

GEFRO[®] Journal

Spaß und Freude
an gesunder Ernährung
Ausgabe Nummer 14



■ TITEL: GESUNDHEIT

Diät oder nicht? Wann abnehmen wirklich sinnvoll ist.

Die GEFRO Ernährungsberaterin Frau Dr. Hein nimmt Sie mit
auf einen Streifzug durch den Diäten-Dschungel.

ES IST NOCH SUPPE DA!

Krempel & Putz, Neu-Ulm · 09/06

Serviervorschlag

Gourmet Kürbis Cremesuppe

mit Karotten & Zucchini



Sonnengereifte Kürbisse, verfeinert mit Karotten und Zucchini, aus heimischem Anbau, geben dieser feinen Cremesuppe das Besondere.

- ohne künstliche & naturidentische Aromastoffe
- cholesterin- und glutenfrei
- mit wertvollen Vitaminen

500 g Dose
(= 20 Teller) nur € **6,90**
100 g = 1,38

6er-Pack
6 Beutel á 50 g
(= 12 Teller) nur € **4,90**
100 g = 1,63

2er-Set (2 x 500 g) plus
125 g Fleischwürze
nur € **13,80**

der pure
Genuss

GEFRO®

Liebe Kundin, lieber Kunde,

schon seit Jahrtausenden macht sich die Menschheit Gedanken über die Ernährung. Geprägt wurde der Wandel der Ernährungsgewohnheiten durch Hungersnöte, Warenangebot – denken wir an die Generationen der Jäger und Sammler – aber auch durch religiöse Vorschriften.

Einige Meilensteine in der Geschichte möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: Hippokrates, um 460 vor Chr., teilte Lebensmittel in warme, kalte, feuchte und trockene ein. Die Feuchten und Kalten, wie z. B. Pilze und Obst, galten derzeit als gefährlich.

Die Ernährungslehren im 11. Jahrhundert, insbesondere die von Hildegard von Bingen, waren ihrer Zeit weit voraus. Auf die Frage wieviel man essen soll, antwortet die hl. Hildegard mit einem Zitat aus den Regeln des heiligen Benedikt: "Jedem wurde zuteil, was er nötig hatte". In der heutigen Zeit bedeutet das: "Nehmt Rücksicht auf die Statur, Körpergröße, körperliche Arbeit und Bewegung. Horcht hinein in Euren Körper, um zu erkennen, was er braucht."



Foto: Micha Wolfson

Anfang des 13. Jahrhunderts raten die Gelehrten zu Hirn, Knochenmark, Hoden, rohen Eiern, Feigen, Trauben und süßem Wein. Äpfel, Birnen, Milch, Käse und gesalzenes Fleisch hielten sie für gesundheitsschädlich.

Erst im 19. Jahrhundert entdeckten Wissenschaftler, dass Nahrung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten besteht. Mehr tierische Fette lautete die Empfehlung. Obst und Gemüse wurden wegen des hohen Wassergehalts verachtet.

Auch im vergangenen Jahrhundert gab es eine dynamische Entwicklung der Erkenntnisse und die Ernährungsempfehlungen ändern sich stetig.

Jetzt, in unserer schnelllebigen Medienwelt kommen die neuen Trends beinahe im Wochenrhythmus aus allen Ecken dieser Erde auf unsere Bildschirme und in die Zeitschriften. Dabei ist das Wort "Diät" zum Zauberwort zur Auflagensteigerung geworden. Aber bei dieser Vielzahl an Angeboten verliert sich leicht der Überblick und die Verunsicherung wird größer und größer.

Was ist denn nun das Richtige? Wie bleibe ich gesund und mein Körper in Form?

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre des Aufsatzes von Frau Dr. Hein. Sie geht der Frage nach, kann man gut essen und trotzdem abnehmen?

Eine angenehme, entspannende aber auch lehrreiche Lesestunde wünscht Ihnen

Ihr Thilo Frommlet

Küchenhilfen Impressum



Titel: K&P - Foto: IFA Bilderteam

Das GEFRO Journal ist die Kundenzeitschrift der GEFRO Reformversand Frommlet KG

Herausgeber: GEFRO Reformversand Frommlet KG
Wernher-von-Braun-Straße 21
87697 Memmingen im Allgäu
Telefon (08331)9595-0 Fax 9595-17

Redaktion + Gestaltung:
Krepel & Putz GmbH
Kommunikationsmanagement
89231 Neu-Ulm

Redaktionelle Mitarbeit:
Frau Dr. Rita Hein,
Ernährungswissenschaft

Wir freuen uns über unverlangt eingeschickte Fotos u. Manuskripte. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

beste Zutaten Inhalt

■ TITEL: GESUNDHEIT

Diät oder nicht?



Begleiten Sie Frau Dr. Rita Hein auf ihrer Reise durch den Diät-Dschungel. Entdecken Sie den Sinn oder Unsinn von Diäten & Co.

ab Seite 4

■ REZEPTE



Pochierte Eier mit Kräutersoße Seite 10



Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak Seite 11

■ INTERN

Willkommen bei GEFRO



Reisegruppen (20 bis max. 55 Pers.) sind zur Betriebsbesichtigung recht herzlich eingeladen.

