

# INHALT

## Gesund Leben



# 32

### Bewegter durchs Leben

In Motorikparks warten  
Übungsgeräte, die einen  
auf Trab halten.

## COVERTHEMA

- 6 BIO-KRÄUTER & GEMÜSE SELBST GEPFLANZT**  
So werden Sie mit SPAR Natur\*pur Bio-Samen, Bio-Pflänzchen, Bio-Erde und Bio-Naschgemüse zum Hobbygärtner.
- 14 INTERVIEW MIRJAM WEICHSELBRAUN**  
Die TV-Moderatorin verrät, wie sie sich fit hält und warum gesunde Ernährung wichtig ist.

## ERNÄHRUNG

- 17 KURZMELDUNGEN**  
Ernährungsberatung, Kaffee, Apfelchips, Heumilch.
- 18 DAS GELBE VOM EI**  
So wird Ostern zum Fest: Mit Eiern von höchster Qualität aus streng kontrollierter Produktion.
- 20 QUALITÄTSREPORT**  
Reportage über die Entstehung der SPAR PREMIUM Eierteigwaren.
- 22 PRO UND PRÄ – ALLES SCHMÄH?**  
Wie beeinflusst die Darmflora unser Wohlbefinden? Gute Darmbakterien auf dem Prüfstand.
- 24 LEBENSMITTEL IM MITTELPUNKT**  
8 Gründe für Spargel.
- 26 REZEPTE MIT SPARGEL**  
Sechs Gerichte zum Nachkochen.
- 28 FAQs**  
Experten beantworten Ihre Fragen.



# 6

### Bio-Kräuter & Gemüse selbst gepflanzt

So werden Sie mit SPAR Natur\*pur Bio-Samen, Bio-Pflänzchen und Bio-Naschgemüse im Nu zum Hobbygärtner.



# 24

### 8 Gründe für Spargel

Aus diesem Edelgemüse lassen  
sich viele schmackhafte Rezepte  
zaubern.

SPAR  
Highlight

# 18

## Das Gelbe vom Ei

So wird nicht nur Ostern zum Fest:  
Mit Eiern von höchster Qualität aus  
streng kontrollierter Produktion.



## Neue Rezept-Community

2.000 Rezepte auf  
[www.rezeptwelt.at](http://www.rezeptwelt.at)

Seit dem Start im Frühjahr 2010 wird die neue Community-Website von SPAR immer größer. Was als Ideenwettbewerb anfang, hat sich mittlerweile zu einer gut besuchten Plattform entwickelt. Aus mehr als 800 Vorschlägen wählte die Jury – Johanna Maier, Andrea Drexel und Markus Metka – die besten Ideen aus, die auf der Website umgesetzt werden.

### ALLES RUND UM ERNÄHRUNG

Neben interessanten Beiträgen rund um Küche, Kulinarik und gesunde Ernährung finden Sie auch rund 2.000 Rezepte in der Datenbank, die mit intelligenten Suchfunktionen ausgestattet ist. Alle Rezepte können kommentiert und bewertet werden.

### MITMACHEN UND GEWINNEN

[www.rezeptwelt.at](http://www.rezeptwelt.at) wird ständig erweitert durch noch mehr Rezepte und neue Features! Stellen auch Sie Ihre Lieblingsrezepte online und gewinnen Sie dabei jeden Monat tolle Preise!

## BEWEGUNG

### 31 KURZMELDUNGEN

Österreichischer Jakobsweg, Studie übers Spazieren-gehen, Yoga- und Biofasten, Laufevents.

### 32 BEWEGTER DURCHS LEBEN

Motorik-Parks für jung und alt.

### 34 FAQs

Experten beantworten Ihre Fragen.

## ZEICHEN SETZEN

### 35 KURZMELDUNGEN

Die „grüne“ Tasche, Elektro-Autos, Stickermania, SOS-Kinderdorf-Haus.

### 36 BLUMEN ZUM MUTTERTAG

FAIRTRADE-Rosen als Alternative.

### 38 GENTECHNIK-FREI ERZEUGTE LEBENSMITTEL

Die Vorreiterrolle von SPAR.

### 40 SPAR-KOCHEVENT

Ausbildung zum Botschafter für gesunde Ernährung.

### 42 FAQs

Experten beantworten Ihre Fragen.

### 42 IMPRESSUM

# 14

Mirjam  
Weichselbraun  
im Interview

