WEIZ IS(S)T GESUND!

WEIZ ISST regional

Inhalt

- Projekt „Weiz is(s)t gesund!“
- Regionales bei den Weizer Gaststätten
- Mittagstisch für Senior*innen
- Hofläden & Direktvermarkter*innen Weiz
- Ernährungsberatung & Rezepte

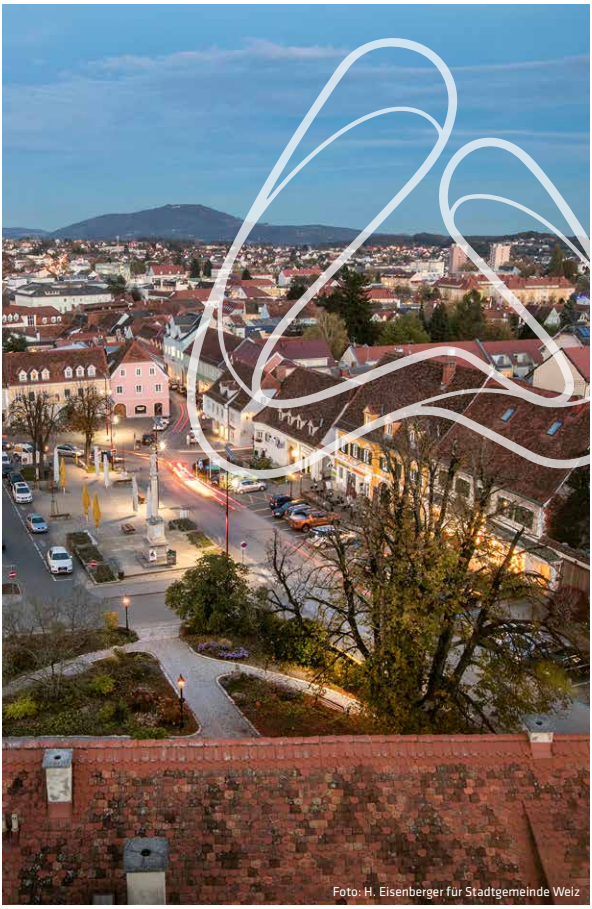


Foto: H. Eisenberger für Stadtgemeinde Weiz

Projektteam „Weiz is(s)t gesund!“

GR[in] Mag.[a] Michaela Bauer, MPH MA (Referentin für Soziales, Gesundheit und Generationen)

Johann König (Bereichsleiter für Bürgerservice und Kultur)

Gerhard Ziegler (Sozial- und Gesundheitsmanagement Weiz)

Mag. Robert Gürtler (Styria vitalis, externer Projektbegleiter)

Kerstin Hopfer, BSc (Gesundheitszentrum Weiz und freiberufliche Diätologin)

Katrin Rinner, Nadine Peinsold und Nadja Allmer (Stadtservice Weiz/Sozialbüro)

Mag. Reinhard Gütl (Stadtkommunikation Weiz)

Einleitung

Zum Projekt „Weiz is(s)t gesund!“

5

Hofladen Hutter © Gütl

Direktvermarkter*innen und Hofläden

Direktvermarktung wird immer beliebter, denn man weiß wo es herkommt!

14

Gaststätten

Regionales bei Weizer Gastronomiebetrieben.

WEIZ ISST regional

18

Das etwas andere Rezept

Präventiv und unterstützend die richtige Ernährung wählen.

29

Mittagstisch

Sich mit Freunden und Bekannten treffen und gemeinsam gut Essen – für Senior*innen.

25

Inhaltsverzeichnis

Fotos von pixabay.com, wenn nicht anders angegeben.

Foto: H. Eisenberger

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

Gesunde
Gemeinde
gemeinsam gestalten

GESUNDHEITS-
ZENTRUM WEIZ

Foto: Das Projektteam von „Weiz is(s)t gesund"© Gütl

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Die vorliegende Broschüre fasst nochmals kurz die Aktivitäten des Projektes „Weiz is(s)t gesund" (Laufzeit: 1.10.2021 – 31.12.2022) zusammen. Mit dieser Broschüre soll aber nicht nur zurück, sondern auch nach vorne geblickt werden. Es wird auf jene Aktivitäten hingewiesen, die es über den Projektzeitraum hinaus weiterhin geben wird und es gibt auch allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung.

Die Ernährung ist eine sehr persönliche Sache - die Essgewohnheiten, was einem schmeckt, was weniger, die Essenszeiten, die Zeit, die man dafür aufwendet, usw. Aber klar ist auch: Die Ernährung zählt, wie auch die Bewegung und das ganze Lebensumfeld, zu den wichtigsten Säulen der Gesundheit. Sich für das Thema zu interessieren, sich damit zu beschäftigen und diese Broschüre zu lesen kann man also durchaus als etwas Gesundheitsförderndes betrachten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wünschen Ihnen alles Gute und ganz besonders: Freude an gesundem Essen.

Gerhard Ziegler
(Sozial- und Gesundheitsmanagement Weiz)

Foto: © Stadt Weiz

ZUM GELEIT

“Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)

