

Die vitale Vollwertküche

Ernährungsexperte Werner Langbauer hat „Gourmet Vital“ kreiert

Sich wohl zu fühlen, aktiv zu sein, das wird immer häufiger und konsequenter mit einer vitalen, leichten Küche ohne Verwendung von Zusatzstoffen und tierischen Fetten verknüpft. Getreu dem Motto: Der Mensch ist, was er isst.

Im Chiemgau hat sich ein Mann aufgemacht, die Menschen für seine Interpretation von gesunder, nachhaltiger Lebens-



Mittlerweile kocht Werner Langbauer auch „Gourmet Vital“ mit namhaften Sterneköchen wie Heinz Winkler, der sogar die Schirmherrschaft für diese Bewegung übernommen hat.

weise zu begeistern: Werner Langbauer aus Gstadt am Chiemsee. Seine Überzeugung von gesunder, vitaler Küche trägt programmatisch den Hochgenuss mit im Titel: „Gourmet Vital“.

Wertvolles Alternativangebot für die Gastronomie

Zu konstatieren ist: Die Fangemeinde wächst, Seminare für Gastgeber, Hoteliers und Köche sind ausgebucht, der Chiemgau Tourismus Verband mit Sitz in Traunstein ist offizieller Partner der „Gourmet Vital Schlank & Fit Küche“ und unterstreicht damit seine Ambitionen, den Chiemgau als vielfältige Aktiv-Region zu positionieren. Die Positionierung von „Gourmet Vital“ ist in der eigenen Biografie verankert. „Über die Krankheit, in meinem Fall waren dies Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis und Sodbrennen, bin ich nach unzähligen erfolglosen Therapien, die eigentlich nur die Symptome, nicht aber die Wurzel des Übels angepackt haben, meiner inneren Stimme gefolgt und habe für mich den Naturansatz der fernöstlichen Uralkulturen



Produkte aus der Region Chiemgau – Inn – Salzach



Der Erfolg von Gourmet Vital ist nicht mehr zu bremsen, denn was gesund ist und auch noch richtig gut schmeckt, das kommt bei den Menschen heute einfach gut an.

gewählt. Die ursprünglich traditionell lebenden Asiaten kennen bis heute keine der westlichen Zivilisationskrankheiten und die Menschen werden dort in aller Regel gesund und vital alt. Aber warum ist dies der Fall? Weil sie enzymreich basisch kochen und genießen, also auf die bei uns so häufig verwendeten Säurebildner wie tierische Fette, Weißmehl, kurzkettinge Raffinierzucker und Salze komplett verzichten“, erläutert Werner Langbauer.

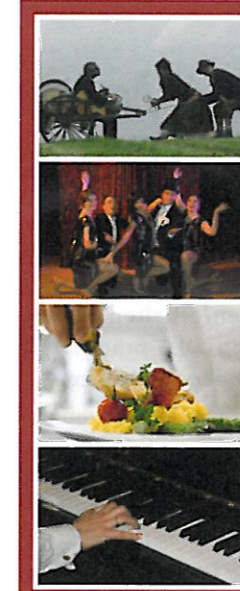
Schlank, fit, lebendig und lebensfroh

Inzwischen hat Langbauer, der in den späten 1990er-Jahren mit gesunden Tees und deren Vermarktung in zahlreichen Live-TV-Sendungen in das Gesundheits- und Vital-Segment eingestiegen ist, über 100 leckere Vital-Gerichte kreiert. In Vorbereitung ist ein eigenes „Gourmet-Vital-Kochbuch“, weil die Nachfrage so groß geworden ist. Besonderen Fokus legt „Gourmet Vital“ also auf den erforderlichen Impetus



„Gaumenfreude“ und befreit damit die vegetarische Küche vom asketischen Moment und holt sie mit lustvollen Angeboten aus der eher genussfeindlichen Körnerdecke heraus. „Genießen nach Herzenslust, das ist gewollt und erlaubt, weil alle Gerichte kalorienarm, leicht verdaulich und vitalstoffreich sind.“ Die Qualitätsgrundlagen sind allerdings klar definiert. Teilnehmende Hotels und Restaurants werden regelmäßig überprüft und gegebenenfalls nachgeschult.

Die vitale Küche nach Werner Langbauer arbeitet mit möglichst vielen Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau, also bio-zertifizierten Produkten von heimischen Landwirten aus dem Chiemgau.



ESSEN & KULTUR: DAS IST LEBEN!



UNSERE B.SONDERS.GUAD.-GASTRONOMIE!