Seite 12

■ RUBRIKEN

Bestellschein Seite 14

Leserbriefe Seite 15

Omega 3 Speiseöl Sparen mit dem 3er-Set Seite 16

Fotos: IFA-Bilderteam (1), BilderKiste (2), Marc Born (1)

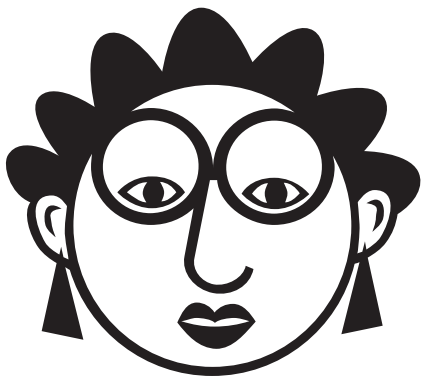
Gut essen!



Trotzdem abnehmen?

Warum essen wir nicht einfach ganz normal? Der Schlankeitswahn und die damit verbundenen Diät-Vorschläge machen die Dünnen krank und dick und die Dicken krank und noch dicker.

Vor Jahren wurde auf einem Seminar eine Karikatur gezeigt, die mir seitdem in Erinnerung geblieben ist. Eine übergewichtige Dame sitzt ihrem Arzt gegenüber und sagt:



“ Ich weiß nicht, Herr Doktor, ich habe kein Gramm abgenommen, dabei esse ich nur Diät... Um 7.00 Uhr nach Atkins, um 8.00 Uhr nach Kühnemann, um 10.00 Uhr nach Brigitte, zwischendurch lediglich ein bißchen Eiweißpulver, um 13.00 Uhr Mayodiät...! “

Wer kennt heute noch den richtigen Pfad durch den Diäten-Dschungel?

Was jetzt als ideale Methode verkauft wird, ist morgen schon wieder überholt. Nicht selten erlaubt die eine das, was die andere Methode

verbietet. Und jede Diät weckt neue Hoffnungen. Ist das ersehnte Wundermittel gegen den Speck endlich gefunden?

Wird das Fett im Schlaf dahinschmelzen?

Der Ausdruck „Diät“ geht zurück auf den berühmten griechischen Arzt der Antike, Hippokrates. Wörtlich übersetzt bedeutet "Diät" (diaita) soviel wie gesunde Lebensweise. Nach Hippokrates sollte die ganze Lebensführung darauf ausgerichtet sein, dass sie der Gesundheit des Menschen zugute kommt.

Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf sind unumstößliche Grundvoraussetzungen für das tägliche Wohlbefinden. Diese Regeln sind einfach und eigentlich für jeden von uns selbstverständlich. Aber werden die Regeln auch befolgt?

In den letzten Jahrzehnten sind in den Industrienationen die Menschen immer dicker geworden, dabei nimmt Deutschland sogar eine Spitzenposition ein. Immer mehr Menschen leiden unter den sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie erhöhtem Blutdruck, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit oder Verschleißerscheinung an den Gelenken. Die Ursache dieser

Erkrankungen ist nicht selten das Gewicht oder die unausgewogene Ernährung.

Betrachten wir nun die Fülle von Angeboten und Versprechen gegen das Übergewicht, müssten wir längst ein Volk von schlanken Menschen sein. Täglich werden neue Wundermittel auf den Markt gebracht, die ein noch schnelleres, einfacheres Abnehmen versprechen. Doch, wenn diese halten, was sie versprechen, warum brauchen wir dann immer wieder neue Kostformen und Pülverchen? Was ist falsch an diesen Patentrezepten?

Der Erfolg einer Diät wird in den meisten Fällen daran gemessen, wie schnell die Pfunde purzeln. Doch ist die in Rekordzeit erhungerte Bikinifigur selten lang zu halten und somit genau der falsche Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion!



Zu dünn, zu dick? Die fixe Idee vom sogenannten **Idealgewicht** treibt so manchen in den Wahnsinn...

bitte umblättern →

Bin ich zu dick? Bin ich zu dünn?

Ob das Verhältnis des Gewichtes zur Körpergröße entsprechend der Altersgruppe optimal ist, hängt stark vom Zeitgeist ab und verschiebt sich in der Folge auch schon mal um ein paar Kilo nach oben oder nach unten. Heutzutage wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet, um zu berechnen, ob Über-, Unter- oder Normalgewicht vorliegt.

Um seinen BMI zu errechnen nimmt man sein Körpergewicht (in Kilogramm) und teilt es durch seine Körpergröße (in Meter) im Quadrat.

