

Fit mit Zumba

Abimago stellt neue Sendung vor

Bauernregeln März und April

die spannendsten Kalenderweisheiten für diese Monate

Fermentation zuhause

einfach & schnell

FRÜHLINGSGRÜSSE

Schmackhafte Rezepte, Fit mit Zumba und Gartentipps zum Anbau von Kräutern, Gemüse und Obst



ABIMAGO MAGAZIN

INHALT

Aktuelles

Abimago stellt neue Sendung vor	3
Mondkalender März 2023	6
Mondkalender April 2023	8
Bauernregeln - die spannendsten Kalenderweisheiten	12
Die grüne Welt der Pflanzen	14
Modetrends 2023	23
Horoskop März 2023	25
Horoskop April 2023	26

Kultur

Weltfrauentag	4
Dr. Edgar Pelz	5
Cannabis - Heil- oder Suchtmittel?	22

Hochzeit

Hochzeitsfotograf- und Filmer Abimago.Wedding	19
Cornelia Huber - Traurednerin	21

Gesundheit

Fermentation - Vorteile, Anleitung	10
Kochen mit Abimago	16

Das Impressum ist jederzeit auf der Website www.abimago.tv/impressum abrufbar.



ABIMAGO STELLT VOR: Neue Sendung „Fit mit Zumba“ ab April 2023

Abimago animiert die Zuseher zum Sport und stellt mit ausgebildeten Zumba-Trainerinnen die neue Sendung „Fit mit Zumba“ vor.

In dieser 12-Folgen Staffel, wird zusammen mit den Trainerinnen, eine Zumba-Choreografie erlernt und die Zuseher zum mitmachen animiert.

Im Finale tanzen die Trainerinnen gemeinsam mit den Teilnehmer/Innen alle erlernten Choreografien.

Die erste Folge „Fit mit Zumba“ ist ab April jederzeit auf der Website www.abimago.tv abrufbar und es kann mitgetanzt werden!

08. MÄRZ - INTERNATIONALER FRAUENTAG

Was wird da eigentlich gefeiert?

Der Weltfrauentag (Internationaler Frauentag) hat eine lange Geschichte, die bis ins frühe 20. Jahrhundert zurückreicht. Die Ursprünge des Weltfrauentags liegen in der Frauenbewegung, die Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts entstand. Damals kämpften Frauen in vielen Ländern für das Frauenwahlrecht, bessere Arbeitsbedingungen und gleiche Bildungschancen.

Der erste Internationale Frauentag fand am 19. März 1911 statt. An diesem Tag demonstrierten Frauen in vielen europäischen Ländern und in den USA für ihre Rechte. Sie forderten das Frauenwahlrecht, die Abschaffung von Arbeitszeitbeschränkungen, bessere Arbeitsbedingungen.

Während des Ersten Weltkriegs wurde der Weltfrauentag in vielen Ländern zu einem wichtigen Tag für den Kampf um Frieden und Gerechtigkeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Weltfrauentag auch in der kommunistischen Welt begangen, bevor er schließlich 1975 von den Vereinten Nationen offiziell als Internationaler Frauentag anerkannt wurde.

Der Weltfrauentag ist heute ein wichtiger Tag, um auf die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam zu machen und um auf die Probleme hinzuweisen, mit denen Frauen noch immer konfrontiert sind. Dazu gehören beispielsweise ungleiche Bezahlung, Diskriminierung am Arbeitsplatz, sexuelle Belästigung und Gewalt gegen Frauen.



DR. EDGAR PELZ - Ein erfolgreicher Komponist, Produzent **und Musiker**

Dr. Edgar Pelz ist Komponist, Verleger, Produzent und Musiker, der seine Firma AMAZ-Music Factory in Mattighofen betreibt.

Außer für sich selbst komponiert und textet Edgar für eine Vielzahl von Interpreten weltweit. Der Musiker beherrscht mehrere Instrumente, sein Hauptinstrument ist das Klavier. Wenn er sich an den Flügel setzt, wird es ruhig im Raum und das Publikum lauscht seinen einfühlsamen wie fetzigen Melodien. Pelz schrieb bereits über 1000 erfolgreiche Kompositionen und absolviert seine Auftritte auf der ganzen Welt. Mit seinen verschiedenen Formationen, die das gesamte Spektrum an Musikrepertoire abdecken, sorgt er überall, wo er auftritt, für das richtige Flair.

Was Edgar und seine Dixieland Band, die „DOC EDDY’S DOGS“, so besonders macht, sind seine Songtexte. Kontroverse Themen besingt er gern in seiner eigenen satirischen Art und Weise und hält somit unserer „ach so wunderbaren Gesellschaft“ ihr Spiegeln vor. In seinen beiden aktuellen Alben „JO DO SCHAU HER“ und „ALLES MENSCHLICH“ singt der Komponist über gesellschaftskritische Themen wie „Des Genderproblem“, „Negabrot“ oder „Kennen Sie s’Finanzamt“ und erheitert damit sein Publikum ebenso, wie er zum Nachdenken anregt.

Sein Unternehmen, die Amaz-Music Factory, vertritt als Musikproduktion und Musikverlag weltweit über 1000 Künstler.