Einen immer wichtigeren Anteil zur Erhaltung und Erreichung von Gesundheit spielt in der öffentlichen Wahrnehmung neben Bewegung zunehmend die Ernährung. Gesund zu essen und fit zu sein, ist mittlerweile weit mehr als nur eine Modeerscheinung unserer Zeit. Speziell gesunde und regionale Nahrungsmittel sind buchstäblich in (fast) aller Munde, einschlägige Ratgeber finden sich in zahlreichen Publikationen und auf unzähligen Webseiten. Viele Menschen schwören speziell auf gesunde Kost zur Krankheitsprävention bzw. zur Beschleunigung eines allfälligen Heilungsprozesses.
Als Laie muss man aufgrund der großen Vielfalt allerdings schon aufpassen, um sich nicht im Dschungel der unzähligen Ernährungsratschläge zu verirren. Vegetarisch, vegan, flexitarisch oder traditionell fleischorientiert sind Begriffe im Bereich Ernährung, die Grundsätze, aber zwischendurch auch ganze Lebenskonzepte ausdrücken.
Mit der Umsetzung des Projektes „Weiz is(s)t gesund!“ liegt unsere Stadt somit voll im Trend der Zeit. Denn gesunde, aber auch regional produzierte Lebensmittel stehen auch bei uns sehr hoch im Kurs. Das Projekt reiht sich somit in die vielen erfolgreichen Aktionen und Projekte ein, die in unserer „Gesunden Gemeinde Weiz“ in den letzten Jahren erfolgreich umgesetzt wurden. Den engagierten Mitgliedern des Projektteams möchte ich an dieser Stelle herzlich für ihren wertvollen Beitrag zur Bewusstseinsbildung danken. Die nun vorliegende Broschüre ist mit ihrer bunten Vielfalt an interessanten und wertvollen Tipps ein Beleg dafür, dass bei gesundem Essen eindeutig auch der Genussfaktor nicht zu kurz kommen darf.

Erwin Eggenreich, MA MAS
(Bürgermeister der Stadt Weiz)

Foto: © Stadt Weiz

WEIZ IST STARK, IST VIELFÄLTIG UND IS(S)T GESUND!

2020 gab es in Weiz (organisiert von der ÖGK, Styria vitalis, Gesundheitszentrum Weiz, HLW-Weiz und der Gesunden Gemeinde) eine große Befragung. Unter dem Titel „Gesundheit? Weiz will's wissen!" wurden Menschen aller Altersgruppen befragt, welche Gesundheitsaspekte ihnen besonders wichtig sind. Es gab viele interessante Rückmeldungen (mit über 600 Fragebögen, aber auch Interviews und Fokusgruppen) – zu den am häufigsten genannten Themen zählte hier die gesunde Ernährung.

Wir, von der Gesunden Gemeinde Weiz, haben das als Auftrag gesehen und wollten mit dem Projekt „Weiz is(s)t gesund" die gesunde Ernährung noch stärker als bisher in den Mittelpunkt rücken.

Auch bei „Weiz is(s)t gesund" (Laufzeit 1.10.2021 bis 31.12.2022) waren die oben genannten Partner*innen wieder aktiv mit dabei – zudem wurde das Projekt vom Fonds Gesundes Österreich unterstützt.

Zahlreiche Aktionen konnten im Rahmen dieses Projektes gestartet werden, auf die zum Teil in dieser Broschüre auch näher eingegangen wird. Wir haben uns auch bemüht, dass einiges davon über den Projektzeitraum hinaus weitergeführt wird (z.B. der „Mittagstisch für ältere Menschen" oder die Initiative „Weiz isst regional" bei den Weizer Gaststätten).

Ich möchte mich an dieser Stelle beim Projektteam und bei allen Partner*innen ganz herzlich für die Mitarbeit bedanken. Alle Weizer*innen möchte ich ersuchen, beim Einkauf und beim Gasthaus-Besuch auch in Zukunft an unsere regionalen Anbieter zu denken.

Alles Gute und viel Spaß beim Durchblättern dieser Broschüre.

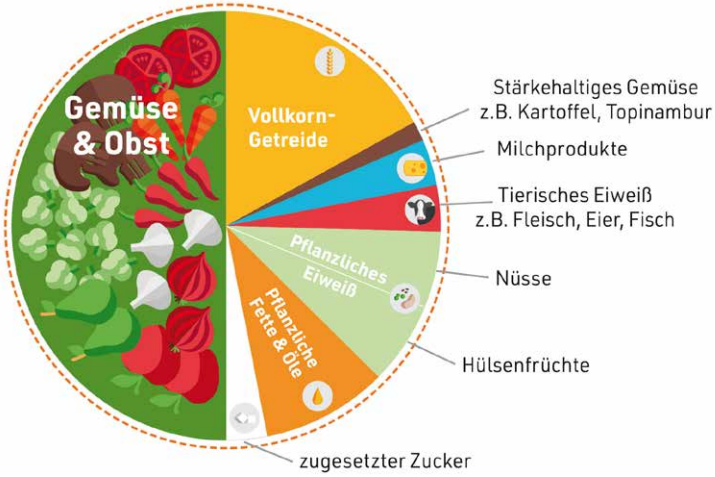
Mag.ª Michaela Bauer, MPH MA
(Referentin für Gesundheit, Soziales und Generationen)

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

REGIONALES UND KLIMAFITTES ESSEN IN WEIZ

Der Umwelt und der Gesundheit etwas Gutes tun.

Das geht mit saisonalem Gemüse und Obst und wenig Fleisch besonders einfach. Kommen die Lebensmittel dann auch noch aus der Region, nutzt das nicht nur dem Klima sondern auch den regionalen Produzenten.
Eine klimafitte, also pflanzenbasierte Ernährung (Planetary Health Diet) mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist besonders empfehlenswert. Die Planetary Health Diet berücksichtigt die eigene Gesundheit und Umweltaspekte.



Quelle: Planetary Health Diet. Eigene Darstellung nach dem „Summary Report of the EAT-Lancet Commission".

Foto: © ruthieprasil_Pixabay

Wussten Sie, dass wir in Österreich 60 kg Fleisch pro Jahr essen und somit dreimal so viel, wie wir eigentlich sollten?

Wussten Sie, dass jede Österreicherin und jeder Österreicher pro Jahr etwa 60 Kilo noch genießbarer Lebensmittel wegwirft?

Neben dem was wir essen, spielt auch das was wir NICHT essen eine wichtige Rolle. Hier kann jeder einzelne einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und zudem auch noch Geld sparen.

Wie gelingt das am besten?