22.-25.04. „WILDKRÄUTERESSTAGE“ GUSTIÖSES AUS FLORA & FAUNA
 „EDERMANN'S KUCHEN VERSUCHEN“ NACHMITTAGS SÜSSES AUS UNSERER KREATIV-PÂTISSERIE ZUM KAFFEE GENIEßEN

VERANSTALTUNGEN:

SA, 26.03. „KLAVIERTUOSE“, 19:00 „JUGEND MUSIZIERT“ MIT PIANO (M. REHRL) & TROMPETE
 SO, 03.04. „GUITARISSIMA“, 18:30 GITARENENSEMBLE MIT M. REGNER
 SA, 09.04. „THE SIBS“, 19:00 AKUSTIK-COVERBAND DER FEINEN ART
 FR, 15.04. „ARSCHLINGS RETOUR“, 20:00 MIT DER „WERKSTATT KESSLFLIGGA“
 SA, 16.04. „REVUE DER GOLDENEN 20ER“, 19:00 DINNER-THEATER MIT DEM ENSEMBLE BAMER-EBNER

FÜR EVENTS BITTE RESERVIEREN: 08666/9273-0
 TÄGL. AB 11 UHR DURCHGEHEND WARME KÜCHE
 DI. & MI. RUHETAG, INFO@EDERMANN.DE

Sie minimiert tierische Fette, verzichtet gänzlich auf den Fleischverzehr, gart frisches Gemüse schonend, und kümmernt sich um die richtige Balance des Säure-Basen-Haushaltes. Sie legt großen Wert auf verdauungsfördernde Beilagen mit hohem Nährwert, frische Kräuter und unbehandelte Gemüse, vitale Dressings, cholesterinfreie Speisen, hochwertige Öle. Da

Gourmet Vital komplett ohne Geschmacksverstärker, chemische Konservierungsstoffe, Stabilisatoren und synthetische Aromastoffe auskommt, ist sie zugleich eine antiallergene Küche, in den meisten aller Fälle ist sie zudem gluten- und lactosefrei und zumeist auch für Diabetiker geeignet. Nicht wenige Gastronomen im Chiemgau haben ihre Speisekarte deshalb

umfangreich ergänzt: Viele typisch bayerische Gerichte vom Rahmgeschnetzelten mit Einkornspätzle oder Perldinkel-Risotto bis hin zum Urdinkel-Kaiserschmarrn, Kuchen, Torten und Eiscremes stehen nun wie selbstverständlich auf deren „Gourmet-Vital-Speisekarten“.



Cremige Gemüse-Pasta



Würzig gebratenes Soja-Brot



Saftiger Wildlachs

HAFENWIRT

Cafe & Restaurant

Täglich von 08:00 - 23:00 Uhr geöffnet. Montag Ruhetag.

Am Chiemseepark 7
83358 Seebuck
Tel. 08667-611
Email. info@hafenwirt.de
Web. www.hafenwirt.de

Besuchen Sie uns im stilvollen Restaurant oder auf der herrlichen Seeterrasse. Wir freuen uns auf Sie.

HOTEL · RESTAURANT

Genuß und Gastlichkeit aus Tradition

Sehr geehrte Wessner Hof Gäste, wir empfehlen Ihnen zu unserem abwechslungsreichen Speisenangebot, Gerichte aus der Gourmet Vital Küche. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant oder Sie anlässlich einer Familienfeier bei uns begrüßen zu dürfen.
Ihre Familie Moritz

Familie Moritz · 83250 Marquartstein-Pettendorf · Tel. 08641/9784-0 · Fax 978484
Mittwoch Ruhetag · www.wessnerhof.de · info@wessnerhof.de · www.gast-im-chiemgau.de

Bio CHIEMGAU

MARKT

Biomarkt Chiemgau
Hochstraße 33 · 83278 Traunstein
(neben Gartencenter Büchele)
Telefon: 0861-9097257

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 8.30-19.00 Uhr
Sa: 8.30-16.00 Uhr
So: geschlossen

...über 6000 Bio-Produkte auf 650 qm, gleich neben dem Gartencenter Büchele. Täglich frisches Obst Gemüse und Backwaren

Sporthotel Achental · Mietenkammerstr. 65 · 83224 Grassau · Tel.: 08641-4010
www.sporthotel-achental.com oder eine E-Mail an info@sporthotel-achental.com
Facebook: www.facebook.com/Chiemseehotel · Twitter: www.twitter.com/Chiemseehotel

FERIEN AM CHIEMSEE

Genießen Sie den freundlichen Vier-Sterne-Komfort im Sporthotel Achental in Grassau am Chiemsee und buchen Sie Ihren ganz individuellen Urlaub.

S'Osterhaserl am Chiemsee ab 249,- € p.P. (3 Nächte/HP)
Pflingsthit ab 55,- € p.P. (1 Nacht/ÜF)
Kinder bis 6 Jahre im Zimmer der Eltern sind komplett kostenfrei!