

**Apfeland-Schaubackofen in Schirnitz – www.apfelandbrot.at
Schule am Bauernhof – Gerda Schweighofer, Schirnitz 10, 8211 Großpesendorf.**

Rundschreiben
an die Schulen in der Region

Betrifft: Schule am Bauernhof

Sehr geehrte Schulleiter und Schulleiterinnen!
Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer!

Als Bäuerin im Apfeland habe ich versucht, neue Wege zu finden um auch ohne Raubbau an der Natur die wirtschaftliche Existenz meiner kleinen Landwirtschaft abzusichern.

Ich habe den
Apfeland-Schaubackofen in Schirnitz
gebaut, dort backe ich in reiner Handarbeit das
Apfelandbrot,
ein Vollkornbrot, das 100% des frisch vermahlenden Getreides enthält. Und mit
Schule am Bauernhof
möchte ich mich nun ganz speziell an unsere Kinder wenden:

Ich denke, die Zeit ist reif für ein Umdenken, speziell wenn es um gesunde Ernährung geht. Den industriell hergestellten Nahrungsmitteln fehlen zumeist die nötigen Ballaststoffe und sehr viele natürliche Vitamine und Spurenelemente, die aber lebenswichtig sind. Die daraus resultierenden Probleme der Volksgesundheit sollten nicht länger bagatellisiert werden! Dagegen möchte ich aktiv etwas unternehmen. Ich hoffe dabei sehr auf Ihre Mithilfe:

Die Kinder sollen erleben und „begreifen“, dass echtes Vollkornbrot eines unserer wichtigsten und gesündesten „Lebensmittel“ ist (– oder sein sollte!). Die Kinder sollen durch ein einprägsames persönliches Erlebnis einen Einblick in den natürlichen Kreislauf des Lebens gewinnen. Wenn sie von mir weggehen, sollen sie begriffen haben, dass das Wort „biologisch“ nicht bloß ein billiger Werbegag ist. Sie sollen erkennen, dass der natürliche gesunde Boden, gesunde Luft und gesundes Wasser lebenswichtige Güter sind, die nicht leichtfertig verschwendet oder geschädigt werden dürfen.

Ich zeige den Kindern, wie ich ohne Energieverschwendung und ohne Umweltverschmutzung herrlich schmeckendes Vollkornbrot aus Getreide herstellen kann, das direkt hier auf meinem Acker angebaut und geerntet wird. Auch meinen Obstbau werde ich den Kindern zeigen.

Sehr geehrte Direktoren und Lehrkräfte! Ich wende mich speziell an jene von Ihnen, denen gesunde Ernährung unserer Kinder ein Anliegen ist. Bitte gönnen Sie den Kindern einige sehr sinnvolle und lehrreiche Stunden. Bitte kontaktieren sie mich, damit wir einen Termin vereinbaren können. Tel. (+Fax). 03177 2143 Mail: info@apfelandbrot.at

Ich habe auch eine Farbbroschüre und eine DC mit allen Unterlagen, einschließlich der Powerpointpräsentation für Sie vorbereitet. Auf Wunsch sende ich Ihnen gerne diese Unterlagen per Post zu. Im übrigen können Sie jederzeit weitere Infos aus unsere Homepage abrufen. Bitte besuchen Sie dazu

www.apfelandbrot.at

Mit freundlichem Gruß, Gerda Schweighofer



Schule am Bauernhof



Schaubackofen Schirnitz

Brot & Obst ab Hof Verkauf

Vollkornbrot

aus frisch vermahlenem Getreide

apfellandbrot®.at

für Gesundheit und Wohlbefinden

Schule am



Bauernhof

So einfach kann gesunde Ernährung sein:

Mehr Vollkornbrot, mehr Obst
weniger Fett, weniger Zucker.

Daher - keine Mahlzeit ohne Apfellandbrot!