- Essen Sie weniger Fleisch und tierische Lebensmittel.
- Checken Sie die Vorräte zuhause und schreiben Sie nur die fehlenden Zutaten auf die Einkaufsliste.
- Kaufen Sie auch wirklich nur die Lebensmittel, die auf der Liste stehen, und diese in angemessenen Mengen.
- Machen Sie einen Essensplan für die kommende Woche oder für die nächsten Tage, das hilft bei der Einkaufsplanung!
- Der Menüplan sollte der Jahreszeit unbedingt angepasst werden: Das bringt Vielfalt in den Speiseplan.
- Lagern Sie Lebensmittel richtig!
- Probieren Sie neue Rezepte mit Resten, die zu verbrauchen sind – in der kreativen Resteküche entstehen neue Köstlichkeiten!
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Ablaufdatum!

GESUNDHEITS-ZENTRUMWEIZ

Mein Tipp:
Lassen Sie sich nicht irritieren!

Diätologin und Ernährungspädagogin im Gesundheitszentrum Weiz

GUDRUN EGGENREICH

Einfach – wie schon Eltern & Großeltern gekocht haben!

Während ich diese Zeilen schreibe, plätschert im Hintergrund das Meer. In jedem Urlaub nehme ich mir vor, etwas Ruhe und Lockerheit mit nach Hause zu bringen. Wenn dieser Text gedruckt ist, bin ich lange schon zurück und der Alltag hat mich wieder. Die „Mittelmeer-Diät" hat in den letzten Jahren zunehmend Bedeutung erlangt. Auch in der Wissenschaft. Mein gestriges Abendessen bestätigt das Auseinanderklaffen von empfohlener Theorie und gelebter Praxis. Sechs Tapas: allesamt in der Fritteuse zubereitet. Ich muss schmunzeln. Na gut, ich darf Ihnen ja nun eine Empfehlung geben. Nicht selten irritieren mich die unzähligen Tipps rund um's Essen. In der Apotheke, beim Friseur, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Zeitschriften, im Internet. Um nur ein paar wenige zu nennen. Das trägt nicht nur zur Information bei, sondern führt oft auch zu Unsicherheit. Mein Tipp: Lassen Sie sich nicht irritieren!

Mein Basis-Rezept für eine gesündere Küche:

- Man verwende simple Zutaten, ohne „Schnick-Schnack", im Sinne des Titels (wie zum Beispiel grobe Getreideflocken mit frisch geriebenem Apfel, Zimt, Buttermilch und Nüssen)
- Man mache das beste d'raus (wie zum Beispiel Gemüsereste zu einer Sauce, Suppe oder zu einem Eintopf verarbeiten)
- Jeder Teller ist mit bunten und vielfältigen Zutaten bestückt, die sich saisonal verändern
- Für die Zubereitung nehme man sich täglich wenigstens eine halbe Stunde Zeit
- Man füge jedem Gericht etwas Würze bei (etwas Scharfes, Saures, Süßes, Bitteres, ...)
- Im besten Fall empfindet man dabei Leidenschaft und Freude

Wenn es einmal nicht so funktioniert, gibt es ja auch noch ein Morgen.

Mein Tipp

Foto: © Karin Wallner

HLW Hoamat Laden

Mein Tipp:
Genießen Sie auch einmal etwas Süßes!

Dipl.-Päd. für Ernährungswirtschaft, HLW Weiz

MONIKA LAMMER

„Zack die Bohne“ - und vergessen Sie „Jedes Böhnchen gleich ein Tönchen“!

Bohnen, Linsen, Erbsen versorgen uns mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie Proteinen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen, B-Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Hülsenfrüchte können wesentlich zur empfohlenen Ballaststoffzufuhr von täglich 30 Gramm beitragen. Mein Tipp: Mit schmackhaften Kräutern und Gewürzen, wie Kümmel, Bohnenkraut und Thymian kann man unangenehmen Blähungen entgegenwirken. Und da Käferbohnen Knochen, Nerven und Muskeln stärken, darf es selten, aber doch auch einmal etwas Süßes sein.

Käferbohnenschnitte:
Ein Blech Ölmasse aus Dinkelvollmehl mit Käferbohnencreme

Vorarbeiten: 100 g Schokolade erweichen. 280 g Dinkel-Vollmehl mit 1 Pkg. Weinsteinbackpulver und 100 g geriebenen Nüssen vermengen. Blech vorbereiten. Rohr 160 °C Heißluft vorheizen.

Ölmasse zubereiten: 6 Eier, 150 g Zucker, je 1/8 l Öl und Wasser schaumig mixen. 100 g Schokolade einrühren, die Mehlmischung locker unterheben. Die Masse auf dem Blech verteilen, glattstreichen, ca. 25 min bei 160 °C backen. Den noch heißen Kuchen mit Brombeer- oder Ribiselmarmelade bestreichen.

Die Käferbohnencreme zubereiten: 300 g gekochte Käferbohnen fein pürieren oder passieren und mit 250 g Topfen, 100 g Staubzucker und 10 g Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale verrühren. Vier Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in drei cl heißem Orangensaft oder Rum auflösen. Gelatineblätter nicht aufkochen! Die flüssige Gelatine in die Creme einrühren. 1/4 l Schlagobers schlagen und unterziehen. Die Creme aufstreichen, Kuchen kaltstellen, in Schnitten teilen und genießen!

Foto: © HLW Weiz

Mein Tipp

REGIONALE PRODUKTE VON DER REGION FÜR DIE REGION

Hoamat Laden Weiz wieder eröffnet

Die HLW Weiz darf voller Stolz verkünden, dass der Hoamat Laden Weiz wieder eröffnet hat. Wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Produktlinien präsentieren zu können. Grundidee ist, die Schmankerln der Region komprimiert und einfach in die Haushalte zu bringen. Besondere Highlights sind die Merchandise Produkte der HLW und selbst produzierte Produkte der Schüler*innen. Aktuell sind das eine Brotbackmischung und eine HLW-Würze. Letztere wurde im Rahmen eines Projekts im Sommer 2022 entwickelt.

