



Donnerstag vom 31. März 2011

Klosterneuburger Zeitung
Die Neumannfibel

Genussfibel

ESSEN UND TRINKEN

Die wertvolle Avocado



Die Avocado zählt botanisch zu den Beeren. Englische Seefahrer brachten die birnenförmige Frucht im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa. Sie wird heute weltweit angebaut und ist ganzjährig erhältlich. Das gelbgrüne, weiche Fruchtfleisch der reifen Avocado wird roh gegessen und schmeckt cremig-nussig. Es findet in Vorspeisen, Suppen, Salaten und sogar in Süßspeisen Verwendung. An der Luft verfärbt sich das Fruchtfleisch schnell bräunlich; beträufeln Sie es mit Limonen- oder Zitronensaft, bremst die Säure den Oxidationsvorgang und verfeinert zusätzlich den Geschmack. Die Avocado hat für eine Obstsorte einen hohen Fettgehalt (bis zu 30 Prozent), ist aber trotzdem durch wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren recht gesund. ho/DEIKE

ZIMMERPFLANZEN

Filigraner Zierspargel

Der Zierspargel (*Asparagus densiflorus Sprengeri*) ist eine beliebte Zimmerpflanze, die ihrer langen Triebe wegen als Ampelpflanze am besten zur Geltung kommt. Diese Triebe ragen weit über den Topfrand hinaus, sodass die Pflanze leicht einen Durchmesser von einem Meter erreicht. Zierspargel wirkt hauptsächlich wegen des zart gefiederten Blattwerks; seine kleinen Blüten sind eher unscheinbar. Die Pflanze ist recht anspruchslos. Sie braucht einen hellen Standort ohne direktes Sonnenlicht, viel Wasser und einmal im Frühjahr frische Erde. In einen größeren Topf umtopfen sollten Sie sie nur, wenn es nötig ist. Dabei lassen sich filigrane Pflanzen auch problemlos teilen. Während der Wachstumsperiode im Frühling und im Sommer freut sich Ihr Zierspargel auch alle zwei Wochen über etwas Flüssigdünger im Gießwasser. ho/DEIKE



MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Engelwurz, die süße Angelika

Die süßlich duftende Engelwurz (*Angelica archangelica*) mit ihren großen Blättern und den cremeweißen Blüten ist in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für den Kräutergarten. In der Volksmedizin finden die Wurzeln Verwendung, sie enthalten Bitterstoffe und ätherische Öle. Engelwurztee – er wird aus der Wurzel gewonnen – entspannt und fördert den Schlaf. Ebenfalls in Teeform wird Engelwurz bei Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Magen- und Darmkrämpfen, aber auch bei Husten und Erkältungen, eingesetzt. Auch in Kräuterlikören und Bitterschnäpsen ist das Öl der Wurzel enthalten:

Nach schweren Mahlzeiten ist solch ein Kräuterlikör, aber auch ein Engelwurztee eine besondere Wohltat für den Magen. Für die äußerliche Anwendung hilft das ätherische Öl als Tinktur oder Salbe bei rheumatischen Erkrankungen und Neuralgien. ho/DEIKE



GARTEN UND TERRASSE

Energie durch Blütenfarben



Blütenfarben können positiv auf die Seele einwirken und die Stimmung verbessern. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Frühjahrsblumen deshalb einmal auf die Farben! Gelb etwa steht für Energie, für Wärme und Licht, die Farbe macht fröhlich und beflügelt den Geist. Auch Orange und Rot sind Farben, die Geborgenheit vermitteln; sie ziehen die Blicke auf sich und setzen in Ihrem Garten kräftige Akzente. Blau dagegen ist eine kühle Farbe, die Leichtigkeit vermittelt; richtig platziert, verleiht sie dem Garten mehr Tiefe. Rosa gibt ihm einen romantischen Touch und bildet mit Pink und Purpur ein effektvolles Gespann. Weiße Pflanzen verbreiten Ruhe und Harmonie; im Schatten setzen sie helle Akzente und leuchten abends noch dann, wenn andere Farben kaum mehr zu sehen sind. Nutzen Sie also die Kraft der Farben für Ihren Garten! ho/DEIKE

