

Kürbisgulasch



Für das Kürbisgulasch eine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten. **Kürbis** (nach Belieben) geputzt, geschält und in Stücke geschnitten dazugeben, mit **Paprikapulver** bestreuen und kurz mitrösten lassen, danach mit einem kräftigen Schuss **Essig** ablöschen, **Kümmel** dazugeben und mit Wasser aufgießen. Das Ganze gar dünsten lassen und mit Salz abschmecken. Wir hatten noch Basmatireisreste und haben diese zum Kürbis serviert. Aber es schmecken z.B. auch gekochte Kartoffeln sehr gut dazu.

MEIERHOF in St. Bernhard



Vorige Woche haben wir eine tolle regionale Bezugsquelle für Getreide entdeckt:

Der **Meierhof** befindet sich in St. Bernhard Nr. 48, Bezirk Horn im Waldviertel. Im Hofladen kann man von Montag bis Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr aus einer Vielzahl an heimischen Getreiden und Hülsenfrüchten aus biologischem Anbau nach den Richtlinien des Demeterbundes sowie Getreidezubereitungen auswählen.

Wir haben uns bei unserem ersten Einkauf für **Einkornreis, Nacktgerstenreis, Emmer-Gnocchetti, Dinkelhörnchen, Einkornspiralen, Wickenlinsen, Platterbsen, 7erFlockenmischung und ARTen Müsli Dinkelhanf** entschieden. Als Draufgabe gab es dann noch **Schwarzhafer Früchteriegel** (Vorsicht! Köstlich und schwer suchtfährdend!)

Wir haben daheim gleich einmal eine Getreideflockensuppe



gekocht und am nächsten Morgen das ARTenmüsli Dinkel-Hanf als Porridge gefrühstückt:



Sagenhaft!!!! Weitere Rezepte werden noch folgen.

Bitte selbst auf der Meierhof Homepage schauen, Gusto holen und bestellen unter: www.meierhof.at

Krautbulgur



Das ist eine Variation der klassischen Krautfleckerl.

Eine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten. Einen Teelöffel **Zucker** dazugeben und karamelisieren lassen, dann das klein geschnittene und vorher eingesalzene **Kraut, Kümmel und Pfeffer** dazugeben und vorsichtig mitdünsten lassen. Gegebenenfalls mit der Hitze runtergehen und/oder in kleinen Mengen Wasser dazugeben und unter regelmäßigem Rühren dünsten lassen. Das Kraut soll auf jeden Fall weich sein.

In der Zwischenzeit **Bulgur** anrösten und mit der 1,5 fachen Menge Wasser (und etwas Salz) nach Belieben kochen lassen. Am Schluss beides miteinander verrühren und mit Salat servieren.

4. Februar – Weltkrebstag

Krebs, das große Schreckgespenst unserer Zeit. Scheinbar unkontrolliert holt sich diese Geißel der Menschheit seine Opfer und wir sitzen wie die Mäuse vor der Schlange – hilflos und ohne Plan. Aber ist es wirklich so? Liegt es völlig außerhalb unseres Aktionsradius, etwas im Vorfeld gegen diese Erkrankungen zu tun?

Die Medizin hat ihren Fokus neben der Behandlung in erster Linie auf der **Früherkennung**. Doch wenn es erst einmal etwas zu erkennen gibt, ist davor bereits schon sehr viel – zu viel - passiert.

Der andere Ansatz liegt in der **Vorbeugung**. Sie setzt am gesunden Menschen an mit dem Ziel, dessen Gesundheit zu erhalten:

Unter Krebs versteht man das unkontrollierte Wachstum entarteter Zellen (böartige Tumore). Es gibt Faktoren, die dieses Wachstum begünstigen und solche, die es dämpfen.

Bei Frauen ist die häufigste Krebsart der Brustkrebs. Ansonsten führen Lungenkrebs und Dickdarmkrebs die Ranglisten an.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass der Konsum von tierischen Produkten Krebs fördert und der von Pflanzen die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, senkt. Allen voran natürlich die „China-Study“, wo über Jahrzehnte Forschungsergebnisse Kontinent übergreifend (Amerika/China) verglichen wurden. Aber bereits in den 1970er Jahren kamen Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. (Nachgelesen werden kann das in der „China Study“, Colin T. Campbell und in „Peacefood“, Rüdiger Dahlke).

Sowohl erhöhter Fett- als auch erhöhter Eiweißkonsum stehen in direktem Zusammenhang mit höheren Krebs-raten.

Beispiel Brustkrebs: Maßgeblich begünstigender Faktor bei der Entstehung ist ein hoher und lang andauernder Östrogenspiegel. Der Konsum von tierischen Produkten bedingt sowohl eine frühe erste Regelblutung und ein spätes Eintreten in die Wechseljahre als auch einen generell höheren Östrogenspiegel als bei Veganerinnen.

Wie kann nun eine vernünftige vorbeugende Lebensweise aussehen:

- vollwertige pflanzliche Nahrung
- keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch)
- ausreichend körperliche Betätigung
- ausreichend und angemessen Frischluft und Sonne (Vitamin D-Produktion)
- seinen persönlichen Lebensweg gehen – beruflich, spirituell und in der Partnerschaft.

Krautsuppe



Krautsuppe im Topf

Für die Krautsuppe eine **Zwiebel** und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anrösten. Einen **Krautkopf** zerteilen, den Strunk rausschneiden und das Kraut in Streifen schnippeln. Wenn die Zwiebel sich zu bräunen beginnt, ein Löffel **Paprika** dazugeben, kurz mitbraten lassen, dann das Kraut dazugeben und mit Wasser und einer **Dose Paradeisern** aufgießen. Gewürzt wird mit **Kümmel** (macht das Kraut verträglicher), **Pfeffer und Salz**.

Wer den Geschmack intensiver will, kann entweder mit Gemüsesuppenpulver, Sojasoße oder etwas Hefeflocken nachbessern. Das Ganze kochen, bis das Kraut weich ist, was im Druckkochtopf ca 5 Minuten, ohne Druck ca 10-15 Minuten sind.

Kohlrabi mit Erbsen



Einen **Kohlrabi** (oder mehr) schälen, die holzigen Stellen wegschneiden (meist am unteren Ende) und das Gemüse in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln). In einem Topf mit wenig Wasser (so viel, wie du nach dem Garen ungefähr als Flüssigkeit im fertigen Gericht haben möchtest) den Kohlrabi kochen. Wer will, kann Knoblauch dazugeben. Bevor der Kohlrabi gar ist, **Erbsen** (tiefgekühlt) nach Gusto dazugeben und kurz weichkochen lassen.

Binden können wir dieses Gericht entweder mit **Biokartoffelpüreepulver** oder unserer selbstgemachten **Fixeinbrenn**.

Wer das Gericht üppiger haben will, gibt nach dem Würzen (**Salz und Pfeffer**) noch Sojarahm oder Sojacuisine dazu.

FIXEINBRENN:



Also: Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)



So sollte das dann ausschauen. In ein Glas gefüllt und in den Kühlschrank gestellt hält sich die Einbrenn sehr lange und ist immer griffbereit zum Eindicken von Eintöfen oder Suppen.