Manche treu – andere neu:
Das sind unsere 23 Partnerbetriebe

Almenland Pralinen
N(at)ur für dich
Apfelhof Buchgraber
Obstbau Macher
Aroniamanufaktur Köck
Obstbau Taucher
Bio – Obstbau Rosenberger
SENORA
Essigmanufaktur Oswald / Schaffer
Steirerkraft
Felber Schokoladen
Verhnjak & Christof GesbR
Genussladen am Rosenberg
Veronikas Kräuterhof
InnÖvation
Weinhof Deutsch
Karinas Woll Welt
Weinhof Leitner
Kirschen Nuster
Weizer Schafbauern
Korbwaren Weber
Wilhelm Spezialitäten
Moarhofhechtl

Unser Hoamat Laden erstrahlt im neuen Design. Das Logo ist das Ergebnis der Zusammenarbeit des Teams Marketing & Vertrieb und des Kommunikations- und Mediadesign-Teams der HLW. Die Schüler*innen des 2. und 3. Jahr-

Foto: © Monika Lammer

gangs kümmern sich in Zusammenarbeit mit den Lieferanten auch um die Koordination der Warenanlieferung. Es ist für sie eine einmalige Gelegenheit Erfahrungen in diesen Bereichen zu sammeln. Für den Verkauf wurden Stoff- und Papiersackerln mit dem neu entworfenen Logo und kreativen Motiven im Zuge eines Kunstprojekts gestaltet.

Ein passendes Geschenk für jeden Anlass

Wir bieten verschiedene Geschenkkörbe an, die nach Ihren Wünschen verändert werden können. Sie eignen sich wunderbar als Geschenk für Familie und Freunde, aber auch Ihre Mitarbeiter*innen freuen sich über eine Aufmerksamkeit zu Weihnachten. Schicken Sie uns gerne eine Anfrage über unseren Webshop: www.hoamatladenweiz.at

SCAN ME

Ihr Hoamat Laden Team!

Direktvermarkter

Brandtner

Sandra und Markus Brandtner
Unteraichen 4 | 8160 Weiz, Tel. 0664/885 801 88
durchgehend geöffnet

- Milchprodukte
- Honig (Honigessig etc.)
- Kartoffeln
- diverse Säfte

Foto: © Brandtner

Ederer

Monika Ederer
Büchlstraße 35 | 8160 Weiz, Tel. 0650/430 49 00
Hofladen durchgehend geöffnet, zusätzlich im Sommer ab Hof Verkauf Dienstag 8.00 – 18.00 Uhr und Samstag 8.00 – 12.00 Uhr

- Saisonales Gemüse
- Eier, Kernöl

© pixabay.com

Wilfling

Josef Wilfling
Regerstätten 2 | 8160 Weiz, Tel. 03172/24 20
Bauernladen durchgehend geöffnet

- Säfte
- Gemüse, Obst, Kernöl, Kartoffeln
- Brot von Christina Kager
- Milchprodukte und 24-h-Milchautomat von Fam. Brandtner
- Fleischwaren von Fam. Streilhofer
- Eis von Waltraud Schiefer

© pixabay.com

*innen & Hofläden

Buschenschank Hutter © Lagler

Buschenschank Hutter

Buschenschank/Weinschank Hutter
Krottendorfer Hauptstraße 56 | 8160 Weiz
Tel. 0664/953 52 61
geöffnet von 9.00 – 18.00 Uhr (mit Rastplatz)

- Selchfleisch, Räucherkäse, Kernöl, Wildwürstl
- Wein, Säfte, Most

© pixabay.com

Schwarzl

Herta und Karl Schwarzl
Krottendorfer Hauptstraße 34a | 8160 Weiz
Tel. 0664/124 94 82
Ab Hof Verkauf und Selbstbedienungs-Box

- Kernöl

Fotos: © Strobl-Feiner Veronika

Strobl

Familie Strobl
Radmannsdorfgasse 10 | 8160 Weiz
Tel. 0650/705 02 13
Öffnungszeiten: Selbstbedienung
jedoch von 7.00 – 20.00 Uhr offen

- Kartoffeln in 2 kg, 5 kg, 10 kg Säcken
- Kernöl
- Kürbiskerne
- Erdbeeren Ende Mai/Anfang Juni
- Produkte aus Erdbeeren:
  Erdbeeressig, Marmelade, Nektar
- Eier

Direktvermarkter

Obstbau Hutter

Obstbau Monika und Hannes Hutter
Regerstätten 1 | 8160 Weiz, Tel. 0664/769 55 90
Bitte vorher anrufen (keine Selbstbedienung)

- Versch. Säfte und Nektar
- Essige, Schnäpse
- Marmeladen, Schokoladen, getrocknete Apfelscheiben
- Frischobst (Äpfel und Birnen) nach Saison
- Hofladen

© Obstbau Hutter

Loderhof BIO

Familie Breininger
Hofstraße 5 | 8160 Weiz
Tel. 0664/884 625 15 (bitte vorher anrufen)

- Dinkel und Buchweizen
- Walnüsse und Honig
- Rosenblütenblätter
- Sonnenblumenkernöl
- Sonnenblumen-Vogelfutter

Fotos: © Breininger

„Die Imker" Fam. Reisinger

Elisabeth und IM Rene Reisinger
Leutholdgasse 12 und Hofmühlgasse 11 | 8160 Weiz
Tel. 0664/921 28 40 und 0664/925 06 33

- Honig, Met, Propolis
- Honigschokolade
- Kerzen, Kosmetik
- individuelle Geschenke

© Die Imker - Rene Reisinger

*innen & Hofläden

© cardamom

BIO Rosenberger

Gabi und Franz Rosenberger
Regerstätten 8 | 8160 Weiz
Gabi Rosenberger – Tel. 0664/398 90 06
office@obstbau-rosenberger.at
www.obstbau-rosenberger.at
BIO Hofladen von 6.00 Uhr – 21.00 Uhr geöffnet

