



Rezept-Tipp Zucchini-Puffer mit Paradeiser-Basilikumsauce



Zubereitung Puffer:

Zucchini grob raspeln und sehr gut ausdrücken. Haferflocken, Vollkornmehl und Eier beifügen und gut verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und den Kräutern würzen; alles etwa 20 Minuten quellen lassen. Wenig Öl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen. Danach mit einem Löffel die Zucchini-Masse in die Pfanne geben und zu Puffer ausbacken.

Zubereitung Paradeiser-Basilikumsauce:

Zwiebel fein schneiden, in Olivenöl glasig anrösten, den gehackten Knoblauch mitrösten. Paradeiser oben kreuzweise einschneiden und ins kochende Wasser tauchen, schälen und klein schneiden. Diese dann zu den Zwiebeln geben und garen. Die Sauce kann je nach Vorliebe passiert und so belassen werden. Mit Basilikum, Zucker und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 66 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Tipp: Paradeiser sind besonders kalorienarm allerdings reich an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wie zum Beispiel Lycopin. Es zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger.

Nährwerte pro Portion:
160 kcal, 8 g Eiweiß, 7,5 g Fett,
14,5 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Portionen:

2 kg Zucchini
200 g Haferflocken
200 g Weizenvollkornmehl
5 Eier
Kräutersalz und Pfeffer
6 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin)
Etwas Öl zum Backen

Zutaten Paradeiser-Basilikumsauce:

400 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Etwas Olivenöl, eine Prise Zucker
2 ½ kg Paradeiser
gehackter Basilikum
Salz

Waidhofen bewegt – das ganze Jahr über

Jahr für Jahr ist die Gesundheitswoche in Waidhofen ein Höhepunkt für die „Gesunde Gemeinde.“ Unterschiedliche Vorträge, Seminare und Veranstaltungen informieren zu speziellen Themen. 2018 stehen Psyche und geistige Gesundheit im Fokus.

„Aufklärung und Information für ein besseres Gesundheitsbewusstsein liegen uns dabei besonders am Herzen. Es ist uns wichtig, die Waidhofnerinnen und Waidhofner zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren und bestmöglich dabei zu unterstützen“, erklärt Arbeitskreisleiter Karl Streicher.



Stadträtin
Beatrix Cmolik



Arbeitskreisleiter
der Gesunden
Gemeinde
Karl Streicher

Kontakt:

Gesunde Gemeinde
Waidhofen a/d Ybbs
Oberer Stadtplatz 28
3340 Waidhofen a/d Ybbs

T +43 7442 511-107
gesundegemeinde@waidhofen.at
www.waidhofen.at/gesundegemeinde



... leben voller Möglichkeiten

Gesund- heitstage

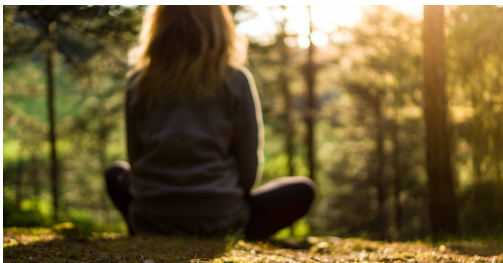
„Waidhofen bewegt“

10. - 15. September 2018



Montag
10.09.
16.00 Uhr

„Shinrin Yoku“ Waldbaden am Buchenberg mit Mag. Almut Moshammer



Bei einem Waldbesuch zeigt Mag. Almut Moshammer anhand einfacher Übungen wie man die Heilkraft des Waldes intensivieren kann.

Treffpunkt: Naturparkhaus Buchenberg, Rösselgraben 15 **Dauer:** 3 Stunden

Teilnahmegebühr: € 7,00, begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung: gesundegemeinde@waidhofen.at oder T +43 7442 511-107

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, wetterabhängige Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, evtl. kleine Jause



Donnerstag
13.09.
19.30 Uhr

„Once we had a dream“ Musical – Preda/AKBAY Youth Group von den Philippinen



Ein Stück über Schicksale, Sehnsüchte und den Lebenswillen ausgebeuteter Kinder und Jugendlicher und über deren Würde und Rechte. Die Akteure der Preda Jugendorganisation schildern ihre eigenen Erfahrungen mit Umweltzerstörung, Kindesmissbrauch und Sextourismus.

Ort: Plenkersaal, Plenkerstraße 8a
Eintrittskarten: Weltladen Waidhofen und Tourismusbüro
VVK € 12,00, AK € 15,00, Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren € 6,00

Freie Platzwahl, Saaleinlass ab 19.10 Uhr

Dienstag
11.09.
19.00 Uhr

„Kann man sich gesund denken?“ Vortrag mit Dr. Georg Fraberger

Der Wiener Psychologe und Buchautor hat sein Leben dem Seelenheil verschrieben. Im Vortrag widmet er sich der Frage: Was bedeutet es sich gesund zu fühlen?

Ort: Schloss Rothschild, Kristallsaal, Schlossweg 2
Eintritt: VVK € 10,00 Ö-Ticket (Tourismusbüro), AK € 13,00

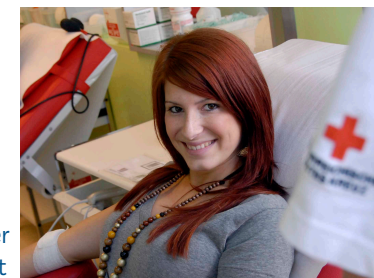
Freitag
14.09.

Schlossturmlauf

17.00 Uhr
Bezwinge mit einer 3-köpfigen Mannschaft die 150 Stufen auf den Schlossturm.

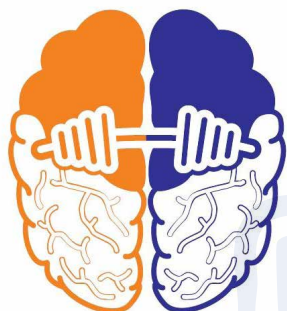
Anmeldung erfolgt mit Teamnamen und Teilnehmer unter gesundegemeinde@waidhofen.at

10.00 bis 19.00 Uhr
**„Blutspenden im
Schloss Rothschild“**
ein Maturaprojekt der HAK



Mittwoch
12.09.
18.30 Uhr

„Gedächtnistraining“ Kurz gesagt, es geht um hirngerechtes Lernen



Gedächtnistraining für Jung und Alt. Das Team von „megamemory“ zeigt wie man mithilfe von Abläufen und Techniken sein Gehirn effektiv verwenden kann.

Ort: Großer Sitzungssaal, Offenes Rathaus, 2. Stock
Website: www.megamemory.at
Eintritt: € 5,00
Anmeldung: gesundegemeinde@waidhofen.at
T +43 7442 511-107



„Kaffee im Dunkeln“

In diesem Kaffeehaus der besonderen Art bedienen und kassieren blinde Menschen. Der Raum wird völlig abgedunkelt, so können die Besucher den Eindruck gewinnen, wie sich das Leben eines blinden Menschen anfühlt.

Samstags
15.09.
9.00 Uhr

Ort: ehemaliges GH „Weisses Rössl“
Hoher Markt 15
Anmeldung: T +43 7442 511-107
gesundegemeinde@waidhofen.at
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Teilnahmegebühr: € 7,00