Die Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe (m)}^2} = \text{BMI}$$

Beispiel:

$$\frac{68 \text{ kg}}{1,70 \times 1,70 \text{ m}} = 23,5$$

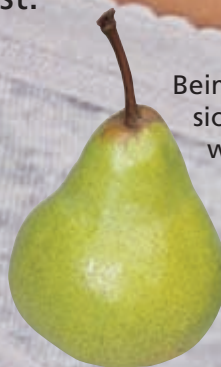
Der BMI ist wie folgt festgelegt:

< 20	= Untergewicht
20 - 24	= Normalgewicht
25 - 29	= leichtes bis mässiges Übergewicht
30 - 39	= deutliches Übergewicht
ab 40	= sehr starkes Übergewicht

Wo das Fett sitzt, berücksichtigt der BMI nicht. Doch gerade die Verteilung des Körperfetts ist wichtig, um das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen und Diabetes zu beurteilen. Selbst bei Normalgewicht können Herz und Gefäße gefährdet sein, wenn die Fettverteilung ungünstig ist.



Beim Apfeltyp sammelt sich das Fett in drei Bereichen: am Bauch, Rücken und Seiten und an den inneren Organen. Hauptrisikofaktor ist das Fett an den inneren Organen. Das äußerlich sichtbare Zeichen für das innere Bauchfett ist der Bauchumfang.



Beim Birnentyp füllen sich die Fettzellen vorwiegend im Bereich von Hüften, Po und Oberschenkel. Bei dieser Fettverteilung treten Gefäßerkrankungen und Stoffwechselstörungen nur geringfügig häufiger auf als bei Normalgewicht.

Diäten sind zum Zunehmen wie geschaffen.

Der Jojo-Effekt

Speckt man zu schnell ab, droht der gefürchtete Jo-Jo-Effekt. Erst schmelzen die Pölsterchen, aber nach einiger Zeit sind sie dann dicker als vorher. Die Kilos haben sich über Monate, wenn nicht sogar Jahre angesammelt, und ebenso langsam sollten sie auch wieder zum Verschwinden gebracht werden. Ein halbes Kilo weniger pro Woche ist auf dem Weg zum Traumgewicht die absolute Obergrenze.

Bei herkömmlichen Diäten wird die Kalorienzahl in der Regel drastisch reduziert. Oft begnügen sich Abnehmwillige mit 1000 oder sogar nur 800 kcal pro Tag.

Innerhalb kürzester Zeit stellt sich der Körper auf diese Gegebenheit ein. Er reduziert seinen Stoffwechsel und kommt jetzt mit viel weniger Energie aus als vorher. Die Reserven an Bauch und Hüfte müssen schließlich lange halten. Wer weiß denn, wie lange die Notzeit andauert. Der Körper arbeitet auf Sparflamme, er passt den Kalorienverbrauch der Diät einfach an. Unseren Vorfahren hat diese Strategie oft das Leben gerettet.

Umgekehrt braucht der Körper nach der Fastenzeit sehr viel länger, sich wieder an eine normale Kalorienzufuhr zu gewöhnen. Und genau in dieser Übergangszeit wird der Grundstein zum Zunehmen gelegt. Wir essen nach der Entbehrungszeit normal, vielleicht auch ein wenig mehr, der Stoffwechsel arbeitet jedoch noch Wochen auf Sparflamme. Die Folge: wir bekommen unser Fett mit Zinsen zurück.



“ Wenn ich schlanker wäre, dann ... ”

Schlanksein ist schön und sexy. Schlanke Menschen sind dynamisch, attraktiv und sportlich.

Aber entscheiden wirklich ein paar Kilo mehr oder weniger auf den Rippen über schön oder nicht schön? Die Botschaft, die wir in den Medien ständig hören lautet: „wenn Du schlank bist, bekommst Du den richtigen Job, dann kommt Dein Partner zu Dir zurück und dann beginnt das Leben !“

In eigenen Seminaren zeige ich meinen Klienten immer ein Foto einer Frau, die dem heutigen Schönheitsideal entspricht. Ich bitte dann, die Eigenschaften zu beschreiben, die besonders gefallen: modische Kleidung, lange Beine, gepflegte Erscheinung, fester Busen, knackiger Po, offener Blick...

Anschließend verändern wir das Modell. Die langen Beine sind unter einer ausgebeulten Jogginghose versteckt, der Pulli so weit, dass ein Busen sich gar nicht abzeichnen kann, die Haare ungewaschen und schlecht frisiert...

Vielen Seminarteilnehmern wird erst jetzt bewusst, dass positive Ausstrahlung und ein gutes Lebensgefühl nicht vom Körpergewicht abhängig sind.

Auch gut gepolsterte Menschen können begehrenswert, erotisch und selbstbewusst sein.

Übergewicht besteht oft nur in den Vorstellungen unglücklicher Menschen, die ihr Glück empfinden an die Waage abgetreten haben.

Fünf Kilo weniger Gewicht werden weder eine zerrüttete Ehe retten noch den langersehten Erfolg im Beruf bringen.

Es wird nicht alles gut, wenn das Übergewicht abgebaut ist. Es ist eher umgekehrt: erst, wenn wir mit uns selber im Reinen sind, dann können wir schlank werden und zufrieden sein.

bitte umblättern →

Wer sollte abnehmen?

