

## Newsletter Juli 2021

Informiere dich auch hier  
auf [www.nachhaltig-erleben.ch](http://www.nachhaltig-erleben.ch)



Liebe/r LeserIn

Wir sind nun über einen Monat mit Nachhaltigerleben unterwegs und sind begeistert, was wir in den vergangenen Wochen erleben durften. Die Zeit ist reif für den ersten Newsletter. In dieser Ausgabe berichten wir über folgende Themen:

### **Rückblick Geschäfts-Eröffnung**

#### **Meine Erlebnisküche:**

Eindrücke Kurs "Thermomix® kann auch Pasta"  
Schnupperkurse 2. Hälfte 2021  
Promotionen

### Mein Wohlbefinden:

Aktuell: Darmreinigung in 16 Tagen

### Mein Wohnraum:

Unsere aktuellen Projekte

Partnerstatus von Nachhaltigerleben beim Verein Kleinwohnformen.ch

Projekt "Zwischennutzung Steinacker Kloten"

---

## Rückblick Geschäfts-Eröffnung

Die Geschäfts-Eröffnung von Nachhaltigerleben GmbH vom 27. bis 29. Mai 2021 war ein voller Erfolg! An diesen drei Tagen besuchten uns viele Kunden, Interessierte, Freunde und Nachbarn. In der Küche wurden feine Snacks und Suppe zubereitet. Kaffee und Kuchen konnte sowohl im geräumigen Innenraum als auch im lauschigen "Gartenbeizli" konsumiert werden. Ein grosser Dank gilt unseren fünf Töchtern, Katja und Thomas, sowie Susi und Dorothee, die das Catering für uns übernommen haben, sodass wir Zeit hatten, uns mit unseren Gästen zu unterhalten. Das traumhafte, sonnige Wetter unterstützte den Anlass, was uns besonders gefreut hat.



Weitere Stimmungsbilder sind in unserem Blog unter ["Neuigkeiten"](#) zu sehen. Nochmals herzlichen Dank für euren Besuch, eure Geschenke und die ermutigenden und wertschätzenden Begegnungen!

---

# Meine Erlebnisküche



## Eindrücke zum Kochkurs "Thermomix® kann auch Pasta"

Ein besonderer Höhepunkt waren die beiden Pastakurse mit unserem Gastkoch Thomas Rüegg. Wir erfuhren Wichtiges über die Herstellung eines optimalen Pastateiges und darüber, wie der Teig richtig "gewalzt" wird. Mit dem Thermomix® wurden vier verschiedene Pastateige sowie passende Füllungen hergestellt. Das Füllen der Raviolis, Triangolis, Tortellinis und Angelottis fiel uns anfangs recht schwer, doch auch hier bestätigte sich: Übung macht den Meister. Wir stellten mehr als genug her, sodass wir nach dem reichhaltigen Essen jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer eine grosse Portion Pasta mitgeben konnten.



Ich hatte keine Ahnung, dass wirklich leckere und zarte Pastas so aufwändig sind! Nun weiss auch ich, weshalb selbstgemachte Pasta im Detailhandel seinen Preis hat! Gemeinsam diese Delikatesse zuzubereiten macht richtig Spass! Bestimmt werden wir diesen Kurs das nächste Jahr wieder ausschreiben!

## Das Thermomix® Kursprogramm 2. Hälfte 2021

Momentan ausgeschrieben sind die Daten der nächsten Schnupperkurse. Ein besonderes Highlight ist der [Schnupperkurs "Voll vegan und weizenfrei"](#). Melde dich an!



# Meine Erlebnisküche



## **Schnupperkurs Voll vegan und weizenfrei! Mit Thermomix®**

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, vegan zu leben. Ohne Fleisch und andere tierische Lebensmittel. Nachhaltig, tier- und klimafreundlich und natürlich lecker und gesund. In diesem Schnupperkurs erhältst du Ideen für eine genussvolle vegane und weizenfreie Ernährung, bei der dir der Thermomix® viel Arbeit abnimmt. Und natürlich lernst du alle Vorteile des Thermomix® und inspirierende Rezepte für diesen Lebensstil kennen!

Preis: CHF 30

Für Personen, welche das erste Mal an einem Schnupperkurs teilnehmen, ist der Kurs kostenlos. Es darf gerne ein Beitrag an die Lebensmittel gegeben werden.

