



Gesunde Kost – Kräuter-Know-how aus dem Kloster

Ernährung im Einklang mit der Natur ist keine Erfindung der Gegenwart. Mönche und Nonnen, die – lange bevor das Gesundheitswesen etabliert wurde – den Menschen mit den Mitteln der Natur halfen, haben dieses Wissen über die Jahrhunderte hinweg bewahrt. In zahlreichen Stiften und Orden von Klösterreich kann man auf diese Erfahrungen zurückgreifen und bei Kursen, Workshops oder Auszeiten wertvolle Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung erhalten. So lädt das Stift Reichersberg am Inn beispielsweise am 5. Juni zu einem „**Kräuterspaziergang**“ ein, bei dem die Teilnehmer auf Spurensuche nach wilden Kräutern gehen, die sich zum Kochen eignen. Nach der spannenden und informativen Wanderung kann man sich bei der Verkostung eines Wildkräuteraufstrichs von dem Geschmack der frischen Zutaten überzeugen. Im Kärntner Kloster Wernberg dreht sich bei einer Führung am 18. Juni ebenfalls alles um die „**Essbaren Kräuter am Wegesrand**“. Begleitet von Fachfrau Angelika Combs erfährt man, wie man mit heimischen Pflänzchen gewohnte Gerichte ganz einfach erweitern und damit seiner Gesundheit Gutes tun kann. Im Anschluss gibt es Aufstriche und grüne Smoothies zum Probieren.

In ihrer Umweltstation laden die Schwestern der Abtei Waldsassen zu vielen Veranstaltungen rund um das Thema ein. Wer Lust hat, seinen Speisen zuhause mit **Essig und Senf** den richtigen Pfiff zu geben, kann am 24. März lernen, diese Zutaten selbst herzustellen. Einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag verspricht das „**Besondere Frühstück**“ nach Hildegard von Bingen (18. April), das mit Kräutern und Gewürzen aufgewertet ist und viel Energie liefert. Dem „**Heimischen Superfood**“ widmet sich die zertifizierte Kräuterführerin Petra Stark am 7. Mai. Wie aus Kräutern und Früchten **Heiß- und Kaltgetränke** gemacht werden, wird am 9. Juni bei einem Abendkurs gezeigt. Der „**Naturnahe Anbau von Gemüse**“ steht bei einem Seminar (10. Juli) im Kloster- und Naturerlebnispark der Abtei im Mittelpunkt. Und bei dem zweistündigen **Kochkurs für Kinder** (2. August) erläutert Köchin Eva Urbanek, wie

Klösterreich-Geschäftsstelle

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA
T + 43 (0)512 312 316 E office@kloesterreich.com www.kloesterreich.com

man mit Blüten und Kräutern leckere und gesunde Gerichte kinderleicht zubereitet. Das Menü kann von den Acht- bis Zwölfjährigen zuhause leicht nachgekocht werden. Eine eigene **App** rund um Ernährung, Heilpflanzen und Bewegung haben die Curhäuser der Marienschwestern entwickelt. Mit diesem **Leichter Leben-Coach** kann man in 10, 20 oder 40 Tagen ein Fasten-Wellness-Programm absolvieren, ganz entspannt und mit einfach umsetzbaren Anregungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin, auf die die Curhäuser in Bad Mühlacken und Bad Kreuzen spezialisiert sind. Wer vor Ort einmal eine gesunde Auszeit genießen möchte, kann beispielsweise die **Detox-Wohlfühltag**e in Bad Mühlacken wählen, die ganzjährig immer von Donnerstag bis Sonntag und von Sonntag bis Donnerstag angeboten werden.

Zum **Tag der Gesunden Ernährung** am **7. März** haben die Ernährungsexperten von Klösterreich fünf einfache und schmackhafte Rezepte zusammengestellt. Weitere Tipps, Ideen und Rezepte findet man im Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“ von Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin im Curhaus Bad Mühlacken.

Weitere Informationen zu den Angeboten der Stifte und Orden auf der Website www.kloesterreich.com.

Fünf gesunde Rezepte mit Pfiff

- Geschmorter Zuckerhut mit Kräuterwedges
<https://www.tem-zentrum.at/blog/blog-bad-muehlacken/blog-detail/geschmorter-zuckerhut-mit-kraeuterwedges.html>
- Rübenrösti mit Wildspinat
<https://www.tem-zentrum.at/blog/blog-bad-muehlacken/blog-detail/rübenrösti-mit-wildspinat.html>
- Gemüsepolenta mit Chicorée
<https://www.tem-zentrum.at/blog/blog-bad-muehlacken/blog-detail/gemuesepolenta-mit-chicoree.html>
- Gemüse im Glas – perfekt für unterwegs
<https://www.tem-zentrum.at/blog/blog-bad-muehlacken/blog-detail/gemuese-im-glas-basenfasten.html>
- Warmer Gemüsesalat
<https://www.tem-zentrum.at/blog/blog-bad-muehlacken/blog-detail/warmer-gemuesesalat.html>



Gerne kann ich Ihnen die Rezepte auch als pdf-Datei senden. Bitte einfach bei Manuela.Geiger@psmg.de melden.

Über Klösterreich

Klöster zählen zu den ältesten Gast-Stätten und Herbergen in Europa. Auch im dritten Jahrtausend wird in vielen Ordensgemeinschaften Gastfreundschaft großgeschrieben. Vor mehr als 20 Jahren haben sich einige Klöster, Orden und Stifte zu Klösterreich zusammengeschlossen, um ihre kulturellen und touristischen Aktivitäten zu bündeln und zu fördern. Zu dem Verein zählen derzeit 28 Mitglieder in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Ungarn und Tschechien. Sie alle öffnen ihre Türen für Gäste und bieten ihnen ein vielfältiges Angebot. Dieses reicht von Ausstellungen und Konzerten über Führungen bis zu mehrtägigen Kursen, Auszeiten vom Alltag und Urlaub im Kloster. Die Besucher können am Leben der jeweiligen Gemeinschaft teilnehmen, sich weiterbilden, Spiritualität einüben, die Gesundheit stärken oder einfach nur in Ruhe und Stille ausspannen und genießen. Dabei sind die Stifte und Orden von Klösterreich für jeden offen – ob christlich geprägt oder ohne Glauben, ob Mitglied einer anderen Religionsgemeinschaft oder nicht getauft. In den Gästezimmern können Männer und Frauen gemeinsam übernachten – mit oder ohne Ehering.

Präsidentin und Obfrau von Klösterreich ist Generaloberin Schwester M. Michaela Pfeiffer-Vogl, die Geschäftsführung hat Manuel Lampe inne. Weitere Infos unter www.kloesterreich.com.

Kontakt für Medien-Anfragen: Presse-Service Manuela Geiger | Alois-Schrott-Straße 8/11 | 6020 Innsbruck | T + 43 (0)512 31 90 25 | E Manuela.Geiger@psmg.de

Klösterreich-Geschäftsstelle

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA
T + 43 (0)512 312 316 E office@kloesterreich.com www.kloesterreich.com