Abnehmen sollten auf jeden Fall Menschen mit schwerer Fettleibigkeit, also wenn der BMI deutlich über 30 liegt. Hier ist auf jeden Fall eine gute Betreuung oder sogar ein stationärer Aufenthalt zu empfehlen.

Bei mäßigem Übergewicht sollte man ans Abnehmen denken, wenn das Gewicht gesundheitliche Probleme verursacht (Bluthochdruck, Diabetes, Gicht oder Verschleiß an den Gelenken).

Die meisten, vor allem Frauen, entschließen sich jedoch nicht aus gesundheitlichen sondern aus kosmetischen Gründen zur Diät. Vielen wäre sicherlich geholfen, wenn sie zu einer gesunden Einstellung zu ihrem Körper finden. Muss die Frau mittleren Alters, die Konfektionsgröße 42 trägt, unbedingt abspecken? Die sexuelle Attraktivität steigt durch die androgyne Silhouette nicht zwangsläufig.

Ziehen Sie Bilanz

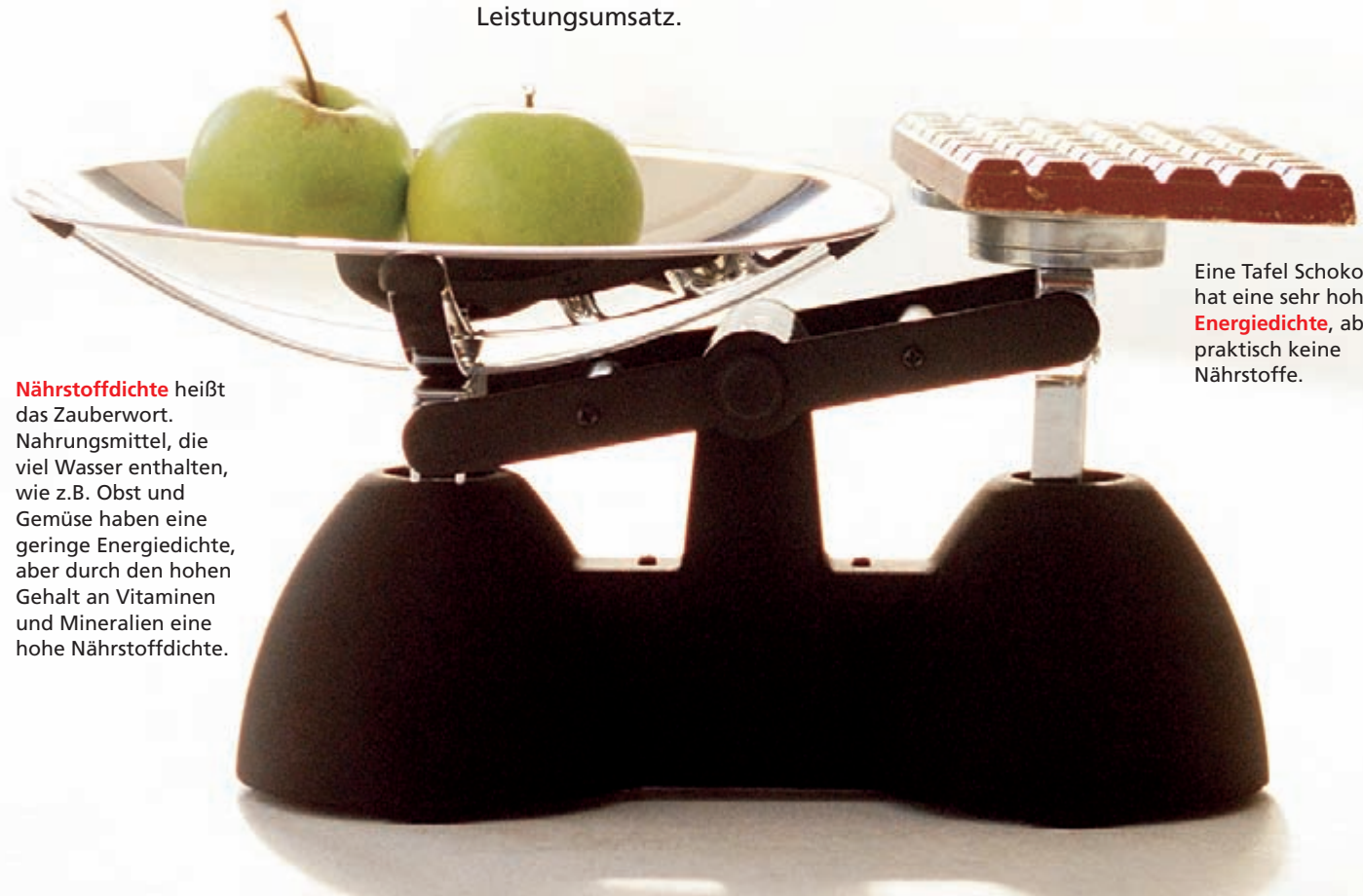
Unser Körper braucht ständig Energie, egal ob wir schlafen, denken oder uns bewegen. Wie hoch der individuelle Energieverbrauch ist, hängt von vielen Faktoren ab: Größe, Gewicht, Freizeitaktivitäten. Letztlich ist der Energiebedarf die Summe aus Ruheumsatz und Leistungsumsatz.

