



Annette Sabersky: Besser essen ohne Zusatzstoffe



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Annette Sabersky

Besser essen ohne Zusatz- stoffe

Mit vielen
Tipps für eine
natürliche &
gesunde
Ernährung



oekom



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Autorin: Annette Sabersky

Titel: Besser leben ohne Zusatzstoffe

Verlag: Oekom-verlag

Einband: Taschenbuch

Erschienen: 05. 08. 2019

ISBN: 978-3-96238-125-7

[Im Online - Buch - Shop vorort kaufen](#)

Klappentext

Viele Lebensmittel kommen scheinbar ohne Zusatzstoffe nicht mehr aus. Als Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel verstecken sie sich in unserem Essen, ohne dass wir genau wissen, ob sie unbedenklich oder gesundheitsschädlich sind. Grund genug, den ungeliebten Stoffen aus dem Weg zu gehen.

Die renommierte Food-Autorin Annette Sabersky klärt über die gängigen Zusatzstoffe auf und zeigt, mit welchen Tricksereien uns die



Lebensmittelindustrie in die Irre führt. Durch zahlreiche Tipps erfahren Sie, wie das Einkaufen und Kochen ohne Zusatzstoffe gelingt und wie Sie Ihre Ernährung gesund und natürlich gestalten können.

- Schnell und einfach kochen - ganz ohne Zusätze
- Zahlreiche Basic-Rezepte für unterwegs und für die Vorratskammer
- Die perfekte Einkaufshilfe für gesundes und natürliches Essen



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Rezension von [Karl Traintinger](#)

Das Buch ist ein sehr guter Führer durch die Welt unserer Lebensmittel. Es zeigt auf, was konventionelle und Bio-Produkte in den Einkaufsregalen tatsächlich unterscheidet, was am Etikett auf jeden Fall stehen muss und worauf Produzenten meist gerne verzichten.

Beispielsweise dienen gar nicht so wenige Ingredienzien nur dem Schönen oder auch der langen Haltbarmachung von Lebensmitteln.

Es hat einen Grund, warum geschnittener Toast beim Öffnen des Plastikbeutels etwas chemisch riecht, tagelang frisch bleibt und nach dem Toasten wunderbar kross und leicht gebräunt ist, Stück für Stück.

Ganz frei von Zusatzstoffen sind die Bioprodukte auch nicht, speziell bei veganen Fertiggerichten heißt es aufzupassen. Häufig ist es so, dass aufwendiges Handwerk mit deutlich weniger Zusatzstoffen auskommt!

Das Buch überzeugt mit sehr viel interessantem aufbereitetem Wissen, ist schön gemacht und verleitet zum regelmäßigen Blättern und Nachschauen. Einige einfache Rezepte laden zum Nachkochen ein.



Ich kann das Buch jedermann/frau mit Interesse an gutem, gesunden Essen wärmstens empfehlen!



BIO-Gemüse vom Bauern ums Eck

Das Schustergut liegt in der Gemeinde St. Georgen bei Salzburg. Fährt man mit dem Auto zum Hof, sieht man als erstes das



große Gemüsefeld mit dem dahinter stehenden Gewächshaus und gleich daneben den Bauernhof.



Von Karl Traintinger

Inge und Johann Spitzauer haben im Jahre 1991 den Hof übernommen und ihn zuerst im Nebenerwerb bewirtschaftet. Damals standen noch 5 Kühe im Stall und das war auch schon zu dieser Zeit viel zu wenig, um davon leben zu können. Johann Spitzauer arbeitete daher als Postbeamter, der im Postwagen von ÖBB Zügen die Briefe sortierte. Nachdem dieser Job wegrationalisiert wurde, überlegten die Schusterbauernleut', wie es mit dem 6 ha großen Hof weitergehen könnte.

Sie entschieden sich für den Gemüsebau in Bioqualität, und es war gut so. Die letzten Kühe verließen 2001 den Betrieb. Heute wird der Hof im Vollerwerb geführt, Sohn Anton wird den Hof zukünftig weiterführen. Zur Zeit wird auf etwa 2 ha Gemüse angebaut, es leben auch an die 80 Legehühner am Hof.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

__STEADY_PAYWALL__



Das Wohnhaus am Spitzauergut

Die Produkte werden im [Aglassinger Biobauernmarkt](#) verkauft, die Familie Spitzauer ist dort einer der beiden Gesellschafter. Da dieser Markt gerade eine 14-tägige Urlaubspause hatte, das Gemüse aber auch in dieser Zeit reifte, wurde kurzerhand ein Ab-Hof-Verkauf organisiert.