MENSCHEN, DIE WIR LIEBEN:

BIOBAUERN

Schnell schiebe ich meinen Einkaufswagen durch die Supermarktreihen. Immer dieser stressige Einkaufsmarathon vor den Osterfeiertagen. Habe ich auch alles? Halt! Das Allerwichtigste fehlt: die Eier! Die Kinder möchten unbedingt Eier auspusten und bemalen, ich „möchte“ – auf allgemeinen Familienwunsch – den obligatorischen Osterkranz backen, und das gemeinsame Eierfärben darf natürlich auch nicht fehlen.

Zwei Packungen weißer Eier liegen bereits im Korb, als mir die mahnenden Worte meiner Freundin Sylvia in den Sinn kommen: „Du wirst doch wohl keine Supermarkteier kaufen, Eier von armen Kreaturen, deren Lebensraum gerade einmal die Größe eines DIN-A4-Blattes hat.“ Mich packt mein Gewissen. Ich schaue mich im Regal um. Eier von Freilandhühnern sind ausverkauft. Und Bodenhaltung ist doch auch sehr umstritten. „Die setzen die Hühner auf Betonboden und sprechen von Bodenhaltung!“ Sylvia war richtig wütend geworden. Die Bilder auf den Verpackungen erwecken lediglich die Illusion von glücklichen Hühnern. Bezeichnungen wie Kornkraft oder Korneier sind totaler Quatsch – meint Sylvia, denn alle Hühner fressen Körner. Ich schaue auf die Uhr. Ich könnte noch bei Sylvias Biobauer vorbeifahren.

Zwanzig Minuten später klinge ich an der Tür von Bauer Metzels Bio-Hof. Aus der Scheune kommt ein junger Mann mit Eimern in den Händen. Natürlich verkaufe er Bioeier, antwortet er, nur: Heute sind alle Eier bereits ausverkauft. Ich werde blass. „Ich habe meinen Kindern versprochen, morgen Eier zu bemalen, was mache ich jetzt bloß?“ Kommen Sie morgen Vormittag wieder, gegen elf, wie viel darf ich reservieren?“ Irritiert bemerke ich, dass doch morgen Karfreitag ist. Er lacht. „Das macht den Hühnern nichts aus, die legen auch am Feiertag.“

Pünktlich um elf folge ich am nächsten Tag Bauer Metzel in seinen kleinen Bioladen. Paletten mit Eiern stehen auf der Ladentheke, einige davon sind riesig. „Kann ich zu den 20 bestellten Eiern



auch noch einige von den dicken dort haben?“ Bauer Metzel grinst. „Sie meinen die Hinkelsteineier? Klar, aber Vorsicht beim Backen, die Eier haben über 60 Prozent mehr Inhalt, wenn Sie sich da ans Rezept halten, rinnt Ihnen die Creme aus der Torte. Das macht 17 Euro.“ „Ach du dickes Ei, für 30 Eier? Ist das Huhn im Preis inbegriffen?“, entfährt es mir. „Nein, unsere Hühner sind unverkäuflich, aber auch wir müssen rechnen. Darf ich Sie zu einem kleinen Spaziergang einladen?“