Auch für den Menschen gilt ein unumstößliches Naturgesetz:

Energie kann nicht verloren gehen.

Entweder wir setzen durch Bewegung Energie frei oder wir wandeln die Energie in unerwünschten Hüftspeck um.

Unsere tägliche Energiebilanz ist das Verhältnis zwischen Energiezufuhr und unserem Energieverbrauch. Wenn diese Bilanz regelmäßig positiv ausfällt (mehr Energiezufuhr als -verbrauch), dann geht dieser Überschuss ohne Umweg auf unsere Hüften. Bei einer ausgewogenen Bilanz bleibt das Gewicht konstant, ist aber die Bilanz negativ, dann schmelzen die Fettreserven.



Nährstoffdichte heißt das Zauberwort. Nahrungsmittel, die viel Wasser enthalten, wie z.B. Obst und Gemüse haben eine geringe Energiedichte, aber durch den hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralien eine hohe Nährstoffdichte.

Eine Tafel Schokolade hat eine sehr hohe **Energiedichte**, aber praktisch keine Nährstoffe.

Nährstoffdichte kontra Energiedichte

In der Ernährung kennen wir drei Hauptenergielieferanten, nämlich Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett. Das Fett liefert uns pro Gramm 9 kcal, während Eiweiß und Kohlenhydrate mit 4 kcal zur Buche schlagen. Alkohol – in unserer Gesellschaft mittlerweile ebenfalls ein Grundnahrungsmittel - liegt mit 7 kcal pro Gramm in der Mitte.

Nahrungsmittel, die viel Wasser enthalten, wie z.B. Obst und Gemüse haben eine geringe Energiedichte, aber durch den hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralien eine hohe Nährstoffdichte. Davon kann man ruhig große Portionen vertilgen, ohne dass die Energiebilanz ungünstig wird. Das heißt also, für jeden, der abnehmen will oder auch nur das Gewicht konstant halten möchte, sind nicht Kalorien sondern Nährstoffdichte das Zauberwort. Reichlich und genussvoll essen und die Pfunde purzeln trotzdem. Bereichern Sie ihre Mahlzeiten durch frische Salate, die Brotzeiten durch Gurken und Tomaten oder essen Sie als Vorspeise eine gute Suppe.

Es ist verboten sich etwas zu verbieten

Wir zwingen uns, das Gesunde zu essen und träumen insgeheim von der fetten Bratwurst. Verzichten Sie auf Verbote. Vorsätze wie: ab morgen esse ich keine Schokolade mehr oder ab jetzt nur noch Vollkornbrötchen, sind zum Scheitern verurteilt. Die Gedanken kreisen permanent um "verbotene" Lebensmittel und irgendwann werden wir schwach. Dann folgt ganz schnell die Einstellung: „jetzt ist es auch egal!“

Warum nicht versuchen, den Schokoladenkonsum etwas zu reduzieren. Wer fünf Tafeln in der Woche isst, könnte sich das Ziel setzen, von jetzt an nur drei Tafeln zu verbrauchen. Wann die Schokolade dann gegessen wird, ob an einem Tag oder über die Woche verteilt, ist nicht wichtig.

Abnehmen beginnt im Kopf

„Die Gewichtsabnahme fängt nicht auf der Waage an, sondern im Kopf. Und wenn sie im Kopf begonnen hat, kann sie auf der Waage vollendet werden“.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie in bestimmten Situationen essen? Manche essen aus Langeweile, andere aus ungestillter Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit, wieder andere aus Frust. Möglicherweise errichten wir mit dem selbstgeschaffenen Übergewicht eine Schutzmauer um uns herum, um uns gegen unsere Umwelt und manchmal auch Mitmenschen zu wehren.

Jeder Mensch hat eine eigene Strategie, mit Angst, Frust, Langeweile oder Stress umzugehen. Einige wählen den Sport, andere das Rauchen oder den Alkohol und übergewichtige Menschen wählen das Essen.

Wie oft werden schon Kinder mit Süßigkeiten belohnt, getröstet oder durch Entzug auch bestraft. Wir lernen schon von Kind auf, das Essen mit guten Gefühlen und Harmonie in Zusammenhang zu bringen. Essen wird mehr und mehr zur Ersatzbefriedigung. Diese Erfahrungen nehmen wir mit ins Erwachsenenalter hinein. Wenn wir jetzt nicht gegensteuern, droht das Übergewicht. Erst, wenn wir uns den Ablauf bewusst machen, können wir nach geeigneteren Alternativen suchen, um nicht bei jedem unangenehmen Gefühl zum Kühlschrank zu gehen.

