – ketogenes Rezept

Zutaten für 2 Personen

56g Kokosöl	in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen
19g Sesam	dazugeben und rösten bis er leicht gebräunt ist.
½ Zwiebel gehackt	dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 min rösten.
2 Zucchini	in Scheiben schneiden,
¼ TL Ingwer	zerkleinert und
2 Knoblauchzehen	gehackt dazugeben und unter gelegentlichen Rühren kochen, bis sie zart sind. Von der Herdplatte nehmen und
½ TL Salz	
30ml Sojasauce	unterrühren. Mit dem restlichen Bratenfett aus dem Topf servieren.