- Säfte in Pfandflaschen, Nektar
- Kürbiskernöl, Essig, Wein und Frizzante
- Kürbiskerne, Käferbohnen
- Schnäpse und Liköre, Gin, Apfelcider/Most
- Obst je nach Saison

© Lagler

Pfeiffer

Elisabeth und Stefan Pfeiffer
Farcha 7 | 8160 Weiz, Tel. 0664/515 60 76
Hofladen von 8.00 Uhr – 18.00 Uhr geöffnet

- Gemüse, Obst
- Eingemachtes, Nudeln

Bauernmärkte in der Region

Weiz/Hauptplatz: jeden Mittwoch und Samstag von 7.00 – 11.30 Uhr
Weiz/Ortsteil Krottendorf: jeden 2. Freitag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr
Thannhausen: jeden 1. Samstag im Monat von 8.00 – 11.00 Uhr
St. Ruprecht/Raab: jeden Samstag von 7.00 – 11.30 Uhr

AKTION „WEIZ IS(S)T REGIONAL“ MIT WEIZER GASTRONOMIEBETRIEBEN

Wir bringen noch mehr Regionalität auf unsere Speisekarten!

Den Projektverantwortlichen von „Weiz is(s)t gesund!“ ist es gemeinsam mit dem Stadtmarketing Weiz gelungen, sechs Weizer Restaurants und Gasthäuser zu gewinnen, die künftig unter dem Motto „Weiz isst regional“ noch mehr Regionalität auf ihre Speisekarten bringen werden.

Die teilnehmenden Gastwirt*innen versprechen, bei allen Speisen, die mit „Weiz isst regional“ gekennzeichnet sind, ausschließlich regionale Zutaten zu verwenden. Natürlich wird es z.B. Gewürze geben, die nicht vor Ort erhältlich sind – aber die Hauptzutaten stammen auf jeden Fall aus der Region. Damit werden die regionalen Lieferanten gestärkt (die man kennt, wo es Vertrauen und eine enge Zusammenarbeit gibt), das Klima wird geschont (es gibt keine weiten Transportwege) und vor allem: Man wird damit dem Wunsch der Gäste nach noch mehr regionalen Angeboten gerecht.

Natürlich wurde schon bisher auf Regionalität geachtet, aber mit der Kennzeichnung „Weiz isst regional“ wird das für die Gäste nochmals deutlich sichtbarer.

Foto: © Bruno/Germany_Pixabay

Speisen, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, bestehen ausschließlich aus regionalen Zutaten. (Bezieht sich auf die Hauptzutaten, ausgenommen z.B. Gewürze)

Finden kann man die Kennzeichnung „Weiz isst regional“ (den grünen Punkt) beim Speisenangebot beim Wirtshaus Der Feiertag, im Gasthof Predingerhof, im Restaurant Der Ederer, im Hotel-Gasthof Hammer, beim Plotzhirsch und auch bei Koblischek by Katrin – bei Menüs, beim Frühstück oder auch mit verschiedenen Schwerpunktaktionen.

*Für unsere Gäste, die regionalen Produzent*innen, Gesundheit und Klimaschutz.*

Foto Gasthof Ederer: © Bernhard Bergmann

Der Ederer (www.ederer.at)

mit Restaurant, Hotel und Catering am Weizberg bietet ein spezielles Wochenmenü an. Das „Menü 3" steht hier ganz im Zeichen von „Weiz isst regional". Die Lieferanten für das Menü sind unter anderem die Bauernhöfe Leitner (Erdäpfel) und Hochegger aus Thannhausen (Milch), die Pichler-Mühle Weiz (Mehl und Getreide) und die Fleischerei Pechmann aus Anger (Fleisch und Wurst).

Öffnungszeiten:

Montags bis samstags 7.00 – 23.00 Uhr; Sonn- & Feiertags 7.00 – 10.30 Uhr

Foto: © Der Feiertag

Der Feiertag (www.derfeiertag.at)

bietet seinen Gästen verschiedene Menüs und eines dieser Angebote ist ein spezielles „Weiz isst regional"-Menü. Dieses findet man am Speiseplan und auf diesem hier gibt z.B. ein Hühnerfilet (Geflügelhof Schwarz aus Lebing), ein Bierbratl (steir. Woazschwein, Bier von der Brauerei Gratzer) oder auch eine Weißwurst aus eigener Produktion. Dazu gibt es Nudeln (Moarhofhechtl), Erdäpfel (Leitner aus Thannhausen) oder Laugenbrezeln (Bäckerei Wachmann). Es kann auch einmal die vegetarische Variante sein, wie zuletzt eine Schwammerlsuppe mit Hornsterz und als Nachspeise ein hausgemachter Apfelstrudel.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 7.30 – 18.00 Uhr; Samstags von 7.00 – 12.30 Uhr

Foto: © Hotel-Gasthof Hammer

Hotel-Gasthof Hammer
(www.hotel-hammer.at)

weist ebenfalls am Speiseplan, gekennzeichnet mit dem „grünen Punkt", immer ein „Weiz isst regional"-Menü aus. Unter anderem gibt es ein gebackenes Saiblingsfilet mit Kartoffeln (von der Forellenzucht Schröcker aus Sturmberg bei Weiz bzw. vom Bauernhof Leitner in Thannhausen) oder einen Fitnesssalat mit Steirer Tofu (mit Salaten von Schwarz & Partner aus St. Ruprecht an der Raab und einem Steirer Tofu vom Pechmann aus Anger).

