

bio

Magazin für ein einfach besseres Leben

Winter 2016/17

69. Ausgabe - 07/2016 - EUR 4,90

**Schenk
keinen Müll**

Mit gewitzten Ideen
unnötigen Müll
vermeiden

**NATÜRLICHE
ALLESKÖNNER**
*Vielfältiger
Granatapfel*

**Trocknen
& Dörren**

Jetzt ist Zeit für
Trockenfrüchte

**Vier-Wände-
Wohlfühlpaket**

Wie Wohnräume
unsere Gesundheit
beeinflussen

**Lebensmittel
im Fokus**

Woher kommt,
was auf dem
Teller landet?

**Saubere
Sache(n)**

Wieviel „öko“ ist
im Waschmittel?

SUPER SUPPEN

Warum Suppen traditionell einen
wichtigen Stellenwert in der alten
und neuen Wellness-Küche haben



9 190001 012810 07

Let's go bowling!



Rauchige Paprika-Suppenbowl

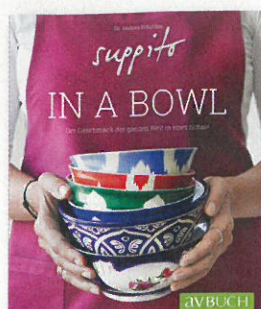
Rezept auf Seite 17

Individuell kombinierbare Leckerbissen für jeden leicht nachzukochen – egal ob Veganer, Vegetarier oder Fleischtiger. Ernährungstechnisch gut ausgewogen nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin wird alles einfach zubereitet in einer Schale (bowl).

Dr. Andrea Scholdan ist Ärztin und hat sich intensiv mit der 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin beschäftigt. Ihre Gerichte kamen so gut an, dass sie 2006 im Herzen von Wien supposito, eine Manufaktur für gesunde Suppen und Eintöpfe, eröffnete. Ihre Vision: Weg vom Suppenwürfel hin zu vielfältigen Gewürzkombinationen. Zutaten wie Wurzelgemüse, Ingwer, Kichererbsen, glutenfreie Getreidesorten, Currymischungen und nicht zuletzt Kokosmilch waren das Geheimnis der damals noch ungewöhnlichen Suppenkreationen. Von einigen bestaunt, von anderen liebevoll belächelt, hat sie schließlich dem Arztberuf Adieu gesagt und sich einer anderen Art des Heilens zugewandt: gesundem Essen. Auch aus eigener Erfahrung, denn sie war lästige Wehwechen und Krankheiten durch die Umstellung auf die 5-Elemente-Ernährung losgeworden.

Mit ihrem neuen Kochbuch „supposito in a Bowl“ möchte Scholdan ihre Leidenschaft für eine köstliche, ausgewogene Mahlzeit in einer Schale vermitteln. Da sie schon beim Kochen darauf achtet alle wichtigen Zutaten zu verwenden, hat sie eine Tabelle ihrer „Big Five“ der gesunden Ernährung entworfen: komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches oder tierisches Eiweiß, gute Fette und Nüsse, Gemüse und Obst, Kräuter und Gewürze. Jede der fünf Gruppen übernimmt wichtige Aufgaben für die Funktionalität und Gesundheit unseres Körpers. Nehmen Sie mindestens ein Lebensmittel aus jeder Gruppe und setzen Sie es zu Ihrer persönlichen „Super Bowl“ zusammen.

Für die Rezepte wurde viel Neues ausprobiert, Altbewährtes aufgepeppt und Lieblingsrezepte aus dem Familien- und Freundeskreis variiert. Sämtliche Rezepte sind glutenfrei, enthalten alle fünf Elemente und sind in fünf Jahreszeiten, entsprechend der 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin, eingeteilt. Außerdem sind sie vielfältig im Geschmack, variabel in ihrer Zusammensetzung und vor allem einfach und praktisch in der Vor- und Zubereitung. *Dude, let's go bowling!*



Supposito in a bowl – Der Geschmack der ganzen Welt in einer Schale von Dr. Andrea Scholdan