Mutter Inge und Tochter Martina am Aglassimnger Bauernmarkt

Ich nutzte die Gelegenheit zum Einkauf und es machte ungemein Spaß, wie Johann Spitzauer seine Kunden voller Stolz durch den Betrieb führte. Er erläuterte geduldig, wie beispielsweise die unterschiedliche Bewässerung von Tomaten und Paprika im Gewächshaus funktioniert oder wie



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

man unter dem Mulch die Bodenfeuchtigkeit messen kann. Wie es aussieht, können sie heuer wahrscheinlich bis in den Dezember hinein heimische Tomaten anbieten, meinte er. Am Feld erklärte er uns auch, wie Mangold wächst und geschnitten wird.



Aglassinger Biobauernmarkt

Es macht sehr viel Freude zu beobachten, mit wieviel Liebe und Handwerkskönnen bei uns im Salzburger Flachgau hochwertiges Gemüse angebaut und geerntet wird. Man kann zuschauen, was aktuell gerade wächst und demnächst zum Verkauf anstehen wird und das alles ohne lange Transportwege und ohne [Plastikverpackung](#).

Weitere info:

[Roggenes Hausbrot vom Esserbauern >](#)

[Der Laufener Landweizen, ein Projekt mit Zukunft >](#)



Laufener Landweizen: Spitzenwerte für Natur und Gesundheit!

Pressemitteilung Nr. 06/17

der Bayerischen Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege in Laufen/ Obb. vom 12. 7. 2017

Die wiederentdeckte Weizensorte Laufener Landweizen ist ein besonderes Korn. Das wurde gestern, 11. Juli 2017, bei der Vorstellung der Ergebnisse aus dem EuRegio- Projekt „Laufener Landweizen“ deutlich. Der 2. Runde Tisch fand in Laufen unter Anwesenheit von Landwirten, Bäckern, Müllern, Vermarktern und regionalen Akteuren statt. Eingeladen hatte die Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege (ANL) gemeinsam mit der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und dem österreichischen Bioverband Bio Austria.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Ziel des Projektes ist es, den Laufener Landweizen in der Region als eigene Marke zu etablieren. „Der Laufener Landweizen ist nicht nur eine Abwechslung in unserer Landschaft, er steht für biologischen Anbau, Artenreichtum und jetzt ist er auch noch gesund – was will man mehr?“ fasste Projektleiter Dr. Wolfram Adelman Projektergebnisse zusammen.

Gleich mehrere gesunde Inhaltsstoffe sind absolute Spitze. „Der Laufener Landweizen ist ein Juwel für die Ernährung!“, so die Ernährungswissenschaftlerin Gabriele Pfeffer über die ersten vorliegenden Ergebnisse.

„Wir haben Spitzenwerte bei den Carotinoiden gemessen – den zwölfwachen Wert gegenüber Standardweizen!“ Aber auch Silicium, essentielle Aminosäuren und weitere gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe sind deutlich erhöht. In modernen Sorten sind diese zu Gunsten des höheren Ertrags verloren gegangen.

Auch die weiteren präsentierten Ergebnisse stimmen hoffnungsvoll: Die Expertin für historische Getreidesorten, Margarita Kwich, stellte zur Herkunft und möglichem Alter des Landweizens dar: „Auch wenn es nicht auf das Jahr genau zu definieren ist, der Laufener Landweizen ist bislang die einzige unverzüchtete Regionalsorte des Weizens.“ Vor dem Hintergrund, dass weltweit Kultursorten verschwinden, eine Besonderheit. Er wurde kürzlich auch in die Rote Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen aufgenommen.

Für die ANL präsentierte Leonie Freiling die Ergebnisse der ökologischen Studie: „Nur im biologischen Anbau kann der Laufener Landweizen auch Platz für die Natur bieten – dann aber ist er eine bunte Mischung für fast 70 verschiedene Ackerwildkräuter – darunter auch hoch bedrohte Arten, wie die Kornrade oder der Feldrittersporn!“. Die junge Wissenschaftlerin betonte ausdrücklich, dass nur durch die gute jahrelange Vorarbeit der Biobauern sich diese Arten in der Region und somit auch im Laufener Landweizen halten können. Schlechte Noten gab es für den konventionellen Anbau, der intensive Pestizideinsatz lässt die gesamte Nahrungskette von Pflanzen, Insekten und Vögeln verarmen.