MONDKALENDER MÄRZ 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.03 - 16.03

01.03 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Sprossen Ziehen, grünes Gemüse Anpflanzen, Pflanzen Gießen, Tee
Vermeiden: fettige Speisen, Haarewaschen

02.03 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Gesichtsmasken, warme Duschen, Lymphmassage, Meditation
Vermeiden: Locken Machen, Haarentfernung

03.03 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Lichttherapie, Entgiftungskur, viel Zeit mit Familie
Vermeiden: Düngen, Waschen/Putzen

04.03 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Haarschneiden, Früchte, Bohnen und Linsen Essen, Zeit mit Freunden
Vermeiden: Fleisch Essen, Gießen

05.03 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Sport, Hautpflege, leichtes Essen, Säen, Haarschneiden
Vermeiden: Unkraut Jäten, Konservieren

06.03 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Körperpflege, Locken und Dauerwelle, Wurzelgemüse Zubereitung
Vermeiden: Ernten, Fußbodenpflege

07.03 - Jungfrau, Vollmond

Zu empfehlen: beruhigende Therapien, Manifestation, Problemlösung
Vermeiden: stressige Situationen, Alkohol

08.03 - Jungfrau, abnehmend

Zu empfehlen: Nahrungsergänzungsmittel, Pflanzen Gießen, feiern Gehen
Vermeiden: Ernten, Körperenthaarung

09.03 - Waage, abnehmend

Zu empfehlen: Entschlackungskur, Peeling, Sauna, Tattoo an den Schultern/Armen
Vermeiden: Tattoo am unteren Rücken

10.03 - Waage, abnehmend

Zu empfehlen: Beckenübungen, Entspannungsmassagen, Enthaarung
Vermeiden: Blumen Gießen, Umtopfen

11.03 - Waage, abnehmend

Zu empfehlen: Unterleibsbeschwerden Behandlung, Ölkur, Immunsystem Stärkung
Vermeiden: Blumen Gießen

12.03 - Skorpion, abnehmend

Zu empfehlen: Blattpflanzen Essen, Wintergemüse Ernten, Frühjahrsputz
Vermeiden: stressige Situationen

13.03 - Skorpion, abnehmend

Zu empfehlen: Kohlenhydrate, Wassersport, Bodenlegen, Heilkräuter Ernten
Vermeiden: Haarschneiden, Umtopfen

14.03 - Schütze, abnehmend

Zu empfehlen: Operationen, Zahnarzt Termin, Haushaltsarbeiten, Lüften, Backen
Vermeiden: Unkraut Jäten

15.03 - Schütze, abnehmend

Zu empfehlen: Trainieren, Lüften, Malern, Eiweiß Essen, Augenbrauen Zupfen
Vermeiden: Knie-belastende Arbeiten

16.03 - Steinbock, abnehmend

Zu empfehlen: Leberreinigung, Peeling, Schuppen Behandlung, Entkalken
Vermeiden: Haarschneiden, Solarium

MONDKALENDER MÄRZ 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 17.03 - 31.03

17.03 - Steinbock, abnehmend

Zu empfehlen: Entgiftungskur, Hautpflege, mineralstoffreiche Ernährung

Vermeiden: chemische Reinigungen

18.03 - Wassermann, abnehmend

Zu empfehlen: Ölkur, Zahnstein Entfernen, Akne Behandlung, Haus Abdichten

Vermeiden: Dauerwelle, Haarentfernung

19.03 - Wassermann, abnehmend

Zu empfehlen: Zahnfüllung Einsetzen, Herz-OPs, Yoga, laufen Gehen

Vermeiden: langes Stehen, Gießen

20.03 - Fische, abnehmend

Zu empfehlen: Fußmassagen, Peeling, Matratzen-Pflege, Dachdecken

Vermeiden: sucht-potente Mittel

21.03 - Widder, Neumond

Zu empfehlen: Fasten, Neuanfänge, Bäume Zuschneiden, barfuß Gehen

Vermeiden: körperlich belastende Arbeit

22.03 - Widder, zunehmend

Zu empfehlen: Rückenmassage, Meditation, Selbstheilungskräfte Optimierung

Vermeiden: kalorienreiches Essen

23.03 - Widder, zunehmend

Zu empfehlen: Handpflege, Trinken, viel Bewegung und frische Luft

Vermeiden: Betten Lüften, Solarium

24.03 - Stier, zunehmend

Zu empfehlen: Regenerationsmassage, Meditation, Hals- und Ohrenschutz

Vermeiden: Enthaarung, Zugluft

25.03 - Stier, zunehmend

Zu empfehlen: Regenerationsmassage, Hautpflege, Zeit in Gesellschaft

Vermeiden: Lärm, Lagern, Malern

26.03 - Stier, zunehmend

Zu empfehlen: Haarefärben, heilende Bäder, Rosen Pflanzen, Trainieren

Vermeiden: fettiges Essen, Solarium

27.03 - Zwillinge, zunehmend

Zu empfehlen: Atemwege Stärkung, Selbstheilungskräfte Aktivierung, Meditieren

Vermeiden: Tattoos an Armen und Schultern

28.03 - Zwillinge, zunehmend

Zu empfehlen: Yoga, Kresse Ziehen, Tomaten Anpflanzen, Petunien Setzen

Vermeiden: Fenster Putzen, Rauchen

29.03 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Teetrinken, Blattgemüse Aussäen, Wohnung Gestalten/Umgestalten

Vermeiden: Enthaarung, Brot Backen

30.03 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Feuchtigkeitsspendende Cremes, Renovieren, Haarewaschen

Vermeiden: fettiges Essen

31.03 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Linsen essen, Zeit in Gesellschaft, Friseurtermin

Vermeiden: Sonnenbäder, Dauerwelle

MONDKALENDER APRIL 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.04 - 15.04

01.04 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Haarschneiden, Krafttraining, Sauna, Umtopfen, Fruchtgemüse Pflanzen

