

Carpe Vitam

Lebe DEIN Leben

Journal für Gesundheit - Natur - nachhaltigen Erfolg



>>> Wenn immer mehr,
und irgendwann viele, das ihnen **Mögliche**
tun, wird das **Unmögliche** möglich.“

Das erwartet Sie in diesem Journal

--> **Europa im Erdölrausch** Der Schweizer Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser schreibt Klartext über Erdöl, Krieg und Macht

Seite 5

--> **Die kindliche Begeisterung erhalten - Felix Gottwald**

Seite 6

--> **Nichts soll weggeworfen werden!**

Lebensmittel teilen - darum geht es einer Gruppe junger Menschen, die in Eigenverantwortung dafür sorgen, dass weniger in den Müll wandert. Mehr darüber auf Seite 9

--> **Was ist Kolloidales Silber?**

Seite 13

--> **Der klimaneutrale Bauernhof**

Einen achtsamen Umgang mit Ressourcen pflegt die Familie Martin in Buchs in Vorarlberg seit vielen Jahren, zudem nimmt man Verantwortung für Partnerbetriebe auf sich. Seite 20

--> **Chemtrails**

Wurde der uralte Traum der Wetterbeeinflussung Realität? Seite 22

--> **Der Mond** und sein Einfluss auf die Pflanzenwelt

Seite 25

--> **Entspricht Ihr Olivenöl der angegebenen Qualität?** Seite 26

--> und vieles mehr

02



Aquarell von Marie Echelle

Weitere Bilder Facebook - Marie Echelle

Carpe Vitam gibt es nur im Abo

Wir sind noch relativ neu am Markt, aber „alte Hasen“ im Geschehen. Sechs mal im Jahr wollen wir mit einer Ausgabe von „Carpe Vitam - Lebe DEIN Leben“, Ihr Leben bereichern. Inklusiv dem Versand bitten wir Sie dafür um 35,- Euro. Näheres unter: www.be-medien.com Ab Einzahlung des Betrags sind Sie für die nächsten sechs Ausgaben dabei. Vielen Dank!

Konto: Carpe Vitam, Sparkasse Kirchbichl,

Konto: IBAN AT21 2050 6077 0116 4498

BIC: SPKUAT22



Überraschen Sie Ihre Freunde
mit einem Geschenksabo

Impressum:

Carpe Vitam

Redaktionsanschrift:

A-6322 Kirchbichl - Quellenbergstr. 22

Tel.: 0664/2128135

E-Mail: brigitte.eberharter@snw.at

www.be-medien.com

Für alle Artikel in diesem Journal gilt: Die Anwendungsvorschläge ersetzen nicht den Arztbesuch!

Fotorechte:

Seite 23 oben: BirgitH.pixelio.de

Entspricht ihr Olivenöl der angegebenen Qualität?

Die Angebote am Markt sind vielfältig und es ist schwer zu beurteilen, ob wirklich das in der Flasche ist, was am Etikett drauf steht. Julia Hager ist Geschäftsführerin von Olive & Co, sie weiß, worauf man als Laie achten sollte.

26

Zum Verkosten von Olivenöl gießt man etwa Öl in ein Glas, am besten in ein kleines, bauchiges, weil sich darin die Aromen entfalten können. Bitte kein Plastik verwenden.

Das Glas etwa zu einem Sechstel füllen und kurz abdecken. Wenn Sie mit der Hand abdecken, dann achten Sie bitte darauf, dass kein Geruch eines Parfums oder einer Handcreme anhaftet. Man nimmt das Glas so zur Hand, dass man es leicht schwenken kann und sich der Inhalt durch die Hand erwärmt.

Die Wärme und das Schwenken führen dazu, dass die Aromen aus dem Öl entweichen, doch durch das Abdecken bleiben diese im Glas.

Nach einigen Minuten entfernen Sie die Abdeckung und riechen sofort intensiv in das Glas. Je nachdem, wo das Öl herkommt, sollte man verschiedene Gerüche von Obst und Gemüse wahrnehmen können. Riecht es hingegen nach Wein oder Essig - oder gar modrig, dann wurden faule und schimmelige Oliven vor dem Pressen nicht aussortiert. Riecht es ranzig, dann ist das Öl oxidiert. In all diesen Fällen sollte man das Öl in der Küche nicht mehr verwenden.

Anschließend nimmt man einen kleinen Schluck Öl in den Mund. Kommen im Mund die Aromen zu tragen, die man gerochen hat? Wie bitter ist das Öl? Der bittere Geschmack ist typisch für Öle, die aus grünen oder in Reifung befindlichen Oliven hergestellt werden.

Fühlt sich das Öl angenehm an im Mund? Ist es flüssig oder zäh? Letzteres ist eher schlecht zu bewerten.

Wenn das Öl den Mundraum durchlaufen hat, dann schluckt man es. Ist es scharf und brennt im Rachen? Dies ist ein Zeichen für einen hohen Polyphenolgehalt und zeigt damit an, dass das Öl eine hohe antioxidative Wirkung hat. Es ist also ein Qualitätsmerkmal, ebenso wie die Bitterstoffe.

Eher als schlecht einzustufen ist ein Öl, wenn dieses wenig scharf, jedoch sehr bitter ist.

Verkosten Sie nie mehr als drei bis vier Öle hintereinander und essen Sie dazwischen Apfelspalten um den Geschmack zu neutralisieren und trinken Sie Wasser.

Bitte bedenken Sie auch, dass hochwertiges Öl seinen Preis hat und Billigöle aus dem Supermarkt fast immer mit minderwertigen Ölen vermischt werden. Sollten Sie mehr zu diesem Thema wissen mögen, dann gibt das Buch „Extra Vergine - Die erhabene und skandalöse Welt des Olivenöls“ von Tom Mueller - Verlag Redline - zu empfehlen. Oder das Buch „Oleam - Die Kultur des Olivenöls“ von Carlos Falco, Verlag Hoffmann und Campe.

Sie können sich bei konkreten Fragen auch direkt an Julia Hager wenden.



Das Öl in der Hand leicht erwärmen und dann in das Glas riechen



Julia Hager weiß Bescheid, wenn es um das Thema Oliven geht www.olive-co.at