Schließlich konnte sich das Publikum selbst ein Bild des Laufener Landweizens in Natura machen. Bei einer Feldbesichtigung in Untereching bei



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Salzburg mit Landwirt Manfred Eisl wurden die letzten blühenden Ackerwildblumen inmitten hoher Ähren bestaunt, während die langen Grannen des Weizens im Wind raschelten.

So endete die Veranstaltung im Konsens darüber, dass der Anbau des Laufener Landweizens biologisch erfolgen muss. „Nur so kann er für die Natur und den Menschen seine positiven Merkmale entwickeln“, schloss Dr. Adelman die Veranstaltung. „Wichtig ist die enge Zusammenarbeit von engagierten Biobauern und Handwerkern, wie Bäckern und Müllern – nur so kann der Laufener Landweizen optimal für die Region genutzt werden.“

Alle Projektergebnisse finden Sie auf der [Homepage der Bayerischen Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege](#).

Das EuRegio-Projekt „Laufener Landweizen – Entwicklung eines Markenkerns“ wird gefördert von der Europäischen Union mit Mitteln aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (INTERREG Programm Österreich- Bayern).

Der Laufener Landweizen in der Dorfzeitung:

[Der Laufener Landweizen, ein Projekt mit Zukunft](#)
[Roggenes Hausbrot vom Esserbauern](#)



Der Laufener Landweizen, ein Projekt mit Zukunft

Weizen gehört neben Gerste zu den ältesten uns bekannten Kulturgetreidearten. Man geht davon aus, dass er schon über 8000 Jahre angebaut wird. Der aktuelle Trend nach immer mehr Hektarertrag ist genauso zu hinterfragen wie die Anmeldung von [Patente für Pflanzen und Tiere](#).

✘ *Von Karl Traininger*

Über Generationen hat die Versorgung mit dem Grundnahrungsmittel Weizen ganz einfach funktioniert: Ein Drittel der Ernte wurde zum neuerlichen Anbau genutzt, ein Drittel konnte gegessen und ein Drittel verkauft werden. Die neuen, ertragreichen Züchtungen können ihr Potenzial nur mit Düngern und Pflanzenschutzmitteln ausschöpfen. Wohin das letztendlich führt, möchte ich mir lieber gar nicht ausmalen. Wenn man mit offenen Augen durch das Land fährt, kann man immer häufiger das Verschwinden der bunten Vielfalt auf unseren Wiesen und Feldern beobachten. Sicher, der Bedarf an Lebensmitteln wird immer größer, es steigt aber ebenso deren maßlose Verschwendung. Mangelnder



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Umweltschutz und Tierleid werden häufig für augenscheinlich billige Lebensmittel in Kauf genommen. Hinterfragt wird das selten, es wird schon alles passen, heißt es dann bequemerweise.



Umso erfreulicher sind daher Initiativen, die diesem Trend zur hemmungslosen Gewinnmaximierung und der damit verbundenen Entwicklung hin zu Monokulturen entgegenwirken. So werden wieder historische Getreidesorten gesucht, gefunden und teilweise wieder angebaut.

___STEADY_PAYWALL___



Laufener Landweizen, eine regionale Sorte

Vor mehreren Jahren haben Heinz Marschalek und Simon Angerpointner federführend begonnen, zusammen mit der ANL Bayern, der Biosphärenregion Bayern, und einigen anderen Pionieren sich der Rekultivierung des Laufener Landweizens zu widmen. Nach den ersten erfolgreichen Anbauversuchen mit gerade einmal einer Handvoll Saatkörnern aus der Gendatenbank Gatersleben ist man heute soweit, den nächsten Schritt zu gehen. Der Laufener Landweizen soll zukünftig im zertifizierten ökologischen Landbau Verwendung finden. Dazu ist eine Sortenzulassung als Saatgut notwendig. Die erforderlichen Anträge wurden von Manfred Eisl, Esserbauer in St. Georgen, bereits eingereicht.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Winterweizen

Was zeichnet den Laufener Landweizen aus? Er ist ein Winterweizen und wurde/ wird im Salzburger Alpenvorland und im bayrischen Rupertiwinkel angebaut, rund um Laufen eben. Der Weizen ist winterhart, hochwüchsig, begrannt, hat eine hohe Standfestigkeit und kommt auch mit den für diese Gegend typischen, hohen Niederschlägen gut zurecht, das heißt, er verpilzt nicht. Einige Bäcker, die ihn bereits in Kleinmengen verarbeiten, sind vom guten Geschmack und den hervorragenden Backeigenschaften begeistert. So nimmt das Mehl sehr gut Wasser auf und das ist eine gute Voraussetzung für das Brotbacken.