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8.00 – 22.00 Uhr
Warme Küche von 11.00 – 14.30 und 17.00 – 20.30 Uhr

Foto: Koblischek by Katrin © Dobrowolny

Koblischek by Katrin
(www.koblischek-bykatrin.at)

Katrin Koblischek serviert ihren Gästen gerne ein Frühstück oder auch ein Mittagsmenü. Bei dem einen wie auch bei dem anderen wird sorgfältig ausgewählt und überwiegend Produkte von regionalen Anbietern verarbeitet.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag von 8.00 – 18.15 Uhr
Samstag von 9.00 – 14.00 Uhr

Foto Gasthaus Predingerhof © XXX

Gasthaus Predingerhof (www.predingerhof.at)

wird von der Familie Fladl geführt und hat „Weiz isst regional" auch groß auf der Speisekarte. Hier gibt es z.B. Forellen vom Kulmer aus der Haslau, Käsespätzle mit Stollenkäse aus dem Almenland und selbstverständlich sind auch die weiteren Zutaten, von den Eiern bis zum Mehl, vom Salat bis zu den Semmelbröseln, alle aus der Region.

Öffnungszeiten:

Mittwoch & Donnerstag von 10.00 – 23.00 Uhr (Küche von 11.30 – 21.00 Uhr)
Freitag & Samstag von 10.00 – 24.00 Uhr (Küche von 11.30 – 21.00 Uhr)
Sonn- & Feiertag von 10.00 – 16.00 Uhr (Küche von 11.30 – 14.00 Uhr)

Foto: © Plotzhirsch

Gasthaus Plotzhirsch (www.plotzhirsch.at)

im Alten Rathaus bietet zu Mittag und am Abend ein Speisenangebot mit Top-Produkten von regionalen Anbietern. Neben Austernpilzen (Familie Mauthner aus Fünfing) und Gemüse (Familie Schwarz aus St. Ruprecht a.d.R.) gibt es auch Lachsforellenfilet (Forellenzucht Schröcker aus Sturmberg bei Weiz) und immer wieder auch ein Wildgericht aus eigener Jagd.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 11.00 – 14.30 Uhr und 17.00 – 24.00 Uhr
Samstag: 17.00 – 24.00 Uhr

LEBENSMITTEL VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Mit dem Projekt „Weiz is(s)t gesund!“ hat das Projektteam der Gesunden Gemeinde Weiz gemeinsam mit Partner*innen mit verschiedenen Initiativen darauf hingewiesen, wie wichtig eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist. Kurzum, es geht um Lebensmittel und darum, was diese für unsere Gesundheit bedeuten.

Die Weizer „ARGE für Menschenrechte und Klimaschutz“ hat sich zuletzt auch dem Thema angenommen – wenngleich von einer anderen Seite. Hier ging es vorrangig darum, „Lebensmittel zu verwenden statt zu verschwenden“. Die ARGE hat, gemeinsam mit Schulen aus der Region, aufzuzeigen versucht, wie wichtig es im Bezug auf Menschenrechte und auch im Hinblick auf Klimaschutz ist, hier genau hinzuschauen, nachzudenken und entsprechend zu handeln. Lebensmittel sind kostbar. Und gerne schließen wir uns an dieser Stelle dem Aufruf der ARGE und der Weizer Schulen gegen die Verschwendung von Lebensmitteln an.

Es muss unser aller Ziel sein, mit Lebensmitteln achtsam umzugehen – Lebensmittel sind kostbar – Lebensmittel dürfen nicht im Müll landen! Wo immer es geht, sollte darauf geschaut werden, mit Lebensmitteln sorgsam umzugehen - beim Einkaufen, im privaten Haushalt, in der Gastronomie (in den meisten Gaststätten packt man auch gerne ein und schickt mit nach Hause, was zu viel am Teller war).

Helfen sie mit, Lebensmittel zu verwenden statt zu verschwenden! Sie tragen damit konkret etwas zum Klimaschutz und zur Wahrung der Menschenrechte bei!

Mahl-zeit

MITTAGSTISCH

Sich etwas Gutes tun, sich mit Freunden und Bekannten treffen und gemeinsam gut Essen – das ist die Idee des Mittagstisches.

Wir freuen uns, dass diese Idee, die wir im Rahmen des Projektes „Weiz is(s)t gesund!“ gestartet haben, so gut angenommen wurde.

Wir möchten diesen Mittagstisch speziell für ältere Menschen auch weiterhin anbieten – gemeinsam mit den Community Nurse und dem Gasthof Hammer soll es dieses Angebot auch weiterhin geben.

Beim Gasthof Hammer (Tel. 03172/22 08) kann man sich auch direkt einen Platz für den nächsten Mittagstisch reservieren. Angeboten werden zwei Menüs zum Preis von je € 9,00, auf Wunsch auch gerne eine vegetarische Alternative.

Mittagstisch im Gasthof Hammer. Foto: © Ziegler

GESUNDHEITS-
ZENTRUMWEIZ

ERNÄHRUNGSBERATUNG IM GESUNDHEITSZENTRUM WEIZ

Wir sind um Ihre Gesundheit bemüht!

Denken Sie auch manchmal insgeheim: „Ich sollte abnehmen, das Gewand zwickt schon wieder!"? Oder sollten Sie besser etwas zunehmen, denn man sagt Ihnen, Sie sind nur mehr Haut und Knochen? Sie wollen generell gesündere Nahrungsmittel zu sich nehmen – wie die meisten Mitmenschen unter uns – oder zumindest weniger ungesunde? Oder sind Sie leider aufgrund einer Erkrankung angehalten, jetzt anders zu essen und zu trinken? (Sie haben zum Beispiel Bluthochdruck, Erkrankungen der inneren Organe, eine Krebserkrankung?)

Die Ernährung ist oft Thema in unseren Gedanken und Gesprächen. Das beginnt in den ersten Lebenstagen und reicht bis ins hohe Alter. Stillen oder Flaschennahrung, welche Verpflegung für die Schwangere/stillende Mutter? Welche Beikost für das Baby und was besser nicht? Im Kindesalter sind folgende Themen da: „Welches Frühstück, Pausenverpflegung, Zwischenjause, Naschereien und was trinken wir zu den Mahlzeiten?". Im Erwachsenenalter sind es zum Beispiel Fragen wie: „In welchem Rhythmus essen wir, wann, was und wie viel? Zuviel Alkohol? Welche Alternativen habe ich?"