Das Buch bietet schmackhafte Rezepte für 40 exquisite Menüs aus der bekannten Supposito-Manufaktur in Wien. Alles ist gut in einer „bowl“ vorzubereiten und somit auch praktisch zum Mitnehmen für Schule, Picknick oder Arbeitsplatz. Cadmos Verlag Oktober 2016, 96 Seiten, ISBN: 978-3-8404-7050-9, EUR 19,95

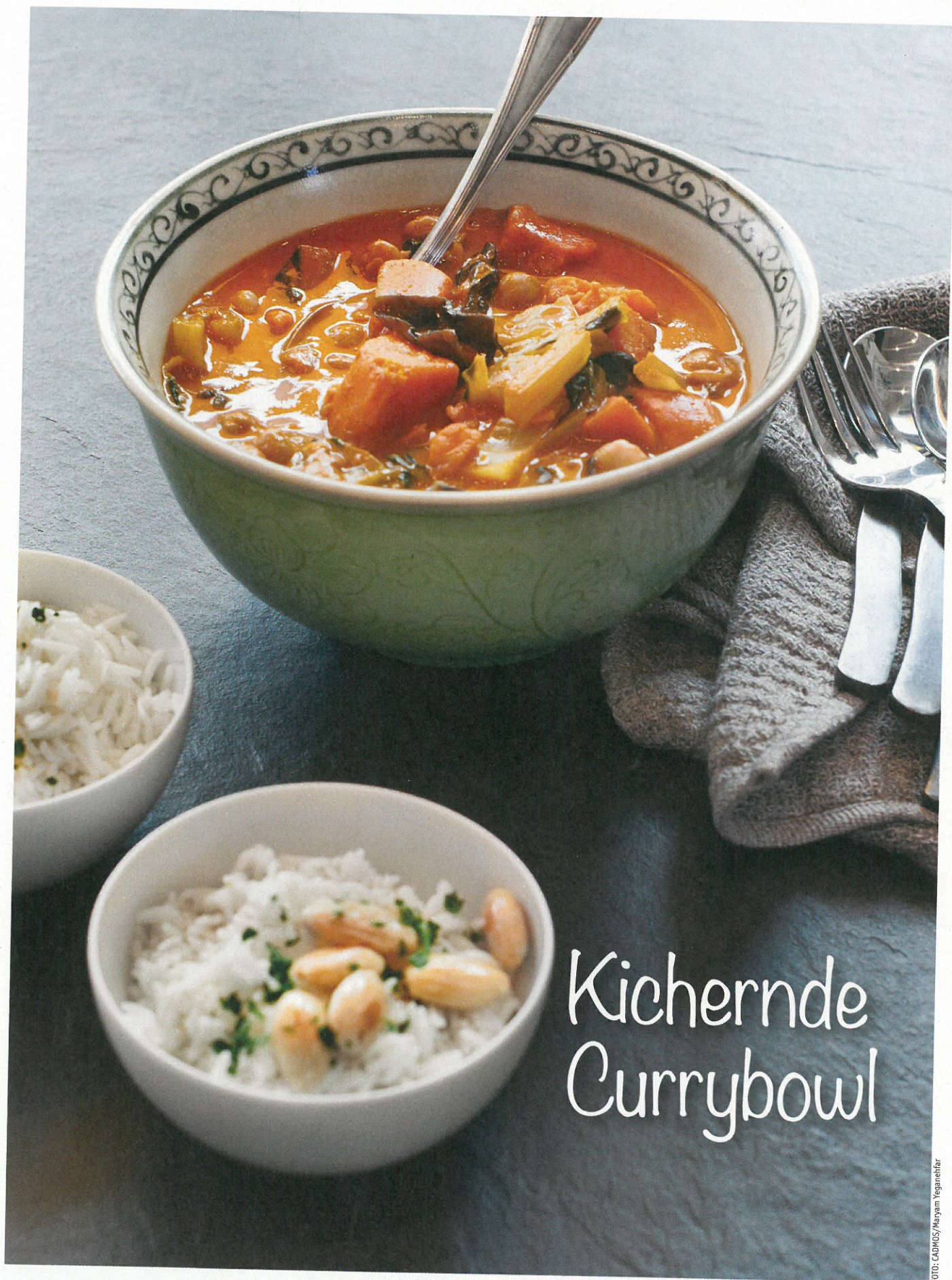


SCHÄTZE – von Aronia-beere bis Veilchenblüte – wählen wir für unsere vier weißen Tee Meisterwerke aus. Jede Dose eine ausgefallene Komposition erlesener Kräuter- und Früchtetees.