Vollwert-
Getreide
aus eigenem
Anbau

Vorführung
Bewirtung
Verkauf

am
Samstag

und jederzeit
nach Termin -
Vereinbarung

03177 2143 info@apfellandbrot.at

Gerda Schweighofer, Schirnitz 10, 8211 Großpesendorf

www.apfellandbrot.at

Vom Getreidekorn zum Vollkornbrot

Die Kinder (aber auch alle anderen Besucher) können bei einer Backvorführung richtiggehend „begreifen“ und erleben, dass „echtes“ Brot etwas sehr wertvolles ist!

Echtes Vollkornbrot sollte ja aus Gesundheitsgründen eigentlich wieder unser wichtigstes Grundnahrungsmittel werden, so wie das früher (vor dem Industriezeitalter) einmal war.

Gerda Schweighofer möchte hier im Apfeland einen Beitrag zur Volksgesundheit - aber auch zum Schutz und zur nachhaltigen Nutzung unserer noch gesunden Umwelt – leisten.

Das einfache Rezept:

Gesunde Ernährung – kinderleicht!

Weniger Fett, weniger Zucker – mehr Obst, mehr Gemüse und mehr Vollkornbrot.

Keine Mahlzeit ohne „echtes“ Vollkornbrot!

Leider ist Brot heutzutage fast nur noch als Unterlage (Verpackung?) für zahllose, meist aber ungesunde Aufstriche und dergleichen bekannt und wird kaum noch als „Nahrungsmittel“ betrachtet. Dieses nahrungstechnisch so wertvolle „echte“ Vollkornbrot ist im normalen Handel praktisch nicht erhältlich, weil die Herstellung ja viel mühevollere Handarbeit und viel Erfahrung erfordert. Sehr viele, für gesunde Ernährung sehr wichtige Bestandteile eines „echten“ Vollkornbrotes, werden bei industrieller Erzeugung ja schon beim Mahlvorgang ausgeschieden. Das ist längst als ein erhebliches Problem für die Volksgesundheit bekannt!

Dagegen sollte mit diesem „Erlebnis-Projekt“ etwas unternommen werden!

Das Dreistundenprogramm – Schule am Bauernhof:

9:00 – 9:15 Uhr:

- Kurze **Begrüßung** und Starten der **Getreidemühle**. Getreide wird frisch zu Vollkornmehl vermahlen.
- Kurze Einführung und Ankündigung der nächsten Arbeitsschritte und Gruppeneinteilung nach den Vorlieben der Kinder.

9:15 – 10:00 Uhr:

- **Teig kneten** (der Teig wird aus Zeitgründen schon früher vorbereitet) die Kinder haben Gelegenheit abwechslungsweise den Teig mit ihren Händen zu kneten.
- **Feuer machen**. Einheizen des Backofens und beobachten des Feuers durch die Glasscheibe.

10:00 – 10:40 Uhr:

- **Teig formen**. Jedes Kind kann sein eigenes Laibchen formen. Die Kinder können aber auch beim Formen größerer Laibe mitmachen.

10.40 – 11:00 Uhr:

- Teig **„rasten“** (aufgehen) lassen.
- Inzwischen: Vorführung der Powerpointpräsentation, (Schule.ppt), dazu wird der Text „Schule.doc“ gesprochen.

11:00 – 11:30 Uhr:

- **Brot backen**. Die Kinder können beim „Einschießen“ mitmachen und den Backvorgang durch die Glasscheibe beobachten.
- Inzwischen besuchen wir auch den Getreideacker. Oder - wer will - macht mit bei einem lustigen Spiel im Freien – „Gummistiefelwerfen“ - mit Ermittlung der Sieger.

11:30 – 11:50 Uhr:

- Das fertige Brot aus dem Backofen holen und Austeilen der selbst geformten Laibchen
- **Verkosten** des frischen Brotes und einnehmen einer Jause. Es gibt „Mostbrot“ (mit alkoholfreiem Apfelsaft) oder „Apfelbrot“ (mit geschabtem Apfel als „Aufstrich“)

11:50 – 12:00 Uhr:

- **Erinnerungsfotos** und - die Kinder können sich zur Erinnerung auf einer Wand „verewigen“.