**Donnerstag, 12. August 21 von 19.00-21.30 Uhr**

**Anmeldung:**

**<https://www.nachhaltig-er-leben.ch>**

### **Weitere Kurse**

Schnupperkochen Do, 26. Aug. von 18-20 Uhr

Schnupperkochen Mi, 8. Sept. von 15-17 Uhr

Schnupperkochen Do, 9. Sept. von 9-11 Uhr

Die Themenkurse werden wir ab Mitte August auf unserer Webpage unter [Kurse & Veranstaltungen](#) publizieren.

## Promotionen

Im Juli und August 2021 bietet Vorwerk folgende Promotionen an:



**thermomix**  
**Thermomix® TM6**  
**Promotion**

Für den Kauf eines Thermomix® TM6  
im Zeitraum vom 24.06. bis 20.08.2021  
erhältst du das Kochbuch „Jeden Tag, Kreativ sein.“.

Im Zeitraum vom  
24.06. bis 01.08.2021  
für zusätzliche  
CHF 149,-  
erhältst du einen zweiten  
Mixtopf im Wert von  
CHF 299,-

VORWERK

Bedingungen: Die Promotion für das Kochbuch gilt vom 24.06.2021 bis 20.08.2021 und für den Mixtopf vom 24.06.2021 bis 01.08.2021. Bestellungen können nur bei einem Berater/einer Beraterin aufgegeben werden. Bons sind bei diesem Angebot nicht einlösbar. Nur gültig solange Vorrat. Dies ist eine offizielle Promotion von Vorwerk Schweiz AG. [www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

# Mein Wohlbefinden



## Darmreinigung in 16 Tagen

Weisst du, dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen? Eine ballaststoffreiche Kost, z.B. mit Flohsamenschalen, hält diese guten Bakterien bei Laune

und bringt unseren Darm in Schwung. Weisst du auch, dass unser Darm das wichtigste Organ des Immunsystems ist? Die Verschlackung der Darmzotten durch unsere Zivilisationskost, Stress und Medikamente kann zu Mangelzuständen führen, selbst bei gesunder und vitalstoffreicher Ernährung, da Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können. So beginnt jede Optimierung unseres Befindens mit einer gründlichen Darmreinigung.

Mach deinen Darm fit mit einer einfachen und im Alltag durchführbaren Darmreinigung, die 16 Tage dauert. Dazu gehören ausgewählte Vitalstoffe, welche die Reinigung und Pflege des Darms optimal sicherstellen und ebenfalls die Entscheidung, in dieser Zeit viel Wasser zu trinken.



Wir starten gemeinsam als Gruppe und tauschen uns regelmässig aus. Wir unterstützen dich während der ganzen Dauer, geben Tipps und haben Spass dabei!

Bist du interessiert? Dann reserviere dir den **September 2021 (Start am 6.9.; Abschluss am 21.9.)** und kontaktiere uns via Mail an [info@nachhaltig-er-leben.ch](mailto:info@nachhaltig-er-leben.ch) oder mit dem [Kontaktformular](#) auf unserer Webpage. Wir informieren dich persönlich oder über einen Infoanlass. Auch lassen wir dir detaillierte Informationen zur Darmreinigung zukommen.

### **Anlässe / Events**

Weitere Anlässe und Veranstaltungen werden wir auf unserer Webpage kommunizieren.



# Mein Wohntraum



## Unsere aktuellen Projekte

Zur Zeit klären wir bei verschiedenen Oberländer-Gemeinden ab, ob Bauland für eine permanente oder temporäre Nutzung, sogenannte Zwischennutzung, für Kleinwohnformen oder Minihäuser vorhanden ist. Konkrete Projektaktivitäten laufen in der Gemeinde 8335 Hittnau.

