

Igls/Schwaz, Januar 2018

Genussvoll, basenreich & kalorienarm: Moderne Mayr-Cuisine im Park Igls

Die Kraft fürs Leben bezieht der Mensch aus dem Darm. Er versorgt uns mit überlebenswichtigen Nährstoffen, leitet Schlacken aus, sorgt für eine gute Figur, eine schöne Haut und ein positives Lebensgefühl. All das erkannte auch der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr, der in langer Forschungs- & Praxisarbeit ein revolutionäres Fastenkonzept erstellt hat. Im Park Igls wurde sein Konzept weiterentwickelt und zeitgemäß adaptiert. So entstand die Moderne Mayr-Cuisine. Sie überzeugt durch eine innovative Diätküche auf hohem kulinarischen Niveau.

Gesund genießen

Das Augenmerk der Modernen Mayr-Cuisine liegt auf einer basenbetonten Zusammenstellung sowie auf biologisch und regional angebauten Lebensmitteln. **Kräuter und Gewürze ersetzen ein Übermaß an Kochsalz, durch schonende Zubereitung bleiben die Vitalstoffe erhalten.** Wasser, Tee und Basenbrühe unterstützen dabei die Reinigung des Körpers von innen. Für Gäste, die im Park Igls einen Aufenthalt gebucht haben, wird abhängig von Faktoren wie körperlicher Konstitution und Gewebetonus bei der Erstuntersuchung durch den behandelnden Arzt eine von **acht Therapiestufen** festgelegt. Diese Therapiestufen reichen von Traditioneller Mayr-Diät über Moderne Mayr-Diät mit Trennkost bis hin zu Moderner Mayr-Vitalküche mit Fleisch, Fisch und basenreichen Beilagen.

Für eine **gesunde Ernährung zu Hause** empfiehlt Küchenchef Markus Sorg eine vitale Diätküche, die so leicht nachzukochen ist wie seine Basenbrühe. Sie bildet die Grundlage für viele Gerichte.

Moderne Mayr-Medizin Basenbrühe

Die Basenbrühe entsäuert, hilft beim Entschlacken – und ist im wahrsten Sinne des Wortes die Basis für viele weitere wertvolle Rezepte:

Basenbrühe (Zutaten für 3 Liter):

400 g Karotten oder Beta-Sweet-Karotten
200 g Pastinaken oder Petersilienwurzel
200 g Fenchelknollen mit dem Grün
150 g Knollensellerie
100 g Stangensellerie
100 g Lauch
50 g Kohlrabiblätter
2 Scheiben Bio-Zitronen oder Bio-Limetten
3 ½ l Wasser

Gewürze

10 g Ursalz oder Fleur de Sel
2 Lorbeerblätter
Wenig schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 – 4 Wacholderbeeren
2 TL Koriandersamen
1 EL Ingwer, geschält und klein geschnitten
½ Stange Zitronengras, in feine Scheiben geschnitten
Frische Kräuter nach Wahl

Schneiden Sie das zuvor gründlich gewaschene und gereinigte Wurzelgemüse klein (Biogemüse nicht schälen). Die trockenen Gewürze werden in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei ständiger Bewegung geröstet, bis die Gewürze „aufbrechen“ und ein leichter Aromarauch aufsteigt. Danach werden sie im Mörser zerstoßen, denn nur so entfalten die Gewürze ihr volles Aroma. Geben Sie kaltes Wasser, Gemüse und Gewürze in einen Kochtopf und lassen Sie das Ganze aufkochen. Nach 1 ½ Stunden leichtem Köcheln geben Sie die frischen Kräuter dazu und lassen die Brühe noch einmal 30 Minuten ziehen. Die benötigte Menge Brühe durch ein Haarsieb seihen und als Gemüsebrühe bzw. Basengetränk trinken.

Bewahren Sie die restliche Brühe im Kühlschrank auf. Wer mag, kann das Gemüse ein zweites Mal mit Wasser aufsetzen und es erst nach der zweiten Verwertung entsorgen.

Tipps von Markus Sorg, Küchenchef im Park Igls:

- Verwenden Sie am besten nur frisches Gemüse verwenden.
- Die Basenbrühe kann immer wieder variiert und verfeinert werden: z.B. mit Kürbis, Currypulver, Orangensaft und Kokosmilch; mit Roten Beten, Kartoffeln, Kren und Crème fraîche; mit Petersilienwurzel, frischer Petersilie und Sojasahne; oder in der Asia-Variante mit Sojasauce, Asiapilzen und Ingwer.
- Die Beta-Sweet-Karotte ist eine neuere Kreuzung aus der schwarzen Ur-Möhre und der heute verbreiteten orangefarbenen Karotte. Sie ist außen violett und innen orange und im Geschmack etwas süßlicher.
- Die Suppe nicht einfrieren. Die Vitamine laugen aus und der Geschmack geht verloren.
- Jeweils 2 bis 3 Portionen in kleine verschließbare Glasbehälter geben. So bleibt die Suppe 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

Das Basenbrühe-Rezept ist auch in **F.X. Mayr für Gourmets**, dem Kochbuch des Park Igls, enthalten. Kontaktieren Sie uns bitte, wenn Sie den Titel von uns zugesandt bekommen möchten.

Über das Park Igls

Das Gesundheitszentrum Park Igls gehört zu den führenden Gesundheitszentren Europas. Auf Basis der Modernen Mayr-Medizin bietet das Haus im Park individuelle Bewegungs-, Ernährungs- & Regenerationskonzepte sowie eine hervorragende State-of-the-Art-Diagnostik. Neben der medizinischen Abteilung und einem modernen Destination-Spa stehen großzügige Entspannungs- & Fitnessräume zur Verfügung. Moderne Mayr-Cuisine ist wesentlicher Bestandteil des innovativen Angebots.

6 statt 4 „S“ machen weltweit den Unterschied

Der Vorsorgemedizin im Park Igls liegen sechs „S“ zugrunde – das ist weltweit einzigartig. Andere Destination-Spas legen nur auf vier „S“ Wert: „Säuberung“, „Substitution“, „Selbstfindung“ und „Sport“. Im Park Igls kommen „Schulung des Essverhaltens“ und „Schonung des Verdauungstrakts“ hinzu. Das Park Igls wurde u.a. mit dem Condé Nast Traveller Spa Award 2015 als „Most Effective Medi- Spa“ ausgezeichnet.

Preisbeispiel für eine Woche „Mayr-Klassik“: € 1.254 pro Person zzgl. Zimmer.

www.park-igls.at

Pressebilder: <http://bit.ly/2DwAW0l>

Pressekontakt für Presseaufenthalte und Interviews:

marketing deluxe – Claudia Reichenberger
| Nicole Ginzinger, Marlene Fuchs
| T +43 5242 61115
| presse@marketing-deluxe.at
| www.marketing-deluxe.at