In den Praxen des Gesundheitszentrums Weiz (Ordination Dr.in Daniela Bonstingl, Dr.in Anna Ederer und Dr. Peter Hofer) sind Sie auch in allen ernährungsrelevanten Themen gut beraten. Zwei Diätologinnen mit umfassender Ausbildung kümmern sich um Sie (Gudrun Eggenreich, BEd, BSc und Kerstin Hopfer, BSc).

Gudrun Eggenreich, BEd, BSc: Diätologin
Foto: © Karin Wallner

Kerstin Hopfer, BSc: Diätologin
Foto: © Harald Eisenberger

Wir bieten für Sie nach Terminvereinbarung in unseren Praxen kostenfreie, individuelle Einzelberatungen an. Auf unserer homepage www.ghz-weiz.at und im Schaukasten gibt es monatliche Rezepte zu entdecken.

Im Laufe des Jahres gibt es Gruppenkurse zu folgenden Themen:

- **Richtige Ernährung von Anfang an (REVAN):** Richtig Essen in Schwangerschaft und Stillzeit; erste Beikost; im Alter von eins bis drei)
- **Herz.Leben Kurse,** in der Sie auch über richtige Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vor allem Bluthochdruck) hören.
- **Blutzuckerschulungen** bei Diabetes mellitus.
- Als optimale Ergänzung der Ernährungsberatung können wir auch **Bewegungskurse** für Ihre allgemeine Fitness und die Verbesserung des Grundumsatzes und Muskelaufbaues anbieten.

Denn – so steht es in der Bibel: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein."

Ihre Ärztinnen und Ärzte im GHZ Weiz:
Daniela Bonstingl, Anna Ederer, Peter Hofer

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

„WEIZ IS(S)T GESUND!“ GEWINNT DEN DR. PETER HOLZHEY-PREIS

Für eine Gesunde Gemeinde.

Dr. Peter Holzhey, der Stifter des Preises, ist das letzte, noch aktive Gründungsmitglied von Styria vitalis. Als ehemaliger Internist und Primarius an der Heilanstalt der österreichischen Bundesbahnen hat er viele Jahre Styria vitalis und Maßnahmen in Gesunden Gemeinden unterstützt.

Foto: © Styria vitalis

2020 wurde der Dr. Peter Holzhey-Preis für Gesunde Gemeinden erstmalig vergeben. Dieser Preis ist Anerkennung für das Engagement von Gesunde Gemeinde-Arbeitsgruppen, die innovative, qualitätsvolle Aktivitäten umsetzen.

Die Gesunde Gemeinde Weiz erhielt 2022 den Preis für die vielen Maßnahmen im Rahmen des Projektes „Weiz is(s)t gesund!“.

GESUNDHEITS-
ZENTRUMWEIZ

DIESE „REZEPTE“ HALTEN GESUND

Mit diesen „Rezepten“ bekommt man kein Medikament in der Apotheke – und sie können dennoch hilfreich sein.

Diese „Rezepte“ wurden von „Weiz is(s)t gesund!“ eigens dafür ausgearbeitet, um mit richtiger Ernährung bestimmte Erkrankungen (Sodbrennen, Gicht, Bluthochdruck oder Eisenmangel) zu vermeiden (siehe nächste Seite).
Fragen Sie also beim nächsten Besuch bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder auch in der Apotheke nach dem richtigen Rezept für eine gesunde Ernährung.

Foto: © Gutl

Sozial- und Gesundheitsreferentin Mag.ª Michaela Bauer (Mitte) präsentierte gemeinsam mit Ernährungsexpertin Kerstin Hopfer vom Gesundheitszentrum Weiz und Gerhard Ziegler (Projektbegleiter von „Weiz is(s)t gesund!“) die Rezeptkarten für eine gesundheitsfördernde Ernährung.

GESUNDHEITS-
ZENTRUMWEIZ

DIAGNOSE: EISENMANGEL

Kerstin Hopfer, BSc: Diätologin im Gesundheitszentrum Weiz empfiehlt folgende Ernährung

Eisenmangel zählt weltweit zu den häufigsten Mangelerscheinungen. Dabei ist Eisen ein lebensnotwendiges Spurenelement und u.a. für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich. Bei Eisenmangel sollte auf eine günstige und gezielte Auswahl von Lebensmitteln geachtet werden. Da tierisches Eisen aus der Nahrung vom Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen, sollte durch die bewusste Kombination gewisser Lebensmittel versucht werden, die Aufnahme zu verbessern. Ernährungsgesellschaften empfehlen eine tägliche Zufuhr von 10 mg Eisen für Männer und 15 mg für Frauen (erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit).

Anschließend finden Sie Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl und auch Vorschläge zur Lebensstiländerung.

Ernährungsempfehlungen

- Eisenreiche Lebensmittel sollten gezielt eingesetzt werden: rotes Fleisch und Wurstwaren, Innereien (Leber), Fische, Hirse, Amaranth, Haferflocken, Quinoa, Pistazien, Mohn, Sesam, Kürbiskerne, (Kicher-)Erbsen, Bohnen, Linsen, Fenchel, Kohl, Schwarzwurzel, getrocknete Marillen, Beeren, Petersilie, Basilikum, Dill

- Die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C oder Fruchtsäuren (aus Obst und Gemüse) verbessert die Eisenaufnahme

- Einige Lebensmittel können die Eisenaufnahme hemmen, konsumieren Sie diese daher selten bzw. nur in kleinen Mengen:
  - Cola-Getränke, Energydrinks, Eistee, Rotwein, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, kalziumreiches Mineralwasser, Kakao, Milch- und Milchprodukte, Schmelzkäse, Rhabarber, Rote Rüben

GESUNDHEITS-ZENTRUMWEIZ

Tipps für die bessere Eisenaufnahme

- Wählen Sie Ihr Getränk gezielt zur Mahlzeit aus:
  - Orangen,- Sanddornsaft, Hagebutten-, Ingwer-, Zitronen oder Früchtetee, Soda-Zitrone usw.