Er führt mich an den Stallungen vorbei zu einer großen Wiese. Ich erfahre, dass Biobauern über 50 Prozent des Hühnerfutters selbst anbauen müssen – man weiß ja nicht, was die anderen reinpanschen. Den Hühnern werden im Stall und draußen Nester gebaut, und die müssen gepflegt werden. Genügend Grünfutter ist wichtig für die Dotterfarbe, es macht sie schön gelb, und das Schär-

ren im Sand und ausgiebige Sonnenbäder machen die Hühner glücklich, und Eier von glücklichen Hühnern schmecken nun mal besser als Eier von Hühnern, die mit Chemie vollgestopft sind und nie das Tageslicht sehen. „Wir setzen auf Klasse, nicht auf Masse!“, beendet Bauer Metzel seinen Vortrag, während ich die Hühner am Rande eines nahe gelegenen Waldstücks beobachte. „Ein Haufen Arbeit, da braucht man viel Idealismus“, bemerke ich. „Das schon“, erwidert er, „aber die zufriedenen Kunden zeigen mir, dass meine Arbeit gut ist, denn sie kommen immer wieder.“ So wie ich. Das Rührei von den ausgeblasenen Eiern war so gut, dass es fast Streit darum gab; der Kuchen war safrangelb auch ohne Safran, und die dicken gefärbten Hinkelsteineier mit ihren Doppeldottern waren Fi-same.“ Snitzel – Scharten/DEKE

WODKA MIT PFEFFER: VON KIEW NACH ODESSA

Neben Moskau und St. Petersburg liegt Kiew eher im Schatten des Tourismus. Ukraine? Gibt es da mehr als Industrie, Bergwerke, flaches Land und Tschernobyl? Aber ja: Wer genauer hinschaut, dem bietet das Land wesentlich mehr! Da ist zum Beispiel Kiew am Wasserweg zwischen dem alten Byzanz und der Ostsee. Die „Mutter der Städte“ mit ihrer restaurierten Altstadt ist seit 1991 Hauptstadt der unabhängigen Ukraine. Die Barockklöster, vor allem das Michaelskloster, leuchten. In der Sophienkathedrale und im Höhlenkloster schlägt das Herz der Russisch-Orthodoxen Kirche. Von hier verbreitete Fürst Wladimir im 10. Jahrhundert das Christentum in Russland. Wir treffen im Höhlenkloster Mönche auf den Wegen und Mumien in den unterirdischen Gängen des weichen Uferhangs. Der Stadtführer versäumt aber auch nicht, uns zu zeigen, wie edel die spendablen Brüder Klitschko wohnen.

Die Ukraine spürt die Wirtschaftskrise: Am großen Dnjepr stehen die meisten Kräne still. Kaum ein Handelsschiff ist zu sehen. Vor den Schleusen müssen wir nicht warten. Ukrainer baden an sandigen Uferstellen. Angler in grünen Schlauchbooten, kleine Flussfähren und ein paar Segelboote begegnen uns. Saporoschje, die Kosakenstadt, hat noch ein

Chruschtschow schenkte die Halbinsel 1954 der damaligen Sowjetrepublik Ukraine. Heute bereut man das in Moskau. Auf der Krim wird hauptsächlich Russisch gesprochen, obwohl die Amtssprache Ukrainisch ist. Hier wird ein Identitätsproblem der gesamten Ukraine offenbar: Wie abhängig ist man von Russland?

den. Die weißen Hotels verstecken sich hinter üppigen Palmen. Natürlich besucht man den Liwadija-Palast des letzten Zaren Nikolaus II., wo Stalin 1945 mit Roosevelt und Churchill konferierte. Der herrliche Blick aufs blaue Schwarze Meer lässt den nachdenklichen Besucher aufatmen. Nicht weit davon entfernt baute sich Fürst Woronzow, Zarin Katharina Gouverneur von Neu-Russland, 150 Jahre früher einen Palast im Tudor-Stil.

Unsere eindrucksvolle Reise durch die Ukraine beschließen wir in Odessa. Hier stehen nicht alle Kräne still. Containerschiffe bewegen sich. Odessa lebt. Die breiten Platanen-Alleen begeistern uns. Katharina, die 1795 diese Stadt gründete, steht würdevoll auf einem Prachtplatz. Puschkin, der hierher verbannte Goethe Russlands, steht im Schatten der berühmten Oper. Oberhalb der Potemkinschen Treppe wacht Richelieu, Odessas verehrter Bürgermeister, der das Stadtbild um 1800 geprägt hat. Unter Platanen gemütlich Kaffee trinken, ein Eis essen – man spürt französisches Flair. Die Treppe muss man übrigens nicht zu Fuß hinaufgehen: Eine Zahnradbahn nebendran bringt jeden Besucher kostenlos hinauf. In dieser Stadt und auch auf der Krim wären wir gern noch länger geblieben.