Fruchtfolge im Biolandbau

Den Laufener Landweizen in ausreichender Menge anbieten zu können, ist die nächste Herausforderung. Erstens sind die Hektarerträge mit knapp 2000 Kilo eher bescheiden, zweitens verträgt er außer dem klassischen Strohmist keinen Dünger und drittens darf er erst nach 5-6 Jahren auf Grund der im Biolandbau vorgeschriebenen Fruchtfolge wieder am gleichen Feld angebaut werden. Es ist eine spannende, begrüßenswerte Entwicklung, die da in kleinen Teilen der Landwirtschaft passiert.

Wolfram Adelman von der Bayrischen Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege fasst treffend zusammen: "Der Laufener Landweizen ist die Kombination von Naturschutz, Landschaftsästhetik und regionaler Angepaßtheit von Getreide."





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Weiterführende Informationen

[Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege >](#)

[Biosphärenregion Berchtesgadener Land >](#)

[wild und kultiviert - Regionale Vielfalt säen >](#)

[Manfred Eisl - Aglassinger BIO-Bauernmarkt >](#)

[Roggenes Brot vom Esserbauern >](#)

[Ute Woltron: Aktion Grünes Licht für die Sortenvielfalt >](#)

[Obst und Gemüse aus dem Plastikland >](#)

[Biologisch aus Salzburg >](#)

Dazu passende Rubriken in der Dorfzeitung

[NAHversorger >](#)

[Dorfschlaraff >](#)

Fotos von Laufener Landweizen gibt es bei [Dorfbild >](#)



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Ein lauer Sommerabend zuhause im Dorf

Im Laufe der letzten 30 Jahre hat sich im häuslichen "Weinkeller" so manches angesammelt: Jahrgangsweine für die Kinder, Geschenke von Freunden zu besonderen Anlässen, Urlaubserinnerungen, und so weiter. Was lag also näher, als die alkoholischen "Schätze" gemeinsam im Rahmen eines Familienfestes zu verkosten.

✘ *Von Karl Traintinger*

Damit das Ganze auch wirklich Sinn macht, haben wir uns einen Freund eingeladen, der neben seinem aktuellen Beruf als [freischaffender Künstler in Salzburg](#) zufällig auch Diplom-Sommelier ist und der viele Jahre in diesem Beruf auch gearbeitet hat. Es ist schon beruhigend und



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

zudem hochinteressant mit einem "Berufsvorkoster" am Tisch zu sitzen, der genau weiß, wie etwas schmecken muss und der zudem erklärt, warum der eine oder andere Wein wie bewertet wurde. Auch die Geschacks- und Riechnerven freuen sich, wenn die einzelnen Eindrücke benannt werden können und man nicht nur vom "großen Potential" sprechen muss.

Der kulinarische Teil des Abend wurde von der Laufener Firma Medousa-Feinkost bestritten, die neben der Belieferung diverser Märkte seit einiger Zeit auch Caterings macht. Wir waren begeistert, wie herrlich fleischloses Essen zubereitet sein kann! Einzig einige Riesengarnelen waren dabei und die mundeten, trotz anfänglicher Skepsis, vorzüglich.

Es war ein herrlicher Sommerabend zuhause im Kreise der eigenen Familie und er hätte das Potential für eine Wiederholung im nächsten Jahr! □



Infos:

Thomas Selinger in der [Dorfzeitung](#)

Homepage [Thomas Selinger](#)

Karl Traintinger: [Am besten sind die Kalamata Oliven mit Stein.](#)

Homepage [Medousa Feinkost](#)



Dorfzeitung.com
Dorf ist überall



Peter Laufer: BIO? Die Wahrheit über unser Essen



Autor: Peter Laufer

Titel: Bio? Die Wahrheit über unser Essen

Aus dem Amerikanischen von Karin Miedler und Sigrid Schmid, Nachwort von Thomas Weber

288 Seiten, Format 140×220 Hardcover



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

EUR 19,90 / sFr 27,90

Verlag: 2015 Residenz Verlag in Noederösterreichischen Pressehaus

ISBN: 9783701733590

ISBN ebook: 9783701745029

Klappentext

Die abenteuerliche Geschichte unseres Essens – aufrüttelnd, informativ und unterhaltsam.