Vermeiden: Unkraut Jäten, Düngen

02.04 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Gesichtsmasken, Stärkungsmassage, Säen, Lüften

Vermeiden: Haarefärben, Dauerwelle

03.04 - Jungfrau, zunehmend

Zu empfehlen: Dauerwelle, Nägel Schneiden, Reiseplanung, viel Obst und Gemüse

Vermeiden: Ernten, Konservieren, Einlagern

04.04 - Jungfrau, zunehmend

Zu empfehlen: kurzes Lüften, Gesichtsmasken, Entspannungskuren

Vermeiden: Rückschneiden, Waschen, Putzen

05.04 - Waage, zunehmend

Zu empfehlen: Haarefärben, Haarewaschen, Hautpflege, Pflanzen Setzen

Vermeiden: Pflanzen Gießen

06.04 - Waage, Vollmond

Zu empfehlen: viel Wasser Trinken, leichtes Essen, Blumen Pflanzen, Malern

Vermeiden: fettes Essen, Putzen

07.04 - Waage, abnehmend

Zu empfehlen: Nägel Pflegen, Fitnessstraining, Bügeln, Schuhe Putzen, Diät Beginn

Vermeiden: Gießen, Dauerwelle

08.04 - Skorpion, abnehmend

Zu empfehlen: Zahnarzt Termine, Anti-Cellulite Massagen, Wäsche Waschen, Operationen

Vermeiden: schweres Essen, Haarschneiden

09.04 - Skorpion, abnehmend

Zu empfehlen: Entschlackungskur, Haarentfernung, Gießen, Hornhaut Entfernung

Vermeiden: Nagelpflege, Dauerwelle

10.04 - Schütze, abnehmend

Zu empfehlen: Düngen, Rückschneiden, Lüften, Einlagern, Konservieren

Vermeiden: Unkraut Jäten

11.04 - Schütze, abnehmend

Zu empfehlen: Lüften, Waschen, Haarschneiden, Entschlackungskur

Vermeiden: viel Zuhause Sitzen

12.04 - Steinbock, abnehmend

Zu empfehlen: Kompostieren, Operationen, Haarentfernung, Schädlinge Bekämpfung

Vermeiden: Haarkuren

13.04 - Steinbock, abnehmend

Zu empfehlen: Hautpflege, Heilkräuter Ernten, Zimmerpflanzen Umtopfen, Schuhe Putzen

Vermeiden: schweres Essen

14.04 - Wassermann, abnehmend

Zu empfehlen: Fenster Putzen, lang Lüften, Haarefärben, Diät Beginn

Vermeiden: Gießen, Haarentfernung

15.04 - Wassermann, abnehmend

Zu empfehlen: Verreisen, Tapezieren, Anti-Cellulite Massage, kalte Duschen

Vermeiden: Haarkuren

MONDKALENDER APRIL 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 16.04 - 30.04

16.04 - Fische, abnehmend

Zu empfehlen: Fitnesstraining, Wäsche Waschen, Hausputz, Blumen Gießen, Bügeln
Vermeiden: Haare waschen

17.04 - Fische, abnehmend

Zu empfehlen: Diät Anfangen, Meditation, Rasen Säen, Wasserpflanzen Setzen
Vermeiden: Locken machen, Nagelpflege

18.04 - Fische, abnehmend

Zu empfehlen: Lichttherapie, Entgiftungskur, viel Zeit mit Familie verbringen
Vermeiden: Düngen, Waschen/Putzen

19.04 - Widder, abnehmend

Zu empfehlen: Rasen Mähen, Pflanzen Gießen, Haus Putzen, Sauna Besuchen
Vermeiden: Hautpflege

20.04 - Stier, Neumond

Zu empfehlen: Rückschneiden, Hautpeeling, mit Süchten aufhören, Dauerwelle
Vermeiden: Alkohol Trinken, Rauchen

21.04 - Stier, zunehmend

Zu empfehlen: Krafttraining, viel Obst und Gemüse, Wurzelgemüse Pflanzen
Vermeiden: Zahnarzt Besuch

22.04 - Stier, zunehmend

Zu empfehlen: Gesichtsmasken, stärkende Massagen, Ölkur, Haare Waschen
Vermeiden: Gießen

23.04 - Zwillinge, zunehmend

Zu empfehlen: Nahrungsergänzungsmittel, ballaststoffreiches Essen
Vermeiden: fettes Essen, Nagelpflege

24.04 - Zwillinge, zunehmend

Zu empfehlen: Haare Schneiden, Krafttraining, Haare Färben, Kräuter Säen, Malern
Vermeiden: Rauchen, Alkohol Trinken

25.04 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Becken Übungen, Entspannungsmassagen, Enthaarung
Vermeiden: langes Lüften

26.04 - Krebs, zunehmend

Zu empfehlen: Fitnesstraining, Gießen, Rasen Mähen, Haut Pflegen
Vermeiden: Konservieren, Einlagern

27.04 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Haare Färben, Haare Schneiden, Sauna Besuch, lang Lüften
Vermeiden: Dauerwelle

28.04 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: Heilkräuter ernten, Setzen, Nagelpflege, Sauna Besuch
Vermeiden: Unkraut Jäten, Düngen

29.04 - Löwe, zunehmend

Zu empfehlen: nährstoffreiches Essen, Haare Waschen, Gesichtsmasken, Krafttraining
Vermeiden: wenig Bewegen

30.04 - Jungfrau, zunehmend

Zu empfehlen: Reise Planen, Umtopfen, viele Vitamine, Dauerwelle, Nagelpflege
Vermeiden: Ernten, Konservieren

FERMENTATION -

Wieso ist das Fermentieren vom Gemüse so gesund? **Vorteile und Anleitung für Zuhause**

Fermentieren ist eine uralte Methode der Lebensmittelkonservierung, die in vielen Kulturen weltweit seit Jahrhunderten praktiziert wird. Dabei werden Nahrungsmittel durch die natürliche Fermentation von Mikroorganismen wie Bakterien, Hefe oder Schimmel in einen fermentierten Zustand gebracht.

