



2. Newsletter, Dezember 2009

Ich lerne so und du lernst anders - aber trotzdem sollten wir ...

- vor dem Lernen „**Hirn ausleeren**“ - Bewegung, Rasten (aber nicht Fernsehen), Spielen (aber nicht am Computer oder Gameboy)
- nicht nach dem Mittagessen oder nach körperlichen Anstrengungen lernen
Pausen machen – ca. alle **30-50 min eine Unterbrechung von 10 min** machen (Musik hören, eine Runde mit dem Rad fahren, etc.)
eine **Lernkartei** für schwierige Wörter, Vokabeln,... anlegen (Zettelkasten)
- **Störfaktoren ausschließen** (Handy und Musik abschalten, kleine Kinder in einen anderen Raum, ...)
- **Arbeitsplatz ordentlich und übersichtlich gestalten**, Schreibtisch (Ordnung halten, nur die Dinge liegen dort, was gerade gebraucht werden)
- **Raumklima beachten** (Licht → Schreibtischlampe steht auf der Seite der Nicht-Schreibhand, Luft, Temperatur)
- **Zeitdiebe**, die einem vom Lernen abhalten, **aufspüren** (große Unordnung, trödeln am Schulweg, Zeit vergeuden, bis ich anfangs, schaue zu viel fern, sitze stundenlang vorm Computer, habe so viele Hobbies, dass ich zu wenig zum Lernen komme...)
- und noch vieles mehr

Die Heilkraft des Sonnenlichts

In den Sonnenheilmitteln werden sämtliche verwandte **Energieteile aus dem Sonnen- (und Sternen)licht an Materie gebunden**, wodurch die Seele sich das Fehlende aus dieser gebundenen Energie nehmen kann. Das Arkanum, wie es Lorber auch nannte, **wirkt durch die gespeicherten Lichtatome direkt auf die energiewachen Seelenteile** und **heilt entsprechend das damit verbundene Körpersymptom**.

Die Sonnenheilmittel wurden von meinem Mann Gerald im Sommer hergestellt und können bei ihm bestellt werden.

Nähere Informationen siehe auf www.wege.cc/sonnenheilmittel.htm

Wusstest du schon, dass...

Er sieht aus wie Käse, schmeckt wie Käse, ist aber kein Käse. Denn beim so genannten **"Analog-Käse"**, einem Käse-Imitat, wurde das teure Milchfett gegen billiges Pflanzenfett ausgetauscht. Das ist zwar erlaubt - nur darf man das Produkt nicht mehr als "Käse" bezeichnen.

Unter Analogkäse, Kunstkäse oder Käse-Imitat versteht man Erzeugnisse, die im Aussehen Käse ähneln, aber **nicht aus Milch oder Milchprodukten hergestellt werden**. In der Produktion wird das Milchfett durch pflanzliche Fette/Öle ersetzt. Hinzu kommen Stärke, Salze, Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Wasser, pflanzliches Eiweiß. Zum Teil werden diese Produkte auch mit echtem Käse gemischt. Käseimitate sind in der Herstellung günstiger als echter Käse. Da kein Reifungsprozess notwendig ist, können sie schneller eingesetzt werden. Auch das Schmelzverhalten und die Hitzebeständigkeit sind besser als bei echtem Käse, Fett- und Cholesteringehalt sind geringer.

In welchen Produkten ist Analogkäse enthalten?

Analogkäse wird vorwiegend in so genannten **Convenience-Produkten (vorgefertigte Lebensmittelkomponenten, Fertiggerichte)**, in der Gastronomie oder in Bäckereien verwendet, z. B. Lasagne, Pizza, Käsestangerl, Fast Food usw. In Deutschland werden schätzungsweise 100.000 Tonnen Analogkäse pro Jahr hergestellt.

Wie kann ich als Konsument Analogkäse erkennen?

Da die Erzeugnisse in der Regel nicht im Einzelhandel, sondern im Zwischenhandel angeboten werden, ist es für die Verbraucher oft schwierig festzustellen, ob z. B. auf der Pizza echter Käse oder ein Imitat verwendet wurde. Auf verpackten Lebensmitteln gibt das Etikett bzw. die Zutatenliste Aufschluss. „Emmentaler“ oder „Gouda“ darf nur draufstehen, wenn der Käse aus Milch erzeugt wurde. Bei Imitaten darf die Bezeichnung „Käse“ nicht verwendet werden, man liest daher z. B. **„Streifertiger Backbelag für Pizza“**, **„Bäckermischung“ etc.** außerdem müssen auf der Zutatenliste die Bestandteile wie pflanzliche Fette, Stärke usw. angegeben sein.

Film-Tipp: „We feed the world“

Tag für Tag wird in Wien gleich viel Brot entsorgt, wie Graz verbraucht. Mit WE FEED THE WORLD hat sich Erwin Wagenhofer auf die Spur unserer Lebensmittel gemacht.

Im Internet zu downloaden unter <http://video.google.com/>

PS: Ab Jänner 2010 erfolgt die Versendung vom Newsletter nur mehr über Email. Schreib mir einfach eine Email an daniela@kiddiezone.at und du erhältst in Zukunft elektronische Post. Auch auf der Homepage ist er unter www.kiddiezone.at/htm/newsletter.htm zum downloaden.