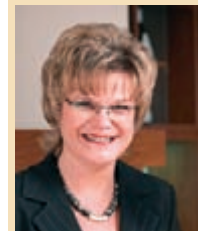
Es kann sehr hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen. Was esse ich, in welcher Situation und welche Gefühle waren ausschlaggebend für den Griff zur Schokolade? Das Tagebuch zeigt sehr schnell, wann aufgrund seelischer Ursachen gegessen wird. Im zweiten Schritt gilt es dann, nach machbaren, vernünftigen Alternativen zu suchen. Was kann ich tun außer zu essen, um mich zu befriedigen?

Sicherlich ist es schwierig, diese alten Gewohnheiten zu durchbrechen. Der Prozess erfordert eine Menge Mut und Disziplin, aber er wird sich lohnen. Mit der Zeit entwickelt sich eine ganz neue Eßgewohnheit: Sie hören auf die körperlichen Signale und essen bewusst genau das, was Ihnen schmeckt und der Körper braucht, nicht zu viel und nicht zu wenig. Verbote oder lästiges Kalorienzählen erübrigen sich ganz von alleine.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrem diätlosen Weg zum Wunschgewicht und freue mich über Ihre Kommentare, Kritiken und Anregungen.

Ihre Dr. Rita Hein

Dr. Rita Hein



Rita Hein, Dr. rer. nat., ist selbständige Ernährungsberaterin. Sie promovierte im Fach Naturstoffchemie und studierte anschließend an der Sebastian Kneipp Akademie Gesund-

heitspädagogik, Studienschwerpunkt Ernährung. Frau Dr. Hein führt Einzelberatungen durch, leitet Seminare und hält Vorträge rund um das Thema Ernährung. Auch bei Schulkindern versucht sie regelmäßig das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu "schärfen".

Service für GEFRO-Kunden...

Wenn Sie Fragen zu Ihrer ganz persönlichen Ernährungssituation haben, steht Ihnen **Frau Dr. Rita Hein** mit Rat zur Seite. GEFRO's Ernährungswissenschaftlerin beantwortet Ihre Fragen zu Themen wie z. B. Diabetes, Essstörungen, Übergewicht, allergische Erkrankungen und, und, und...

Telefonische Sprechzeiten:

Montag 17 bis 19 Uhr,
Donnerstag 9 bis 12 Uhr

Beratungs-Telefon:

08331 / 9595605

Sollten Sie zu den Sprechstunden keine Gelegenheit haben, richten Sie Ihre Fragen bitte schriftlich an:

GEFRO Reformversand KG
Dr. Rita Hein, Postfach 1317,
87683 Memmingen

oder per

E-Mail: DrHein@gefro.de



Pochierte Eier mit Kräutersoße

Nährwerte pro Portion:

- 20,2 g Fett
- 33,8 g Kohlenhydrate
- 12,9 g Eiweiß
- 404 kcal

Rezeptvorschlag für vier Personen.

Was bedeutet eigentlich pochieren?

Ein Ei vorsichtig in eine Schöpfkelle aufschlagen und langsam in das köchelnde Essigwasser gleiten lassen.

Zu pochierten Eiern sagt man auch "verlorene Eier".

Zutaten

Für die Soße:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl

100 ml Weißwein

- 200 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Suppe
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch

GEFRO Helle Soße zum Binden

je 1/2 Bund Schnittlauch, Petersilie und Basilikum

GEFRO Kräuter-Streuwürze

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskat und Cayennepfeffer

Außerdem:

- Essigwasser zum Pochieren
- 8 Eier

1 Tomate

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Portionen Mandelreis
- Kräuterzweige zum Garnieren

Zubereitung

Für die Soße die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden, das Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen, mit der Gemüsebrühe, der Sahne und der Milch auffüllen und zum Kochen bringen.

Das Ganze mit GEFRO Helle Soße binden. Die verlesenen, gewaschenen und fein gehackten Kräuter in die Soße geben und mit Kräuter-Streuwürze, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen.

Essigwasser in einem Topf erhitzen, die Eier einzeln – am besten mit Hilfe einer Schöpfkelle – vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und pochieren.

Die Tomate waschen, achteln, das Speiseöl erhitzen und die Tomatenachtel darin kurz braten.

Die pochierten Eier mit der Soße, den gebratenen Tomaten und dem Mandelreis dekorativ anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren und servieren.



Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak

Nährwerte pro Portion:

- 27,2 g Fett
- 5,8 g Kohlenhydrate
- 36,2 g Eiweiß
- 415 kcal

Rezeptvorschlag für vier Personen.

Zutaten

4 Lachssteaks à 180 g
einige Tropfen Zitronensaft
einige Tropfen Worcestersoße
GEFRO Kräuter-Streuwürze
Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1 Schale Feldsalat
100 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Suppe
50 ml Kräuteresig
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL GEFRO Honig
GEFRO Kräuter-Streuwürze
Pfeffer aus der Mühle

30 ml GEFRO Distelöl
50 g Walnusskerne

Außerdem:

GEFRO Omega-3-Speiseöl zum Braten
Zitronenecken zum Garnieren

Zubereitung

Die küchenfertigen Lachssteaks unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit Kräuter-Streuwürze und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen.