Als der Journalist Peter Laufer in seinem Supermarkt in Oregon „biologische“ Walnüsse kauft, ist er verblüfft: Sie stammen aus - Kasachstan! Dies veranlasst ihn, tiefer hinter die Kulissen zu blicken. Er macht sich auf die Reise um die ganze Welt, um herauszufinden, wo seine täglich konsumierten Nahrungsmittel wie Kaffee und Gemüse eigentlich herkommen. Seine Erlebnisse in Deutschland, Österreich, Italien, Spanien, Bolivien und den USA zeigen, wie leicht wir dazu verführt werden, „Bio“-Produkte zu kaufen und den Kennzeichnungen blind zu vertrauen. Dieses Buch deckt Missstände auf und zeigt, wo es gerade bei uns auch positive Beispiele gibt.

Ausgezeichnet durch die Deutsche Umweltstiftung als Umweltbuch des Monats Mai 2015.



Rezension von *Karl Traintinger*

Zuerst habe ich gedacht, es ist halt wieder eines dieser euphorischen BIObücher, wie sie zuhauf am Markt sind und BIO als das einzig Wahre lobhudeln.

Oder eines, dass jedes BIO-Lebensmittel konsequent in Frage stellt. Ich wurde eines Besseren belehrt. Es ist ein Buch, das sich sachlich mit vielen, für Laien oft unklaren Themen im BIO-Lebensmittel-Bereich kritisch auseinandersetzt. Das fängt mit zahlreichen Grundsatzfragen an: "Wer kontrolliert die Kontrolloren? Was taugen die einzelnen BIO-Zertifikate wirklich? Lässt sich jeder Einkauf vom Supermarkt auch wirklich bis zum produzierenden Bauern zurück verfolgen?"



Mir ist bei der Lektüre des Buches klar geworden, BIO ist gut, wo es geht auch zu bevorzugen, aber noch wichtiger ist für mich eine Lebensmittelproduktion, die direkt vor meiner Haustüre passiert. Ich möchte sehen, wo etwas wächst und gedeiht und wie gut die Tiere, die irgendwann einmal zum Lebensmittel werden, gelebt haben. Wesentlich ist auch die nachhaltige, giftfreie Bewirtschaftung der Wiesen und Äcker. Es stellt für mich auch kein Problem dar, wenn nicht alles, was gerade irgendwo auf der Welt Saison hat, bei mir zuhause auf den Tisch kommt. Frische Kirschen sind mir weit lieber als jede Flugmango. ☐

Das Buch kann all jenen Menschen empfohlen werden, die etwas mehr über die Vermarktungsschiene BIO wissen möchten.



Dieser Artikel wird von einem Stillen Gönner gesponsert und kommt daher nicht hinter die [Paywall!](#) >



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Gemüse und Erdäpfel direkt vom Bauern, genau wie ich es mag.

Robert Zeilinger vom Demeterhof in Tittmoning steht mit seinem Gemüsestand jeden Samstagvormittag am Oberndorfer



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Wochenmarkt im nördlichen Flachgau. Er verkauft die Produkte, die auf seinem Hofes im angrenzenden Bayern von ihm produziert werden.



Von Karl Traintinger

Es wird wenig geschönt, nicht einmal die Kartoffeln, ich habe vier verschiedene Sorten ([Sortenbeschreibung_Kartoffel](#)) gesehen, sind gewaschen. Vielleicht sind sie mir deshalb aufgefallen. Tatsache ist, dass sie hervorragend schmecken und ähnlich aussehen wie die, die mein Schwiegervater zu seinen Lebzeiten im NÖ Weinviertel aus seinem Kartoffelkeller geholt hat. Er hat immer gesagt, kühl und dunkel müssen sie lagern, dann halten sie gut. Und er hatte recht. Es ist auch kein Aufwand, die Erdäpfel vor dem Kochen zu waschen. Es ist nicht notwendig, dass sie irgendwo hintransportiert werden müssen, wo günstig gewaschen wird.

___STEADY_PAYWALL___



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Etwas störend sind vielleicht an seinem Stand die vielen [Plastiksackerl](#), ich hoffe es sind solche, die sich abbauen. Da wird wohl der Demeterverband dafür sorgen, dass es so ist. Ansonsten ist es ein sympathisches Standl mit regionalen und jahreszeitlich korrekten Produkten.