- Genießen Sie Kaffee, Schwarz-, Grüntee und Wein zwischen den Mahlzeiten

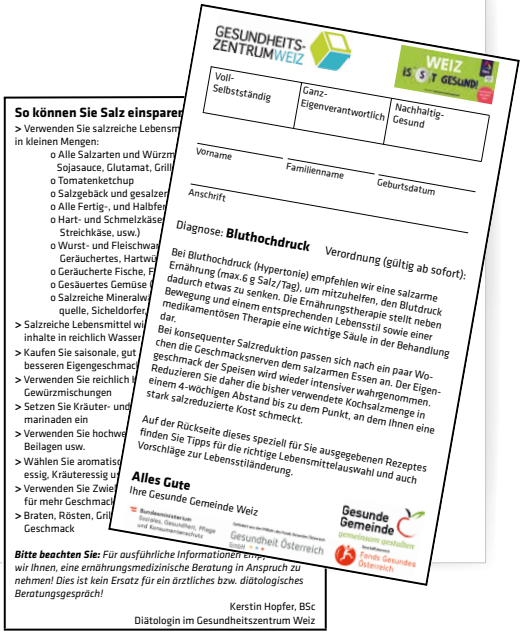
- Kombinieren Sie Gemüsebeilagen, Rohkost, Salat, frische Kräuter sowie Obst und Säuren zu vegetarischen Getreide- und Gemüsegerichten, Fleischgerichten, Vollkornbroten
  - Frischen Fruchtsalat anstelle von Kompott zu süßen Getreideaufläufen
  - Rohkostsalate/Gemüse zu Getreidelaibchen und Fleischgerichten
  - etwas Zitronensaft für Salate oder Müsli verwenden

- Kalziumreiche Lebensmittel als Snack zwischendurch

Bitte beachten Sie: Für ausführliche Informationen empfehlen wir Ihnen, eine ernährungsmedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen! Dies ist kein Ersatz für ein ärztliches bzw. diätologisches Beratungsgespräch!

Kerstin Hopfer, BSc
Diätologin im Gesundheitszentrum Weiz

Rezepte bei *Sodbrennen, Gicht, Bluthochdruck oder Eisenmangel*


GESUNDHEITS-ZENTRUMWEIZ

WEIZ IST GESUND

Voll-Selbstständig | Ganz-Eigenverantwortlich | Nachhaltig-Gesund

Vorname | Familienname | Geburtsdatum

Anschrift

Diagnose: **Bluthochdruck** Verordnung (gültig ab sofort):

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) empfehlen wir eine salzarme Ernährung (max.6 g Salz/Tag), um mitzuhelfen, den Blutdruck dadurch etwas zu senken. Die Ernährungstherapie stellt neben Bewegung und einem entsprechenden Lebensstil sowie einer medikamentösen Therapie eine wichtige Säule in der Behandlung dar.

Bei konsequenter Salzreduktion passen sich nach ein paar Wochen die Geschmacksnerven dem salzarmen Essen an. Der Eigengeschmack der Speisen wird wieder intensiver wahrgenommen. Reduzieren Sie daher die bisher verwendete Kochsalzmenge in einem 4-wöchigen Abstand bis zu dem Punkt, an dem Ihnen eine stark salzreduzierte Kost schmeckt.

Auf der Rückseite dieses speziell für Sie ausgegebenen Rezeptes finden Sie Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl und auch Vorschläge zur Lebensstiländerung.

Alles Gute
Ihre Gesunde Gemeinde Weiz

Gesunde Gemeinde
Gesundheit Österreich
Fonds Gesundes Österreich

So können Sie Salz einsparen
> Verwenden Sie salzreiche Lebensm
in kleinen Mengen:
o Alle Salzarten und Würzm
Sojasauce, Glutamat, Grill
o Tomatenketchup
o Salzgebäck und gesalzen
o Alle Fertig-, und Halbfer
o Hart- und Schmelzkäse
Streichkäse, usw.)
o Wurst- und Fleischwa
Geräuchertes, Hartwü
o Geräucherte Fische, F
o Gesäuertes Gemüse
o Salzreiche Mineralwa
quelle, Sicheldorfer,
> Salzreiche Lebensmittel wi
inhalte in reichlich Wasser
> Kaufen Sie saisonale, gut
besseren Eigengeschmac
> Verwenden Sie reichlich
Gewürzmischungen
> Setzen Sie Kräuter- und
marinaden ein
> Verwenden Sie hochwe
Beilagen usw.
> Wählen Sie aromatisc
essig, Kräuteressig u
> Verwenden Sie Zwie
für mehr Geschmac
> Braten, Rösten, Gril
Geschmack

Bitte beachten Sie: *Für ausführliche Informationen empfehlen wir Ihnen, eine ernährungsmedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen! Dies ist kein Ersatz für ein ärztliches bzw. diätologisches Beratungsgespräch!*

Kerstin Hopfer, BSc
Diätologin im Gesundheitszentrum Weiz

WEIZ IS(S)T GESUND!

Impressum

Medieneigentümer & Herausgeber
Stadtgemeinde Weiz
Hauptplatz 7
8160 Weiz

Druck
Universitätsdruckerei Klampfer GmbH
Barbara-Klampfer-Straße 347
8181 St. Ruprecht an der Raab

Grafik & Satz
wurzinger design
Dr.-Karl-Renner-Gasse 8
8160 Weiz

Weiz
Stadt zum Leben