Den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing die Gemüsebrühe in eine Schüssel geben, mit dem Kräuteresig, dem Senf und dem Honig verrühren, mit Kräuter-Streuwürze und Pfeffer würzen.

Das Distelöl tropfenweise unter das Dressing rühren und zum Schluss die gehackten Walnusskerne untermischen.

Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin braten. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen, mit den Lachssteaks dekorativ anrichten und mit Zitronenecken garniert servieren.

GEFRO BETRIEBSBESICHTIGUNG

»Herzlich willkommen!«



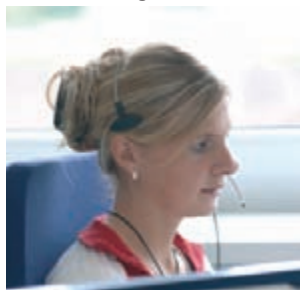
Das schöne Allgäu



Im Kräuter- und Gewürzlager



In der Versuchsküche



Telefonischer Bestell-Service



Hier wird liebevoll gepackt



Auf dem Weg in Ihre Küche



Willkommen in GEFRO's "Suppenteria".

Prima Idee für Ihren nächsten Vereinsausflug:

Ausflugs- und Reisegruppen (20 bis max. 50 Personen) sind herzlich zu einer Betriebsbesichtigung bei GEFRO eingeladen. Sie erfahren einiges über richtige Ernährung und über unsere 80-jährige Firmengeschichte.

Sie dürfen kostenlos unsere Produkte ausprobieren und haben die Möglichkeit, mit 10% Gruppenrabatt einzukaufen. Die Veranstaltung dauert ca. 2 Stunden. Gerne empfehlen wir Ihnen auch weitere Ausflugs- und Besichtigungsziele. Ein Besuch, zum Beispiel in der wunderschönen, historischen Altstadt von Memmingen, ist immer ein unvergessliches Erlebnis.

Für weitere Informationen rufen Sie bitte bei GEFRO, Herrn Bernhard Fischer, an.

Telefon (08331) 9595223

Telefax (08331) 9595398

E-Mail: Bernhard.Fischer@gefro.de

GEFRO's feine Suppen, Soßen und Würzen aus der GEFRO Suppenteria...

Falls Sie unser schönes Allgäu besuchen oder auf der Durchreise sind, machen Sie doch einfach einen Abstecher nach Memmingen.

Sie finden uns im Industriegebiet Nord
Wernher-von-Braun-Straße 21
87697 Memmingen (Allgäu)

Öffnungszeiten der Suppenteria:
Montag bis Freitag: 8:30 - 18 Uhr
Samstag: 8:30 - 14 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Klappe zu, ab die Post!

Gratis für Sie!*



*) Denken Sie an Ihre Prämie! Ab 35 € Bestellwert gibt's ein GEFRO Küchenmesser GRATIS für Sie!

Das Porto bezahlt GEFRO für Sie!

Antwort



GEFRO Reformversand KG
»Eilige Bestellung!«
Postfach 1317
87683 Memmingen

Faxbestellung: 08 00 / 95 95 111 *

*) Bestellschein abtrennen und ab die Post, oder anrufen zum Nulltarif Telefon 08 00 / 95 95 100, per Fax zum Nulltarif an FAX 08 00 / 95 95 111, oder im Online-Shop unter www.gefro.de

freecall



Damit bereiten Sie Ihren Freunden, Nachbarn etc. eine tolle Überraschung!

aufkleben

Klappe hier

Bitte schicken Sie das GEFRO Testpaket gratis an:

Bitte in GROSSBUCHSTABEN ausfüllen:

So einfach geht's:
Bitte tragen Sie hier die Adresse z. B. Ihrer Freundin, eines Freundes, Nachbarn, Arbeitskollegen/in oder Verwandtschaft ein.

An diese Adresse schicken wir kostenlos und unverbindlich das GEFRO Testpaket.

Vorname _____

Familienname _____

Straße / Hausnummer (kein Postfach!) _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon _____

Ich habe GEFRO empfohlen:

Bitte in GROSSBUCHSTABEN ausfüllen:

Das Dankeschön* für Sie:
Sie erhalten eine Rabatt-Gutschrift über € 3,-



Vorname / Name _____

Straße / Hausnummer (kein Postfach!) _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon _____

Meine Kundennummer _____

*) **WICHTIG – die Teilnahmebedingungen:** Sie erhalten eine Rabatt-Gutschrift über € 3,00 nachdem der von Ihnen empfohlene Neukunde seine Bestellung bezahlt hat. Der Betrag wird Ihnen bei Ihrer nächsten Bestellung automatisch gekürzt. Bitte keine Weiterempfehlung in der gleichen häuslichen Gemeinschaft.

„Scharfes“ Gedicht...



Nur GEFRO-Messer auf dem Tisch für Pizza, Fleisch sogar für Fisch; Sie schneiden ritsche – ratsche – scharf – für andre Messer – kein Bedarf!

Zur Vorbereitung von Salat, die Kräuter schneiden sie ganz brav, wie mühsam oft das Schneiden war, als GEFRO-Messer es nicht gab.

von L. Remigius, Grefrath

Symphatisch!