Es ist eine Hommage an aromatische Blätter, Blüten und Beeren wie auch eine Verbeugung vor all unseren Kunden, die einen richtig guten Kräuter- oder Früchtetee schon immer zu **SCHÄTZEN** wussten.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und auf www.lebensbaum.de.



Kichernde Currybowl

FOTO: CADMOS/Maryam Yeganehfar

Kichernde Currybowl

ZUTATEN für 2 Portionen

Für den Reis:

1/2 TL Zitronenschale, gerieben
100 g Basmatireis
160 g Wasser
1 Msp. Natursalz
1 EL Kokosöl

Für das Curry:

5 kleine getrocknete Mu-Err-Pilze
200 ml heißes Wasser
300 g Süßkartoffeln
1 Handvoll Mangoldblätter
450 ml cremige Kokosmilch
1 TL Ingwer mit Schale, frisch gerieben
1 EL Tomatenmark
2 TL Kokosblütenzucker
1-2 EL Natursalz oder mehr

100 g gekochte Kichererbsen
2 TL Zitronensaft

Selbst gemachte Gewürzmischung:

1 Msp. Koriander, gemahlen
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
1 Prise Chilipulver
1 Prise Nelke, gemahlen
1 Prise Sternanis, gemahlen

Für die Garnierung:

3 EL geröstete Mandeln
1 große Handvoll Petersilie



ZUBEREITUNG: Den Reis waschen, abseihen und in einem kleinen Topf mit Wasser, Zitronenschale, Salz und Öl aufkochen. Den Herd ausschalten. Einen Deckel für 2 Min. schräg auflegen, dann erst schließen. Den Reis auf der Resthitze 8-10 Min. ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und zur Seite stellen. Die Pilze in eine Schüssel geben, heißes Wasser zufügen und 15 Min. quellen lassen. Abseihen und grob hacken. Die Süßkartoffel(n) schälen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Den Mangold waschen, trocknen, die harten Mittelrippen entfernen und die Blätter in breite Streifen schneiden.

In einem mittelgroßen Topf die Kokosmilch erhitzen. Geriebenen Ingwer, Tomatenmark, Zucker, Salz und die Gewürzmischung zufügen, mit einem Schneebesen verrühren und aufkochen. Die Süßkartoffelwürfel, Kichererbsen und Pilze zufügen und 10 Min. bissfest kochen. Mangoldgrün zufügen, aufkochen und 5 Min. offen köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Das Kokos-Curry mit Reis in zwei Schalen anrichten, mit Mandeln und Petersilie bestreuen.

Lieblingsprodukt wählen und Wellness-Trip gewinnen!

Resch&Frisch startet Initiative für Ernährung mit Mehrwert



Brot und Gebäck kann ein echtes „Super-Food“ sein! Sie werden staunen, was alles in unseren Backwaren steckt: Jedes der „Genuss mit PLUS“-Produkte leistet einen besonderen Mehrwert für Ihre bewusste Ernährung.

1 | Balance-Weckerl

mit Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

2 | aktiv.plus-Weckerl

mit Beta-Glucan aus Hafer für einen normalen Cholesterinspiegel

3 | Süßes Vollkornkipferl

aus reinem Dinkelmehl und österreichischer Ziegenmilch, nur mit Honig gesüßt

4 | Power-Bagel

mit Kichererbsenmehl & Linsen aus Österreich

5 | Urkornweckerl

mit Buchweizen und Emmer

Resch & Frisch
AM LIEBSTEN IMMER.

