

**XUND GENIESSEN**

Die NÖN verlost zwei Gutscheine für „Xundes Genießen“ (Wert á 50 Euro), die in einem Restaurant der Xundheitswelt eingelöst werden können. Eine Postkarte an die NÖN Gmünd (3950 Gmünd, Weitraerstraße 104, Kennwort „Xund genießen“) genügt und Sie sind bei der Ziehung am 29. Oktober dabei.



**XUND GENIESSEN /** In den sechs Xundheitswelt-Betrieben wird großer Wert auf gesunde Ernährung gelegt.

# Xundes Essen hält xund

**XUNDHEITSWELT /** Die sechs Xundheitswelt-Betriebe erfüllen alle kulinarischen Gelüste, denn jeder Betrieb ist gastronomisch unterschiedlich positioniert, allen gemeinsam aber ist, dass sie xunde Kulinarik auf höchstem Niveau anbieten. Kreativ und sorgsam zubereitete Speisen, die gesund sind und köstlich schmecken.

In den Betrieben der Xundheitswelt wird gesunde Kost aufgetischt, die Geschmack hat - und von den Gästen in den höchsten Tönen gelobt wird. Für die Zubereitung der Speisen werden qualitativ hochwertige biologische Lebensmittel verwendet, die aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbach Harbach“ stammen. Brot, Eier, Milch, Erdäpfel, Fleisch - das alles kommt, wie vieles mehr, aus kontrolliert biologischem Anbau der Region und ist von höchster Qualität. Xund genießen kann man in allen sechs Betrieben der Xundheitswelt - und doch schmeckt's überall anders. Denn jeder Betrieb hat seine kulinarischen Besonderheiten.

In der gehobenen Kulinarik



Xund und gschmackig.

FOTO: XUNDHEITSWELT

des Moorheilbades Harbach stehen das Waldviertler Blondvieh und Gemüse im Mittelpunkt. Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs versteht sich auf raffiniert angerichtete Speisen und die Verwendung von Kräutern. Für die herausragende Qualität seiner Naturküche wurde dieses Haus, ebenso wie das Moorheilbad Harbach, mit der „Grünen Haube“ ausgezeichnet.

Beim Brauhotel Weitra liegt der Schwerpunkt - wie könnte es anders sein - auf Bier. Spezielle

Bierspeisen, auf traditionelle Art zubereitet, sorgen für exquisite Gaumenfreuden. Regionale Waldviertler Kost und lustige Kindergerichte - das erwartet die großen und kleinen Gäste in der Waldpension Nebelstein, die Pension Nordwald macht mit schmackhaften Forellen-Spezialitäten Appetit aufs xunde Genießen. Hausgemachte Mohn-Mehlspeisen und Damwild kann man sich in der Pension Kristall schmecken lassen. Weitere Infos unter [www.xundgeniessen.at](http://www.xundgeniessen.at)

**XUND-KOMMENTAR**



**Dr. Sabine Fröhlich** ist Sportärztin im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

## Sportlich durch den Winter

**D**ie Xundheitswelt ist eine Destination für alle Jahreszeiten. Im Winter gleicht die verschneite Landschaft einer Märchenwelt. Diese ist nicht schön anzusehen, sondern bringt einen auch ordentlich in Bewegung! Gerade im Winter tut Bewegung an der frischen Luft gut. Wer regelmäßig im Freien Sport betreibt und sich auch von Minusgraden davon nicht abhalten lässt, der stärkt sein Immunsystem. Bestens geeignet sind Ausdauersportarten wie Laufen oder Nordic Walking. Eine Winterlaufstrecke gibt es an allen drei Standorten (Moorbad Harbach, Weitra und Groß Gerungs). Grundkurse zum Erlernen der richtigen Technik werden auch im Winter angeboten und Xundwärts-Med hat einiges im Winterprogramm, denn der Winter eignet sich optimal, seinen Trainingszustand zu kontrollieren und Trainings- oder Bewegungsziele für das nächste Jahr festzulegen. **Tipp:** im Moorheilbad Harbach wird bei ausreichender Schneelage das Schneeschuhwandern angeboten - ein Instruktor zeigt die richtige Technik!

**KULINARIK-TERMINE**

Kulinarikwochen „Herbstlich bunt & xund“ bis 11. November in den sechs Xundheitswelt-Betrieben mit zusätzlichen Kulinarik-Highlights:  
 26. bis 28. Oktober: Das Beste vom heimischen Wild Im Moorheilbad Harbach, im Restaurant Silberberg.  
 3. und 4. November: Krapfenbuffet Im Moorheilbad Harbach, in der Kurkonditorei, sowie Waldviertler Weidegansl mit klassischen Beilagen, dazu ein Glas Jungwein Im Brauhotel Weitra.  
 9. November: Degustationsmenü - Zaubenhaftes Martinigansl Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs.

**DAS XUNDE REZEPT**

**Erdäpfelstrudel mit Kohl-Karottenfülle (vier Portionen)**

**Zutaten:**

Erdäpfelteig: 500 g mehliges Erdäpfel, 120 g griffiges Mehl, 15 g Grieß, 1/2 Ei, Salz, Muskat  
 Fülle: 1 mittlere Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Rapsöl, 1 kleiner Kohlkopf, 2 kleine Karotten, 1/8 l Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander, 1/2

Ei zum Bestreichen.

**Zubereitung:**

Erdäpfel dämpfen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Die gepressten Kartoffel mit Mehl, Grieß und Ei vermengen, mit Salz und Muskat würzen und zu einem Teig kneten, rasten lassen. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Kohl in feine Streifen, Karotten würfelig schneiden und dazu geben, mit

Gemüsesuppe aufgießen und Gemüse weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander würzen. Erdäpfelteig ausrollen, Fülle auftragen, eng zusammenrollen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben mit verquirltem Ei bestreichen und im Rohr bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

**Nährwerte:** 1 Portion: 290 Kcal/ 13 g Eiweiß/ 5 g Fett/ 47 g KH/ 10,5 g Bst/ 4 BE