Im Dienste der Volksgesundheit startet die Bäuerin, Gerda Schweighofer, Schirnitz 10, 8211, Großpesendorf, die Aktion „Apfelbrot“. Das Angebot richtet sich an die Schuldirektoren und an alle verantwortungsbewussten Pädagogen, denen gesunde Ernährung der Kinder ein Anliegen ist. Aber auch an die Bürgermeister richtet sich diese Anregung zur aktiven Gesundheitsvorsorge. In gemeinsamer Anstrengung sollen die Eltern dazu gewonnen werden, aktiv etwas gegen ungesunde Ernährung zu unternehmen.

Es geht ganz einfach darum, die Essgewohnheiten der Kinder positiv zu beeinflussen. Den Kindern soll zu günstigsten Bedingungen (nach Möglichkeit vorerst einmal überhaupt gratis!), eine gesunde Vollwert-Jause angeboten werden. Eine Jause die fettfrei und zuckerfrei ist und trotzdem gut schmeckt, die gut sättigt und gute Verdauung fördert.

Gerda Schweighofer hat zu diesem Zweck das „**Apfelbrot**“ kreiert. Grob geschabte frische Äpfel werden als dicker Belag auf das echte Vollkornbrot („Apfellandbrot“) gegeben. Das ist praktisch eine frische, zuckerfreie Apfel-Marmelade, die „trockenes Brot“ in ein ganz neues, sehr saftiges Geschmackserlebnis verwandelt.

Die Fettleibigkeit (gerade auch bei den Kindern) nimmt ja bereits sehr besorgniserregende Formen an. Deshalb sollte der Kampf gegen die ungesunden, industriell hergestellten Konzentrate, eine viel höhere Priorität bekommen. Aber, „predigen“ alleine nützt sehr wenig. Was gebraucht wird, sind gesunde Alternativen – aber ganz real zum richtigen Zeitpunkt und genau dort, wo gerade der Bedarf besteht. Ein Paradebeispiel ist da wohl die Jause in der Schule. Gerda Schweighofer bietet sich an, mit allen Verantwortungsträgern eine gemeinsame Lösung zu suchen, die diese Zielvorstellungen realisieren kann.

www.apfellandbrot.at

Gerda Schweighofer betreibt „**Schule am Bauernhof**“ und den „**Schaubackofen Schirnitz**“. Sie stellt dort in reiner Handarbeit das „**Apfellandbrot**“ her. Ein wirklich echtes Vollkornbrot das aus frisch vermahlenem Vollwert-Getreide hergestellt wird. Dieses Brot wird ohne chemische Zusätze mit Sauerteig hergestellt und mit Holzfeuer gebacken.

Ein solches echtes Vollkornbrot enthält fast alle lebenswichtigen Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe in idealer Zusammensetzung und sollte daher wieder mehr und mehr zur Basis einer gesunden Ernährung werden.

Es hätte keinen Sinn, wenn man für die Aktion „Apfelbrot“ irgend ein anderes Brot aus industriell hergestelltem Auszugmehl (oder etwa gar aus „Fertigbackmischung“) verwenden würde. (Achtung! Heutzutage gibt es auch „Bauernbrot“, das aus industrieller Fertigbackmischung hergestellt wird ...). Nur echtes Vollkornbrot aus 100% frisch vermahlenem Getreide bietet jene solide Grundlage für eine gesunde Vollwertnahrung, die im Dienste der Volksgesundheit so dringend benötigt wird.

Die Aktion „Apfelbrot“ sollte den hohen Wert des echten Vollkornbrotes gegenüber einem billigen Industrieprodukt erkennbar machen. Damit soll erreicht werden, dass Vollkornbrot in Zukunft wieder mehr und mehr zur Basis einer gesunden Ernährung wird. Jeder Erfolg in dieser Richtung ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur Volksgesundheit.