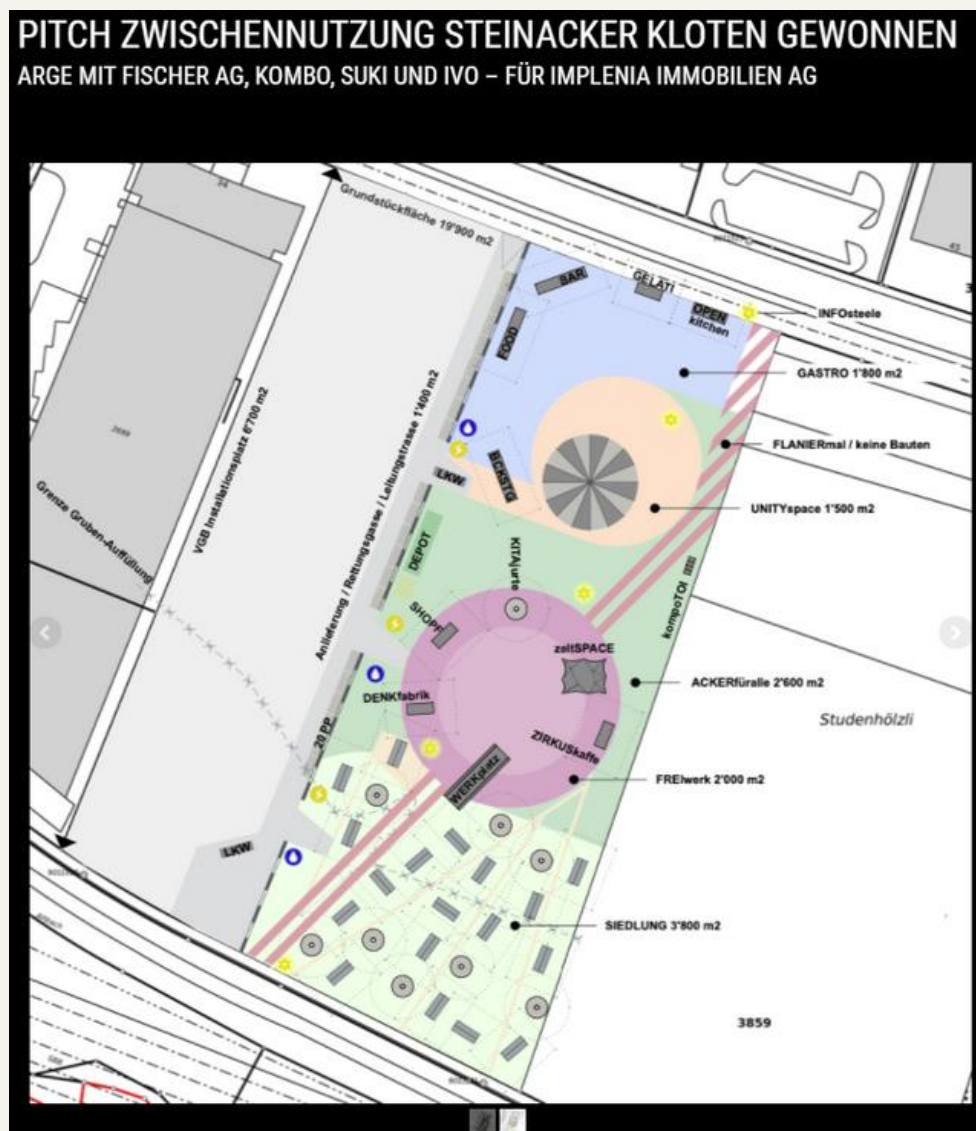
## Partnerstatus von Nachhaltigerleben beim Verein Kleinwohnformen.ch

Seit dem 15. Juli 2021 ist Nachhaltigerleben GmbH ein aktiver **Partner vom Verein Kleinwohnformen.ch**. Auf deren Webpage sind wir auf der Seite der Partner aufgelistet und präsentieren unsere Dienstleistungen. Damit erreichen wir zusätzlich über 1500 Mitglieder der schweizweit sehr aktiven Plattform mit dem Ziel, Interessierte zu inspirieren und bei der Realisierung eines Tinyhouses, Minihauses oder Ökohauses zu unterstützen! Schau doch mal rein: [Auflistung Partner – Kleinwohnformen](#)



## Projekt "Zwischennutzung Steinacker Kloten"

Im Mai hat Tanja Gojani von Kollektiv-Winzig im Rahmen einer Infoveranstaltung von Kleinwohnformen.ch über ein spannendes Projekt in Kloten informiert. Dort gibt es z.B. die Möglichkeit für Interessierte einen Standplatz für ein Tinyhouse/Minihaus in einer Siedlung für eine Zeitdauer von 5-8 Jahren zu pachten.



Auf über 10000m2 wird eine Tinyhouse Siedlung entstehen, welche Leben und Arbeiten in einer grösseren Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ermöglicht.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

Bild Quelle: Kollektiv Winzig Zürich | Tiny House, Minihaus & Co. - Architekt (kollektiv-winzig.ch)



Wir freuen uns auf jede Reaktion, Frage oder Anmerkung von dir und du bist herzlich willkommen bei uns in Russikon vorbeizuschauen.

Mit lieben Grüßen

Marianne & Andy Weiss

## **Nachhaltigerleben GmbH**

Marianne: 079 393 29 93

Andy: 079 372 25 63

Mail: [info@nachhaltig-er-leben.ch](mailto:info@nachhaltig-er-leben.ch)