Diese Methode der Konservierung hat jedoch nicht nur den Zweck, Lebensmittel länger haltbar zu machen, sondern bietet auch viele gesundheitliche Vorteile.

Welche Vorteile bietet Fermentation?

Fermentierte Lebensmittel sind reich an nützlichen Enzymen und Bakterien, die für eine gesunde Darmflora und Verdauung wichtig sind. Durch die Fermentation werden auch Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Antioxidantien freigesetzt und in einer leichter verdaulichen Form bereitgestellt. Fermentierte Lebensmittel sind auch eine gute Quelle für Probiotika, die das Immunsystem stärken, Entzündungen reduzieren und den Stoffwechsel regulieren können.

Welches Gemüse eignet sich am besten für die Fermentation?

Grundsätzlich eignet sich fast jedes Gemüse für die Fermentation, solange es frisch und von guter Qualität ist. Besonders geeignet sind jedoch Gemüsesorten wie Kohl, Karotten, Radieschen, Gurken, Zwiebeln, Paprika und Sellerie. Diese Gemüsesorten enthalten von Natur aus viele Milchsäurebakterien, die den Fermentationsprozess unterstützen und das Gemüse zu einem sauren, knusprigen Snack machen.



Fermentation zuhause - einfach & schnell

Fermentieren zuhause ist einfach und erfordert nur wenige Werkzeuge.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie Gemüse selber fermentieren können!

Grundlegende Informationen



Vorbereitung:

30 Minuten



Fermentation:

ca. 3 Wochen



Koch-Niveau:

einfach

Zutaten, Werkzeuge:

Wasser

Salz, unjodiert

Gemüse der Wahl

Kräuter der Wahl

Gewürze der Wahl

Verschießbares Glas

1

Bereiten Sie das Gemüse vor. Waschen Sie das Gemüse gründlich und schneiden Sie es in kleine Stücke oder Scheiben.

2

Salzlake herstellen. Mischen Sie 20 Gramm Salz mit einem Liter Wasser, bis das Salz vollständig aufgelöst ist.

3

Fügen Sie Gewürze und Kräuter hinzu. Sie können Ihr fermentiertes Gemüse mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern wie Knoblauch, Ingwer, Pfeffer oder Rosmarin würzen.

4

Füllen Sie ein Glas. Füllen Sie das Gemüse in ein Glas und gießen Sie die Salzlake darüber, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.

5

Abdecken. Bedecken Sie das Glas mit einem Deckel oder einem Tuch, um es vor Staub und Schmutz zu schützen.

6

Fermentieren lassen. Lassen Sie das Gemüse bei Raumtemperatur fermentieren. Je nach Art des Gemüses dauert der Fermentationsprozess etwa 3-7 Tage.

7

Lagern Sie das fermentierte Gemüse. Nachdem der Fermentationsprozess abgeschlossen ist, können Sie das Gemüse in ein Glas oder einen Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



BAUERNREGELN -

Die spannendsten Kalenderweisheiten für den Monat März 2023

Bauernregeln sind traditionelle Sprüche und Weisheiten, die in der Landwirtschaft und im Gartenbau verwendet werden, um das Wetter und andere Umweltbedingungen zu prognostizieren. Diese Regeln sind oft in Reimform verfasst und haben sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt, basierend auf Beobachtungen und Erfahrungen von Bauern und Gärtnern.

Das sind die Bauernregeln für den Monat März 2023:

„Ein fauler, feuchter März ist jedes Bauern Schmerz.“

„Säst du im März zu früh, ist's oft vergeb'ne Müh'.“

10.03: *„Wie das Wetter auf 40 Märtyrer fällt, 40 Tage dasselbe anhält.“*

12.03: *„Gregor zeigt dem Bauern an, dass im Feld er säen kann.“*

17.03: *„Ist Gertrud sonnig, wird's dem Gärtner wonnig.“*

19.03: *„Ist's am Josephstag klar, folgt ein fruchtbar Jahr.“*

21.03: *„Nach Benedikt, da achte wohl, dass man den Hafer säen soll.“*

25.03: *„Ist Mariä schön und hell, kommt viel Obst auf alle Fäll'.“*

25.03: *„Sternenmengen am Verkündigungsmorgen befreit den Landmann von vielen Sorgen.“*

30.03: *„Wie der 30. März, so der Sommer.“*

31.03: *„Wie der 31. März, so der Herbst.“*

Quelle: Wikipedia

BAUERNREGELN -

Die spannendsten Kalenderweisheiten für den Monat April 2023

„Der April tut, was er will.“

„Wenn der April bläst in sein Horn, so steht es gut um Heu und Korn.“

„Blüht die Esche vor der Eiche, gibt es eine große Bleiche (= trockener Sommer).“

„Wenn der April Spektakel macht, gibt's Korn und Heu in voller Pracht.“

09.04: *„Hört Waltraud nicht den Kuckuck schrein, dann muss er wohl erfroren sein.“*

14.04: *„Am Tiberiustag die Natur nun endlich grünen mag.“*

23.04: *„Ist's an Georgi hell und warm, gibt's noch ein Wetter, dass Gott erbarm.“*

23.04: *„Sind die Reben an Georg noch „blutt“ und blind, freut sich der Winzer mit Frau und Kind.“*

25.04: *„Gibt's an Markus Sonnenschein, hat der Winzer guten Wein.“*

30.04: *„Regen in der Walpurgisnacht hat stets ein gutes Jahr gebracht.“*

Quelle: Wikipedia

DIE GRÜNE WELT DER PFLANZEN - Was darf jetzt angepflanzt werden?