Alle Produkte und wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen können finden Sie auf www.resch-frisch.com/genussmitplus

1,2,3, Erbsenzähler Bowl



ZUTATEN für 2 Portionen:

- 1 l Wasser
- 2 EL glutenfreies, hefefreies Gemüsepulver
- 1 Stück Ingwer mit Schale (1 cm)
- 6 kleine frische Shiitake-Pilze
- 1 Msp. Ingwer mit Schale, frisch gerieben
- 1/2–1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zitronenschale, gerieben
- 1/2 TL geröstetes Sesamöl
- 2 TL Tamari (weizenfreie Sojasauce)
- 1/2–1 TL Natursalz
- 150 g Zuckererbsen, tiefgekühlt
- 200 g gekochte Hirse
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 TL Gomasio, schwarz (geröstetes Sesamsalz)

ZUBEREITUNG: Das Wasser aufkochen, Gemüsepulver und Ingwer zufügen, auf mittlerer Flamme 15 Min. offen köcheln lassen. Die Suppe abseihen, zur Seite stellen. Pilzstiele entfernen, die Kappen in Scheiben schneiden. Suppe wieder aufkochen und mit Ingwer, Zitronensaft, Zitronenschale, Sesamöl, Tamari und Salz abschmecken. Erbsen und Pilze zufügen. Suppe 3 Min. zugedeckt ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken. Das Gomasio mahlen. Die gekochte Hirse auf zwei Schalen verteilen, mit der heißen Suppe übergießen und mit Petersilie und Gomasio bestreuen. Das Pseudogetreide Hirse kräftigt übrigens Knochen, Haut und Haare und hilft bei Sodbrennen.

Rauchige Paprika Suppen-Bowl

ZUTATEN für 2 Portionen:

Für die Suppe:

- 1 mittelgroße Fleischtomate
- 2 mittelgroße rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel

Für die Gewürzmischung:

- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Msp. Pimentón de la Vera
- 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise schwarze Senfkörner, gemahlen
- 2 EL flüssiges Kokosöl

- 2 Prisen Hiziki-Algen
- 500 ml heißes Wasser
- 1 TL Natursalz
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Kuzu (pflanzliches Bindemittel)
- 150 ml Kokosmilch

Für das Finale:

- 1/2 Bund Koriandergrün
- 2 Portionen gekochter Basmatireis
- 2 EL geröstete Haselnüsse



ZUBEREITUNG: Das Gemüse waschen und trocknen. Die Tomate vierteln, den Stielansatz entfernen, grob hacken. Den Paprika halbieren, entkernen, grob würfeln. Die Zwiebel schälen, ebenfalls grob würfeln. Das Kokosöl in einem hohen Topf erhitzen, Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und kräftig anrösten. Tomatenstücke, Algen und Gewürzmischung zufügen, umrühren, mit dem heißen Wasser aufgießen. 10 Min. halb zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Stabmixer im Topf pürieren. Damit die Suppe schön samtig wird, zusätzlich durch ein Spitzsieb pürieren. Die Suppe mit Salz und Zucker abschmecken. Kuzu in der kalten Kokosmilch mit einem Schneebesen verrühren und zu der Suppe geben. 2 Min. kochen lassen, abschmecken. Die Korianderblättchen waschen, trocken tupfen. Die Haselnüsse grob hacken. Den Reis in zwei Schalen geben, mit der heißen Suppe übergießen, mit Nüssen und Korianderblättchen bestreut servieren.

DAS VOLKWEITZENTER WERZ IN IHREM NATURKORN-FACHGESCHÄFT

ICH SEHE GENAU HIN!

Vollkorn-Dinkel-Zwieback und Vollkorn-Dinkel-Stangen für Krabbelkinder, Mamas & Papas, Omas & Opas: ob zum Frühstück, zum Wandern oder zur Party – einfach immer lecker & gesund!



100% DINKEL-VOLLKORN
TÄGLICH FRISCH & FEIN VERMAHLEN

MILCHFREI
EIFREI
LAKTOSEFREI
VEGAN

**NATURKORN
MÜHLE WERZ**

STÄFFELSWIESEN 29
49523 HEIDENHEIM
TEL 07321-51018
FAX 07321-14147
WWW.VOLKWEITZENTER.DE



EZA

NATÜRLICH FAIR

KAFFEE ADELANTE

Kaffee aus Frauenhand -
Fair und selbstbestimmt
in die Zukunft!