Kontaktmöglichkeiten: info@apfellandbrot.at Tel + Fax 03177 2143, www.apfellandbrot.at

„Gscheit, geschmackig und gesund essen“

Genau das will Gerda Schweighofer mit dem Erlebnis-Projekt „Apfellandbrot“ vermitteln.

www.apfellandbrot.at

Der „**Schaubackofen Schirnitz**“ wurde genau dafür konzipiert und Gerda Schweighofer hat in jahrelanger Praxis jene Techniken neu erarbeitet, mit denen unsere Vorfahren jahrtausendlang für eine gesunde, kräftige und wohlschmeckende Ernährung gesorgt haben.

Brot war schon immer eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Menschen. Durch die industriellen Methoden unserer Zeit ist Brot zwar billig- aber leider als „Lebensmittel“ ziemlich wertlos und bedeutungslos geworden. Das muss nicht so sein!

Im Schaubackofen Schirnitz kann man bei einer Backvorführung mit Gerda Schweighofer erleben und „begreifen“ dass gesunde, naturnahe Ernährung, ohne Chemie, ohne Gentechnik und ohne Energieverschwendung auch heutzutage möglich ist. Allerdings muss man weitestgehend auf den „Segen“ der Industrie verzichten und sehr viel Handarbeit und ein umfassendes Wissen einsetzen, genauso wie dies unsere Vorfahren getan haben. Aber die Mühe lohnt sich. Wer bereit ist, diese Mühe auf sich zu nehmen oder einen gerechten Preis für unser wichtigstes Grundnahrungsmittel zu bezahlen, der kann sich auch heute noch „gscheit, geschmackig und gesund“ ernähren – ohne dabei die Umwelt zu zerstören.

Das Getreide wird von der Bäuerin Gerda Schweighofer auf noch gesundem und vollkommen unbelastetem Boden angebaut und direkt am Bauernhof, vor dem Backen frisch vermahlen. So entsteht echtes Vollkornbrot, rein nur aus dem natürlichen Getreidekorn.

Echtes Vollkornbrot enthält fast alle natürlichen Minerale, Vitamine und Nährstoffe die der Mensch zum Leben braucht – und das alles in idealer Zusammensetzung.

Die gesunde Vollwertnahrung – Apfel und Vollkornbrot.

Gut gekauter frischer Apfel, das ist reine und frische „Marmelade“, die keinen ungesunden Zucker und auch keine Konservierungsstoffe enthält. Isst man dazu echtes Vollkornbrot, so kann man ein neues Geschmackserlebnis kennen lernen, auf das man nach einer kurzen Gewöhnungsphase nicht mehr verzichten möchte. Der saftige Apfel ist die ideale Ergänzung zum „Trockenen Brot“, wobei man (speziell in der Gewöhnungsphase) ruhig auch grob geschabte Äpfel als dicken Brotaufstrich verwenden kann. So hat man praktisch zu jeder Zeit eine fettfreie, Zuckerfreie und trotzdem „gschmackige“ Vollwertnahrung zur Hand, die zusätzlich auch all jene natürlichen Spurenelemente und die Ballaststoffe enthält, an denen es bei den industriell hergestellten Nahrungsmitteln so sehr mangelt.

Gemüse und Vollkornbrot.

Die Kombination – Vollkornbrot und frisches Gemüse eröffnet eine Vielfalt an Möglichkeiten, „gscheit“, „gschmackig“, naturnah und „gesund“ zu essen. Man denke nur an frische Radieschen, Tomaten, Paprika, Gurken – das alles und noch viel mehr kann man nach eigenen Vorlieben als Belag aufs Brot verwenden. So kann man jederzeit „ohne Reue“ eine ausgiebige und lang anhaltende Jause zu sich nehmen. Aber man sollte immer nur echtes Vollkornbrot essen, weil nur dieses die Basis einer gesunden Vollwertnahrung sein kann.

Das einfache Rezept der Bäuerin im Apfelland, Gerda Schweighofer, lautet daher:

Gesunde Ernährung – kinderleicht:

**Weniger Fett, weniger Zucker – dafür mehr Obst, Gemüse und echtes Vollkornbrot.
Keine Mahlzeit ohne „Apfellandbrot“!**