Das Anbauen von Gemüse ist eine großartige Möglichkeit, um frische und gesunde Lebensmittel zu produzieren und gleichzeitig Geld zu sparen. Es erfordert zwar etwas Arbeit und Zeit, aber es ist auch eine lohnende Erfahrung, wenn man die Früchte seiner Arbeit ernten und genießen kann.

Gemüse aus dem eigenen Garten ist in der Regel frischer und enthält mehr Nährstoffe als das im

Supermarkt gekaufte Gemüse, da es direkt geerntet wird und nicht den langen Transport- und Lagerzeiten ausgesetzt ist.

Darüber hinaus ist der Anbau von eigenem Gemüse umweltfreundlicher, kostensparender und kann ein entspannendes und befriedigendes Hobby sein. Es gibt nichts Schöneres, als zu sehen, wie die eigenen Pflanzen wachsen und gedeihen.

Was darf im März ausgesät werden?

In Österreich können je nach Region und Klima im März und April einige Gemüse, Obstsorten und Blumen gepflanzt werden. **Hier sind einige Beispiele:**

Kräuter

- Petersilie (ab Mitte März)
- Schnittlauch (ab Ende März)
- Thymian (ab Ende März)
- Oregano (ab Anfang März)
- Koriander (ab Ende März)
- Salbei (ab Mitte März)

Gemüse

- Kohl (ab Mitte März)
- Radieschen (ab Mitte März)
- Karotten (ab Anfang März)
- Salat (ab Ende März)
- Tomaten (ab Mitte März)

Obst

- Himbeeren (ab Ende März)
- Brombeeren (ab Ende März)
- Äpfel (ab Mitte März)
- Birnen (ab Mitte März)
- Kirschen (ab Ende März)
- Pfirsiche (ab Ende März)

Auch auf einer Fensterbank können Sie einige Gemüsesorten anbauen, die kleiner wachsen und nicht viel Platz benötigen.

1. Radieschen

Radieschen sind schnell-wachsend und können auf einer Fensterbank gut gedeihen. Sie benötigen nur wenig Platz und können bereits nach paar Wochen geerntet werden.

2. Salat

Es gibt verschiedene Salatsorten, die sich gut für den Anbau auf einer Fensterbank eignen, wie z.B. Kopfsalat oder Pflücksalat. Salat benötigt viel Licht und Feuchtigkeit, also achten Sie darauf, dass Sie genügend Wasser geben und die Pflanzen ausreichend Sonnenlicht bekommen.

3. Microgreens

Microgreens sind junge Pflanzen, die gerade erst gekeimt sind und nur wenige Zentimeter groß sind. Sie können aus verschiedenen Samen hergestellt werden, wie z.B. Radieschen, Kresse, Brokkoli. Microgreens können auf einer Fensterbank angebaut werden und sind sehr nährstoffreich.

4. Tomaten

Viele Tomatensorten, eignen sich gut für den Anbau auf einer Fensterbank, wie z.B. Buschtomaten oder Kirschtomaten. Tomaten benötigen viel Licht und Feuchtigkeit, also achten Sie darauf, dass Sie genügend Wasser geben und die Pflanzen ausreichend Sonnenlicht bekommen.

5. Paprika

Es gibt auch Paprikasorten, die sich gut für den Anbau auf einer Fensterbank eignen, wie z.B. Mini-Paprika. Paprika benötigen viel Licht und Feuchtigkeit, also achten Sie darauf, dass Sie genügend Wasser geben und die Pflanzen ausreichend Sonnenlicht bekommen.



KOCHEN MIT ABIMAGO - Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen

In unserer hektischen Welt haben wir oft wenig Zeit, um aufwendige Mahlzeiten zuzubereiten. Glücklicherweise gibt es viele schnelle Rezepte, die lecker, gesund und einfach zu machen sind.

Haferflocken mit Früchten

Zutaten für 1 Person: 1 Tasse Haferflocken, 2 Tassen Wasser oder Milch, eine Prise Salz, Früchte nach Wahl, Zimt, Zucker

Zubereitung: Wasser oder Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Haferflocken und das Salz hinzufügen, umrühren und bedeckt 5 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen.

Währenddessen ausgewähltes Gemüse schneiden. Wenn die Haferflocken weich sind, vom Herd nehmen. Mit Früchten dekorieren, mit Zimt und Zucker würzen.



Rührei mit Gemüse

Zutaten für 1 Person: 2 - Eier, 1/4 Tasse Milch, Salz, Pfeffer, Gemüse nach Wahl

Zubereitung: Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Währenddessen Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Ei-Mischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Ei gestockt ist.

Avocado-Toast

Zutaten für 1 Person: 1 Avocado, 2 Scheiben Brot, Prise Salz und Pfeffer, optional: Ei, Tomaten, Käse

Zubereitung: Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Brot toastsen und die Avocado darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit weiteren Zutaten belegen, z.B. Spiegelei, Tomaten oder Käse.