Erhältlich im Weltladen und unter www.eza.cc

Polenta-Schwammerl-Bowl

ZUTATEN für 2 Portionen:

Für die Polenta:

250 ml heißes Wasser
1 Spritzer Zitronensaft
1/2 TL Natursalz
70 g Maisgrieß
1 EL flüssiges Butterschmalz

Für die Pilze:

1 kleine Zwiebel
1 Msp. Ingwer mit Schale, gerieben
4 Handvoll gemischte Schwammerl
(Wildpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake-
Pilze oder braune Champignons)
2 EL Butterschmalz

1 Prise getrockneter Majoran
1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Handvoll Petersilie
Natursalz nach Geschmack
1–2 EL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Salat:

2 Handvoll Radicchio und
Endiviensalat, gemischt
4 EL Kernöl-Dressing (siehe links)

Zum Garnieren:

3 EL geröstete Kürbiskerne

Kernöl-Dressing (ergibt 600 ml):

65 g natives Olivenöl, 65 g Kernöl,
80 g Essig, 40 g Reissirup,
25 g Natursalz
1–2 Msp. schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen

Alle Zutaten mit dem Stabmixer
cremig pürieren, anschließend
160 g heißes Wasser zufügen,
erneut mixen.

ZUBEREITUNG: In einem Topf das Wasser aufkochen lassen, dann Zitronensaft und Salz
zufügen, den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren aufkochen
und 1 Min. köcheln lassen. (Vorsicht, es spritzt!).

Die Hitze abdrehen, einen Deckel verkehrt auflegen und mit kaltem Wasser füllen.

Die Polenta 10 Min. in der Resthitze ausquellen lassen. Die Polenta 1 cm dick auf ein Backblech
streichen, auskühlen lassen. In Dreiecke schneiden und in heißem Butterschmalz auf beiden
Seiten knusprig goldbraun braten.

Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Pilze mit einem Pinsel trocken putzen und mundge-
recht zerkleinern. Zwiebelwürfel und den geriebenen Ingwer in Butterschmalz goldgelb braten.
Majoran, Kümmel und Pilze zufügen, umrühren.

Die Pilze bissfest braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken. Die Pilze mit Salz,
Petersilie, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen, trocknen, in Streifen schneiden, mit dem Dressing mischen.

Die Polentaschnitten, Schwammerl und den Blattsalat auf zwei Schalen aufteilen, mit Kürbis-
kernen bestreuen.