Wie immer kam Ihr Päckchen superschnell bei mir an. Vielen Dank. Über Ihr Journal freue ich mich sehr. Leider bekomme ich es nicht zurück, wenn ich es verleihe um für GEFRO zu werben.



Sehr gut finde ich die Aufkleber mit Foto und Namen Ihrer Mitarbeiter. GEFRO ist eine sympathische Firma.

Erika Steinke, Glashütten

Briefe an GEFRO

Schreiben Sie, besonders freuen wir uns über Zuschriften mit Bild.



**GEFRO Reformversand
Frommlet KG**

Werner-von-Braun-Straße 21
87697 Memmingen im Allgäu
Telefon (08331)9595-0
Telefax (08331)9595-17
E-Mail: info@gefro.de
Internet: www.gefro.de

Wir freuen uns über Ihre Briefe. Leider können wir aus Platzgründen nicht jeden Brief veröffentlichen.



»Auf meine Küche bin ich sehr stolz, besonders auf den übersichtlichen Apothekerschrank mit dem wertvollen Inhalt. Mit GEFRO Produkten ist meine Familie sehr gut versorgt, so dass wir auf eine richtige Apotheke hoffentlich noch lange verzichten können.

Christa Kamp, Saerbeck

GEFRO tut was...

Ich schreibe Ihnen, weil ich bisher noch nie eine Firma kennen gelernt habe, sie so viel für ihre Kunden tut.

- Lieferung innerhalb von nur zwei Werktagen! Egal ob man schriftlich, per Telefon oder Internet bestellt.
 - Keine Portogebühren – weder für die Bestellung, noch für die Lieferung und das schon ab 10 Euro Warenwert.
 - Auch bei der Bestellung per Internet Kauf auf Rechnung.
 - Warenproben gratis bei jeder Lieferung. So lernt man weitere Produkte kennen und schätzen.
 - Praktische weitere Beigaben wie Rezeptkarten, das Journal und nicht zuletzt das unglaublich scharfe Küchenmesser, das es ab einem Bestellwert von 35 Euro auch noch kostenlos dazu gibt.
- Das Messer ist so genial, dass ich immer dafür Sorge, auf einen Bestellwert von 35 Euro zu kommen.

Elke Lange, Havixbeck

Besser könnten wir es nicht schreiben. Danke Frau Lange!

Großes Lob...

...an den Service u. das ganze Team, alles perfekt! Dankeschön und liebe Grüße ins Allgäu.

Silvi Naumann, Saarland

»Das find' ich Spitze!«

Gestern bestellt per Internet, heute morgen vom Postboten aus dem Bett geschmissen. Ihr werdet ja immer schneller. Und es ist alles da und in Ordnung. Vielen Dank für die prompte Lieferung.

Reinhilde Ludwig,
Großkrotzenburg

»Grüße aus Ostfriesland...«

Moin moin! Man muss auch einmal ein Lob an unsere Post aussprechen. Montag um 17:17 erhalte ich ein Mail, dass die Ware unterwegs ist und Dienstag Mittag haben wir frische Suppe aus Bayern im hohen Norden 6 km vor der Küste bei sommerlichen Temperaturen. Alles Bestens. Grüsse nach Bayern.

J. Spitzl, per-E-Mail

Schnelle Lieferung!

Einen Kenner der Vertriebsszene – ich war 35 Jahre im Vertrieb tätig – erfreut immer Ihre schnelle Abwicklung von Aufträgen, was sicher u.a. ein Partikel des Erfolgs Ihres Unternehmens sein wird.

I. Oehlenberg & R.-D. Laué,
München

»Der Hammer!«

meine Bestellung ist am Donnerstag angekommen. Der Hammer: ich habe am Dienstag Abend erst bestellt. Super Service und alles wieder wie immer bestens. Danke und bis zur nächsten Bestellung.

Kerstin Lochter,
Mörfelden-Walldorf



Ich möchte mich nochmal im Namen meiner Kinderkochgruppe ganz herzlich für Ihre Unterstützung bedanken. Anbei ein Foto "meiner Kinder", die sich sehr über die Kostproben gefreut haben.

Renate Ripke, Lütjenburg

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE...



Krempel & Putz, Neu-Ulm · 09/06

Serviervorschlag

Omega-3-Speiseöl



Das sehr feine, milde Öl, gewonnen aus Raps, nicht genmanipuliert, kaltgepresst und nicht extrahiert, ist reich an Omega-3-Fettsäuren und ideal für eine cholesterinbewusste Ernährung. Vielseitig verwendbar für Salate, Rohkost, zum Kochen, Dünsten und Kurzbraten (180°C).

- Reines Rapsöl
- Nicht genmanipuliert
- cholesterinfrei
- reich an Vitamin E
- enorm preiswert!

0,75 l Dose

nur € 4,10

1 Liter = 5,47

3er-Set (3 x 0,75 l) plus

130 g Salatwürze

nur € 12,30

der pure
Genuss

GEFRO