Falafel

Zutaten für 2 Personen: 1 Tasse getrocknete Kichererbsen, 1 Zwiebel gehackt, 3 Knoblauchzehen gehackt, 1/2 Tasse frische Petersilie gehackt, 1/2 Tasse frischer Koriander gehackt, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Öl zum Frittieren

Zubereitung: Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und gründlich abspülen.

Die Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Backpulver, Salz und Cayennepfeffer pürieren, bis eine grobe Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 170°C erhitzen. Aus der Falafel-Masse kleine Bällchen formen, etwa so groß wie eine Walnuss.

Die Bällchen vorsichtig ins heiße Öl geben und 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Falafel servieren, zum Beispiel mit Salat, Tomaten, Gurken und Tahini-Soße.

Gemüsewraps mit Hühnchen

Zutaten für 2 Personen: 2 Hähnchenbrustfilets, 4 Wraps (Fladenbrot), 1 Tasse Gemüse nach Wahl, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, geriebener Käse, fertige Salsa-Soße

Zubereitung: Die Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Die Wraps in der Mikrowelle oder in einer Pfanne aufwärmen.

Die Hähnchenbrust, das Gemüse, Käse und die Salsa-Soße auf die Wraps verteilen und zu einem Wrap zusammenrollen.

Bunte Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Personen: 2 Tassen Gemüse nach Wahl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Gemüse in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten.

Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis es gar ist. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen und servieren.



Vegetarische Lasagne

Zutaten für 2 Personen: 9 Lasagne-Blätter, 2 Tassen Marinara-Soße, 1 Tasse Ricotta-Käse, 2 Tassen geriebener Mozzarella-Käse, 1 Tasse gehacktes Gemüse der Wahl, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Ofen auf 200°C vorheizen und eine große Auflaufform einfetten.

Lasagne-Blätter kochen und zur Seite stellen. Das gehackte Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Ricotta-Käse, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut mischen.

Die gekochten Lasagne-Blätter in die Auflaufform geben und mit einer dünnen Schicht Marinara-Soße bedecken. Eine Schicht gebratenes Gemüse und Ricotta-Käse drauflegen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alles aufgebraucht wurde.

Die Lasagne mit einer Schicht Mozzarella-Käse bedecken.

Die Lasagne für ca. 40 Minuten mit 180°C bei Unter-/Oberhitze backen.



Erbsen Frittata

Zutaten für 2 Personen: 4 Eier, 1 Tasse Erbsen, 1 Zwiebel gehackt, 1 Knoblauchzehe gehackt, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Optional: Parmesan, frische Kräuter

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Erbsen hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten, bis die Erbsen weich sind.

Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer beliebig würzen. Gut umrühren.

Die Eier in die Pfanne dazugeben, wo sich Erbsen, Zwiebel und Knoblauch befinden. Bei niedriger Hitze 5-7 Minuten braten, bis sie an der Unterseite goldbraun ist. Die Frittata mit einem Teller wenden und weitere 2-3 Minuten bei niedriger Hitze braten.

Die Frittata optional mit frischen Kräutern deiner Wahl und Parmesan servieren.



HOCHZEITSSAISON KOMMT - Hochzeitsfotograf- und Filmer Abimago.Wedding hält die wunderschönen Momente fest

Wenn es um die Planung einer Hochzeit geht, ist die Wahl des Fotografen und Filmers von entscheidender Bedeutung. Diese beiden Dienstleister sind dafür verantwortlich, die unvergesslichen Momente des besonderen Tages festzuhalten und für die Ewigkeit zu bewahren. Wenn Sie auf der Suche nach einem erfahrenen Hochzeitsfotografen- und Filmer sind, haben wir genau das Richtige für Sie!



Für Abimago ist nichts unmöglich

Als Hochzeitsfotograf und -Filmer hat Abimago die besondere Aufgabe, den schönsten Tag im Leben eines Paares für immer festzuhalten. Als Hochzeitsfotograf- und Filmer, muss Abimago nicht nur die wichtigsten Momente des Tages einfangen, sondern auch eine Geschichte von Liebe, Freundschaft und Familie erzählen.





Abimago - Ein Team mit viel Erfahrung und dem Blick für Außergewöhnliches

Abimago.Wedding, ein zweiköpfiges Team, bestehend aus Jessica und Robert, die beiden Berufsfotografen- und Filmer haben jahrelange Erfahrung. Sie sind in der Lage, schnell zu reagieren, um die richtigen Momente im richtigen Augenblick einzufangen, können perfekt mit den verschiedenen Lichtverhältnissen umgehen und finden immer wieder kreative Wege, um den Augenblick für immer festzuhalten.

Wenn Sie auf der Suche nach einem erfahrenen und engagierten Hochzeitsfotografen- und Filmer sind, welcher Ihre einzigartige Persönlichkeit und die Schönheit Ihrer Hochzeit perfekt einfangen kann, dann sind Jessica und Robert die richtige Wahl. Sie stehen für alle Fragen gerne zur Verfügung.

www.abimago.wedding/kontakt



CORNELIA KOGLER

Freie Traurednerin - weil Worte verbinden

Brautpaaren mit einer freien Trauungszeremonie einen individuellen, unvergesslichen, romantischen und emotionalen Augenblick zu bereiten, ist Cornelia Koglers Passion. Im Mittelpunkt ihrer Zeremonien stehen stets die zwei Menschen, die an diesem Tag sich und ihre Liebe feiern. Alles kann, nichts muss.