Wir werden in der Dorfzeitung ab jetzt regionale Produkte aus dem Dorf vorstellen, die uns gefallen und gut geschmeckt haben. Auch bei dieser Serie wird der Begriff Dorf, wie er bei der Blattlinie definiert wird, verwendet.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Christina Schatzl-Gruber: Jeder spricht vom Walser Sauerkraut



Sauerkraut ist fein gehobeltes und gesalzenes Weißkraut, das ohne weitere Zutaten vergoren ist. Durch die Verbindung von Kochsalz mit den Kohlsäften entsteht dabei Milchsäure. Diese wirkt sich besonders gut auf den Magen-Darm-Trakt aus. Unerwünschte Stoffwechselprodukte werden ausgeschieden, Gärungen im Darm verhindert, die Verdauungswege gereinigt und entgiftet und die Darmflora regeneriert.

Sauerkraut enthält wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamin A, B, K und Folsäure, die für die Blutbildung wichtig ist. Weiters weist es einen hohen Vitamin C Gehalt auf, was die körpereigene Abwehr besonders stärkt. Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet, was für Diabetiker sehr wichtig ist. Sauerkraut weist eine hohe Nährstoffdichte auf und ist kalorienarm. Weiters enthält Sauerkraut auch sogenannte Senföle, die krebshemmend



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

und antimikrobiell wirken. Durch langes Kochen wird allerdings der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen beträchtlich vermindert, daher sollte man auch regelmäßig rohes Kraut essen.

Bio ist besser!

Eine großangelegte Studie beweist es endlich: Bio ist besser! Durch biologische Ernährung wird die Zufuhr an bioaktiven Inhaltsstoffen erhöht, Rückstände an Bioziden, Zusatzstoffen, etc. werden vermindert. Aufgrund der bedarfsgerechten Düngung besitzt Weißkraut aus biologischem Landbau um 30 % mehr Vitamin C als konventionelles. Nicht nur beim Menschen auch bei den Tieren haben Bio-Lebensmittel den Geschmackstest gewonnen. Die Langzeittestergebnisse waren eindeutig: Weniger körperlicher Beschwerden, dafür eine stärkere körpereigene Abwehr. Biologische Ernährung wirkt sich auf die Qualität der Muttermilch aus. Auch die Spermienkonzentration bei Männern erhöht sich. Bei Tieren konnte die Fruchtbarkeit durch biologische Futtermittel maßgeblich gesteigert werden.

Kochtipps

Weißkraut ist besonders geeignet für Salate und kurzes Dünsten. Es kann auch für Suppen, Krautfleisch, Strudel und Rouladen verwendet werden.

Bezug

Kraut wird in allen Hofläden und auf allen Biobauernmärkten in Stadt und Land Salzburg angeboten. Einkaufsführer und nähere Informationen erhalten Sie bei Bio Ernte Austria - Salzburg unter 0662 / 870571-313

Rezepttipp: Gemüseauflauf mit Sauerkraut und Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

500g Zucchini

250g Frühlingszwiebeln

250g Sauerkraut



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

100 ml Milch

60g Weizenvollkornmehl

1 TL Paprikapulver

2 Eier

125g Emmentaler- oder Goudakäse, frisch gerieben

25g Butter,

Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, gemahlen

Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Zucchini würfeln, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken, die Petersilie zerkleinern. Die Milch mit dem Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig verrühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Die Zucchini, die Frühlingszwiebeln, das Sauerkraut, den Knoblauch und die Petersilie untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Auflaufmischung geben. Den Käse darüber streuen und alles mischen. Die Mischung in eine ofenfeste Form mit mittelhohem Rand füllen und glattstreichen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Form auf den Rost (Mitte) in den kalten Backofen stellen. Den Auflauf bei 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas 2- 2 1/2) etwa 45 Minuten backen.

Quelle: GU Babara Rias-Bucher - Vegetarisch genießen

Autorin: Mein Name ist Christina Schatzl-Gruber. Ich bin 20 Jahre alt und habe im Frühjahr 2003 in der HAK Linz maturiert. Ich bin im Rahmen des freiwilligen ökologischen Jahres bei Bio Ernte Austria Salzburg und Klimabündnis Salzburg jeweils halbtags tätig. Fotos: BIO Austria/ LWK