



Voller Bauch bewegt sich nicht gern

● Schweizer Forscher fanden in einer Studie heraus, dass fortwährendes Essen den Bewegungsdrang hemmt. Bei einem immer gefüllten Magen ist der Insulinspiegel erhöht – und der unterdrückt dann ein Protein, das den Körper auf Trab bringen will. Nach Ansicht der Wissenschaftler der Technischen Hochschule Zürich erklären ihre Ergebnisse die Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust fettleibiger Menschen. Vielleicht gilt ja: Lieber wie früher dreimal am Tag richtig essen, als wie heute oft empfohlen fünfmal täglich zu snacken!

Ganz neue Pfade

Ausgezeichnet: Wander- und Genussreisen in Italien

● La Cooperativa nennt sich ein Anbieter von ökologischem Zu-Fuß-Tourismus. Buchen kann man zum Beispiel Touren von den Abruzzen über Schafewege hinab nach Molise, ins „grüne Herz“ Italiens. Übernachtet wird in antiken Häusern. Tolle Wanderungen, kulinarische Genüsse inklusive, oft für Familien geeignet und umweltverträglich – Michaela Störr, Erfindern der Touren, heimste dafür Preise aus der Branche ein. Mehr Infos unter www.lakooperativa.it



Für Sie eingetütet

Gesunde Genießerprodukte, neu im Handel

- 1 **Sirup aus Bio-Kirschblüten:** von der Deutschen Blütensekt Manufaktur, 250 ml um 13 €, im Feinkostladen. Sorgt für eine blumige Note in Dessert, Sekt oder Tee. Mit wenig Zucker.
- 2 **Primeur 2009 Bio-Olivenöl:** Das erste Öl aus neuer Ernte. Von Bio Planète, 0,5 l um 7 €, im Naturkostladen. Schmeckt frisch und fruchtig. Sortenrein aus grünen spanischen Oliven.
- 3 **Rigatoni-Nudeln:** 100 % Hartweizen, stilvoll verpackt. Von Garofalo, 500 g ca. 2,40 €, über www.rousso-shop.de. Auf der angerauten Oberfläche haftet die Sauce besonders gut.
- 4 **Kräuter-Salzmühlen:** grobkörniges Salz mit Biorosmarin oder -chili. Von Bad Reichenhaller, 100 g um 2,50 €, im Supermarkt. Zum Nachwürzen bei Tisch, gut zu dosieren.
- 5 **Glutenfreie Landtaler:** aus Mais und Buchweizen. Von Glutano, 150 g ca. 2,10 €, in gut sortierten Supermärkten. Kekse, die prima schmecken – auch ohne Gluten und Laktose.
- 6 **Tomaten-Kräuter-Brottaufstrich:** von Zwergenwiese, 290 g um 3,50 €, im Bioladen. Cremiger Aufstrich mit Joghurt im XL-Familienglas. Ideal auch für gesunde Pausenbrote.



Michaela Störr, Reiseleiterin und Geschäftsführerin von La Cooperativa