Jede Trauung wird von Grund auf neu geschrieben und auf den Wünschen, Bedürfnissen und Werten des Paares, dessen Persönlichkeit und Liebe zu einander widergespiegelt werden sollte, aufgebaut.



Hochzeit - und alle Gefühle sollen Platz haben

Besonders wichtig bei der Gestaltung einer rundum gelungenen Zeremonie ist es, eine warme und einladende Atmosphäre zu schaffen, nicht nur für das Brautpaar - auch für die Gäste. Die Hochzeit ist ein sehr emotionaler Moment im Leben eines Paares und nur, wenn sich alle wohl fühlen, kann der Moment genossen, gefeiert und aktiv erlebt werden.

Als Traurednerin agiert Cornelia sehr flexibel, nicht nur was den Ort angeht, vor allem wenn es darum geht, Freunde und Familie mit einzubinden, die passenden Elemente und Rituale zu finden oder auch einen Bogen zwischen

verschiedenen Kulturen oder Glaubensrichtungen zu spannen beweist sie viel Fingerspitzengefühl. Ein persönliches Eheversprechen gibt einer freien Trauung ihren ganz eigenen Zauber und Cornelia hilft den Paaren dabei, dafür die richtigen Worte zu finden.

Pure Freude, Lachen, Liebe, die eine oder andere Träne - all das sollte Platz haben in einer freien Trauung - und das ist auch der Anspruch, den Cornelia an ihre Zeremonien stellt.

Cornelia Kogler, +43 676 42 52 780

www.cornelia-kogler.at

CANNABIS - Ein Heil- oder Suchtmittel?

Cannabis, auch bekannt als Marihuana oder Haschisch, ist eine Pflanze, die seit Jahrtausenden für medizinische, spirituelle und Freizeitzwecke verwendet wird. In vielen Ländern der Welt ist Cannabis jedoch illegal und wird als Droge eingestuft, was zu einer kontroversen Diskussion über seine Verwendung führt.

Cannabis hat viele medizinische Verwendungen

Cannabis wird oft als Medizin verwendet, insbesondere zur Linderung von Schmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und anderen Symptomen, die mit verschiedenen Krankheiten verbunden sind. In einigen Ländern wird Cannabis zur Behandlung von Krankheiten wie Krebs, Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson und posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD) eingesetzt. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Cannabis bei der Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und Schlafstörungen helfen kann.

Die Wirkung von Cannabis als Medizin beruht auf den Inhaltsstoffen der Pflanze, insbesondere Cannabinoide wie THC und CBD.

Cannabis oft als Droge missbraucht

Cannabis wird auch als Droge verwendet. Der Konsum von Cannabis kann zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen, wie zum Beispiel verminderter Konzentration,

Gedächtnisprobleme, Verlangsamung der Reaktionszeit und Paranoia.

Langfristiger Cannabiskonsum kann auch zu Abhängigkeit und Entzugssymptomen führen. Die langfristigen Auswirkungen des Drogenmissbrauchs von Cannabis auf die Gesundheit sind jedoch umstritten und es gibt keine eindeutigen Beweise dafür, dass Cannabis eine Gateway-Droge ist, die den Einstieg in den Drogenkonsum erleichtert.

Meinungen noch immer umstritten

Als Medizin kann Cannabis bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten und Symptomen hilfreich sein. Als Droge kann Cannabis zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen und zu Abhängigkeit und Entzugssymptomen führen. Die Verwendung von Cannabis sollte jedoch in jedem Fall sorgfältig abgewogen werden und im Einklang mit den geltenden Gesetzen erfolgen.



MODETRENDS 2023

Welche Farben und Stile sind jetzt „In“?

Die Modebranche ist immer in Bewegung und es ist wichtig, stets auf dem neuesten Stand zu sein, um up-to-date zu bleiben. Im Folgenden stellen wir einige der trendigsten Farben und Stile vor, die derzeit in der Mode aktuell sind.



Farbentrends 2023

Erdtöne

Erdtöne wie Beige, Braun und Kaki sind in der Mode sehr beliebt. Diese Farben strahlen Ruhe und Naturverbundenheit aus und passen hervorragend zu vielen Outfits.

Pastelltöne

Pastelltöne sind derzeit sehr angesagt und bringen einen Hauch von Frühling in jedes Outfit. Besonders beliebt sind zarte Rosa- und Blautöne, aber auch Grün und Gelb.

Neonfarben

Für alle, die es gerne auffällig mögen, sind Neonfarben ein absolutes Muss. Diese knalligen Farben sorgen für Aufmerksamkeit und werden gerne als Akzentfarbe in Outfits eingesetzt.



Stiltrends 2023

Over sized

Weite, oversized Kleidungsstücke sind derzeit sehr angesagt. Ob Hoodies, Blusen oder Hosen – alles darf ruhig etwas weiter und lässiger sitzen. Der Look wirkt entspannt und cool und lässt sich vielseitig kombinieren.

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist ein Thema, das auch in der Modebranche immer wichtiger wird. Immer mehr Designer und Marken setzen auf umweltfreundliche Materialien und faire Produktionsbedingungen. Kleidungsstücke aus Bio-Baumwolle, recycelten Materialien und Upcycling-Mode sind daher derzeit sehr gefragt.

Athleisure

Die Verbindung von Sport- und Alltagskleidung ist ein Trend, der seit Jahren anhält und auch in diesem Jahr noch aktuell ist. Sportliche Kleidungsstücke werden mit klassischen Kleidungsstücken kombiniert und sorgen für einen lässigen Look.