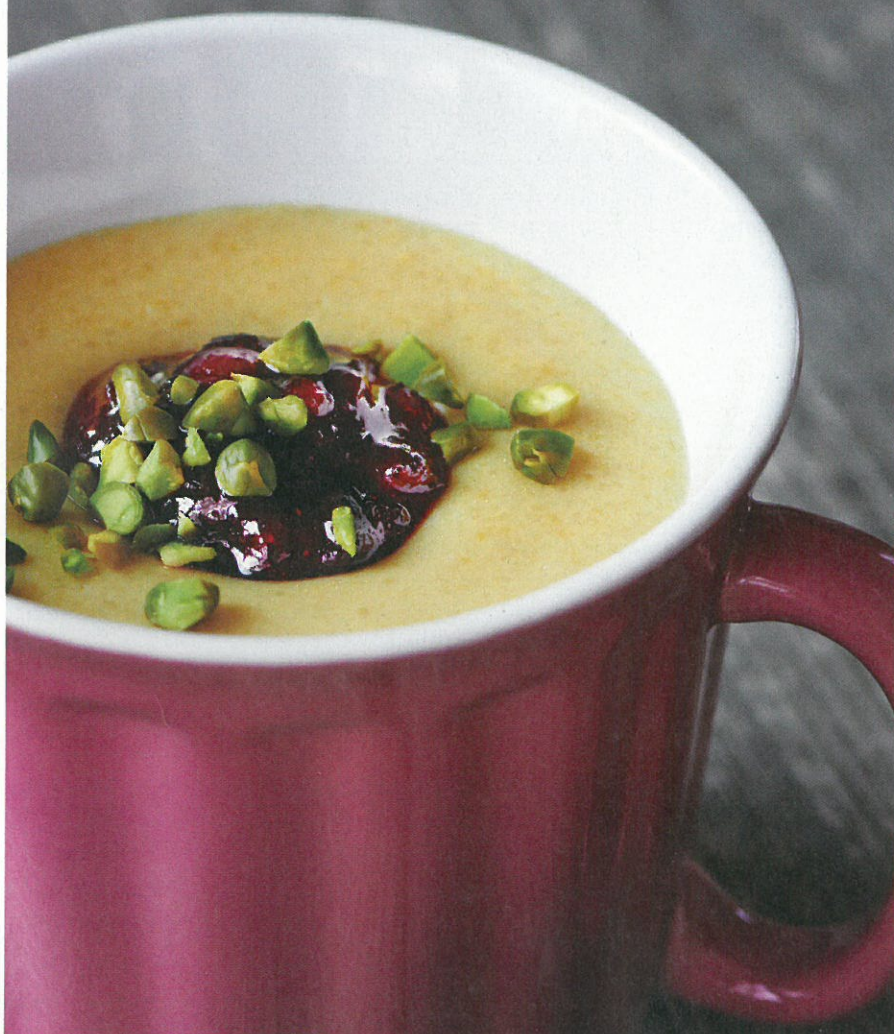


ZUBEREITUNG: Das Mandelmus im Glas vor der Entnahme mit einer Gabel gut durchrühren. Das warme Wasser sowie 6 EL Mandelmus in einen Messbecher geben und mit dem Schneebesen mixen. Die gemixte Mandelmilch, Maisgrieß, Butterschmalz (bzw. Kokosöl) und Gewürze in einen kleinen Topf geben, umrühren und aufkochen. Unter stetem Rühren eine Min. köcheln lassen. Achtung, es spritzt!

In einer Tasse den Safran mit 2 EL heißem Wasser gut verrühren und kurz ziehen lassen. Den Herd abschalten, das Safranwasser zufügen und durchrühren. Den Topfdeckel verkehrt auflegen (mit dem Griff nach unten) und in die so entstandene Mulde kaltes Wasser gießen. So kann der Maisbrei ohne Rühren 10 Min. in der Resthitze ausquellen und brennt nicht an. Topf vom Herd nehmen, Deckel mit dem Wasser vorsichtig abheben, Wasser entleeren und den Grießbrei zugedeckt zur Seite stellen.

Die Pistazien grob hacken. Den Maisgrießbrei umrühren, in zwei Schalen füllen und mit Preiselbeerkompott und den gerösteten Pistazien garnieren.

Maisgrieß-Bowl



ZUTATEN für 2 Portionen:

Für den Maisgrieß:

- 6 EL weißes Mandelmus
- 750 ml warmes Wasser
- 85 g Maisgrieß
- 3 TL flüssiges Butterschmalz (Veganer nehmen Kokosöl)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Prisen Kurkuma
- 2-3 EL Kokosblütenzucker
- 1 Prise Natursalz

Selbst gemachte Gewürzmischung:

- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- 1 Prise Chilipulver

- 1 Prise Safranfäden
- 2 EL heißes Wasser

Zur Garnierung:

- 2 EL Preiselbeerkompott
- 2 EL geröstete Pistazien

Safran ist wertvoll und sensibel. Um seinen feinen Geschmack zu bewahren, immer erst gegen Ende der Garzeit zufügen.

getreidemuehlen.de

gute Getreidemühlen günstig!



Getreidemühle
Komo Fidibus 21

Sonder-
Angebot
Weihnachten
2016

12
Jahre
Garantie



statt 249 €

nur 199 €

www.getreidemuehlen.de

klick

Getreidemühlen – Fachhandel seit 1988

Tel. +49 29 31 93 99 00

Gutenbergplatz 33 - 34 - D-59821 Arnsberg

Sonderangebot gültig bis 31. Dezember 2016