Vielzahl an spannenden Trends

Von oversized Kleidung bis hin zu nachhaltiger Mode – es gibt für jeden Geschmack etwas dabei. Und auch bei den Farben ist die Auswahl groß: Erdtöne, Pastellfarben und Neonfarben können je nach Geschmack und Anlass kombiniert werden.

HOROSKOP MÄRZ 2023

Was sagen die Sterne?

WIDDER (21.3 - 19.4)

Dieser Monat könnte für Sie eine Zeit der Transformation sein. Sie könnten das Bedürfnis haben, Ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken, sei es in der Karriere oder in Beziehungen.

STIER (20.4 - 20.5)

Im März könnten Sie das Gefühl haben, eine Pause zu brauchen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und konzentrieren Sie sich auf Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Dieser Monat könnte eine Zeit der Kreativität und Inspiration für Sie sein. Sie könnten das Bedürfnis haben, neue Dinge auszuprobieren und Ihre künstlerische Seite zu entfalten.

KREBS (21.6 - 22.7)

Im März könnten Sie das Bedürfnis haben, sich auf die Familie zu konzentrieren. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben und sorgen Sie für ein harmonisches Umfeld.

LÖWE (23.7 - 22.8)

Sie könnten das Bedürfnis haben, sich auf Ihre Karriere und Ziele zu konzentrieren. Nutzen Sie diese Energie, um neue Herausforderungen anzunehmen und Ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Verbringen Sie Zeit mit Freunden und der Familie und arbeiten Sie an Ihrer Kommunikation. Es könnte auch eine gute Zeit sein, um sich auf Ihre kreativen Interessen zu konzentrieren.

WAAGE (23.9 - 22.10)

Dieser Monat könnte eine Zeit der Introspektion und des inneren Wachstums für Sie sein. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und reflektieren Sie über Ihre Ziele und Wünsche.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Im März könnten Sie in Ihren persönlichen Beziehungen Spannungen erleben. Es ist wichtig, ehrlich zu sein und Ihre Bedürfnisse klar und deutlich zu kommunizieren.

SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Pflegen Sie Ihre Beziehungen: Der März bietet viele Gelegenheiten, um sich mit Freunden und Familie zu treffen und Ihre Beziehungen zu pflegen. Nehmen Sie sich Zeit.

STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Sie könnten das Bedürfnis haben, neue Ziele zu setzen und neue Wege zu gehen. Nutzen Sie diese Energie, um sich auf Ihre Karriere und finanziellen Angelegenheiten zu konzentrieren.

WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Sie könnten auf Herausforderungen bezüglich Kommunikation und Zusammenarbeit treffen. Seien Sie geduldig und offen und achten Sie auf Bedürfnisse Ihrer Partner und Freunde.

FISCHE (19.2 - 20.3)

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gesundheit und achten darauf, genügend Schlaf zu bekommen. Das wird Ihnen helfen, den Monat mit Energie und Vitalität zu verbringen.

HOROSKOP APRIL 2023

Was sagen die Sterne?

WIDDER (21.3 - 19.4)

Sie könnten in einigen Projekten involviert sein, die Ihre Kreativität fordern. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und lassen Sie sich von der Arbeit nicht überfordern.

STIER (20.4 - 20.5)

Im März könnten Sie Ihre Fähigkeiten in der Organisation und der Führung in Beweis stellen. Verbringe Sie Zeit in der Natur und behalte Sie Ihre Finanzen im Auge.

ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Im April könnten Sie eine Zeit des Lernens und der Entdeckung erleben, da Sie möglicherweise neue Fähigkeiten erwerben oder seine bestehenden Fähigkeiten erweitern möchten.

KREBS (21.6 - 22.7)

Es könnte eine Zeit sein, in der Sie mehr Zeit mit Ihren Lieben verbringen und sich um Ihre Beziehungen kümmern. Sie könnten auch neue Freunde oder Unterstützer finden.

LÖWE (23.7 - 22.8)

Im April könnten Sie in eine Zeit des Erfolgs und der Anerkennung eintreten, da Sie Ihre Talente und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen und sich in Ihrer Karriere weiterentwickeln.

JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Es ist wichtig, dass Sie im April Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden im Auge behalten und sich Zeit für Entspannung, Privatleben und Regeneration nehmen.

WAAGE (23.9 - 22.10)

Im April könnten Sie Ihre Fähigkeiten zur Lösung von Konflikten und zur Förderung von Harmonie und Zusammenarbeit in verschiedenen Situationen einsetzen.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Im April könnte es einige Herausforderungen oder Konflikte geben, die Sie dazu bringen könnten, Ihre Stärke und Ressourcen zu mobilisieren. Achten Sie auf Ihren Schlaf.

SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Da Sie eine positive Einstellung und eine starke Entschlossenheit haben, werden Sie im April Ihre Ziele erreichen. Es könnte auch eine Zeit für neue Abenteuer und Erfahrungen sein.

STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Im April könnten Sie Ihre Beziehungen und Verantwortlichkeiten in Ordnung bringen. Lassen Sie sich auf Ihre Freunde ein und verbringen Sie viel Zeit mit der Familie.

WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Im April könnten Sie Ihre Fähigkeit zur Einfallsreichtum und Originalität nutzen, um innovative Lösungen für Probleme zu finden. Es könnte auch eine Zeit für neue Freundschaften sein.

FISCHE (19.2 - 20.3)

Sie könnten Ihre künstlerischen und emotionalen Fähigkeiten nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen. Dieser Monat könnte für Sie eine Zeit des spirituellen Wachstums sein.