Strobel/DEIKE

MICHAELSKLOSTER IN KIEW



DER HAFEN IN JALTA

Lenin-Denkmal: Die Stadt verdankt ihm sein großes Wasserkraftwerk und den Aufschwung zur reichen Industriestadt. Stolz Kosaken zeigen sich als Artisten zu Pferd. Sie eroberten für die Zaren die Schwarzmeerküste, die Krim und Sibirien. Das Kosakenmuseum lässt diese Zeiten anschaulich aufleben. Kein Besuch der Ukraine ohne Wodkaprobe! Der mit Pfeffer beeindruckte uns am meisten. Was für eine scharfe Sache! Auch die ukrainische Küche mit Vareniki (gefüllten Teigtschen) und Borschtsch kam nicht zu kurz.

Auf der Krim repräsentiert Sewastopol seit 1783 den Glanz der Schwarzmeerflotte.

Nicht weit von Sewastopol liegt der einzige noch erhaltene Tatarenpalast Bachtchysaraj, ein muslimisches Juwel von 1503. Brunnen, Moschee, Minarette und Prachtzimmer geben eine Ahnung vom Reichtum der Herrscher. An der Südküste liegt, windgeschützt durch Berge, Jalta, das Nizza der russischen Prominenz. Am Abend flanieren Massen von Gästen an der Uferstraße zwischen Gaukeln, Musik und Verkaufsstän-

DIE MINARETTE DES TATARENPALASTS BACHTCHYSARAJ





WARUM

hält Vollkornbrot länger satt als Weißbrot?

Wer Weißbrot isst, verspürt recht schnell wieder Hunger; Vollkornbrot macht viel länger satt. Das liegt an den Inhaltsstoffen. Im Weißbrot sind nur die Mehlkörper der Getreidekörner enthalten, die vor allem aus Stärke bestehen; Keimling und Schale fehlen. Stärke verdaut und verwertet unser Körper schnell, sodass wir bald wieder hungrig werden. Im Vollkornbrot steckt jedoch das ganze Korn, und dessen Schale verhindert, dass die Stärke sofort freigesetzt wird: Unser Körper braucht länger zur Verdauung und die Energie wird langsamer freigesetzt. Deshalb sind wir länger satt.

Brückner/DEIKE

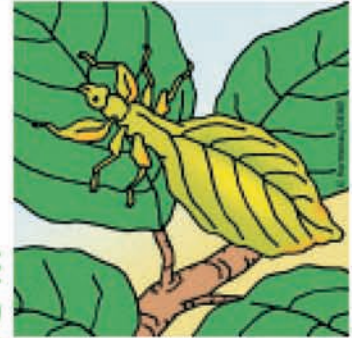


WARUM

machen Beachvolleyballer Fingerzeichen?

Beachvolleyball ist eine beliebte Freizeitsportart und mittlerweile sogar olympische Disziplin. Wer bei einem Wettkampf die Spieler beobachtet, bemerkt bald, dass sie sich Fingerzeichen geben. Diese sagen den Mannschaftskollegen, wie der kommende Spielzug aussehen soll: Man kann zum Beispiel mitteilen, wie der Angriff der Gegner abgewehrt wird. Oder wer beim Angriff des Gegners welchen Spielfeldbereich abdeckt. Da die Spieler sich die Zeichen hinter ihrem Rücken geben, kann die gegnerische Mannschaft sie nicht erkennen und sich so auch nicht auf den Spielzug einstellen.

Brückner/DEIKE



WARUM

können manche Blätter laufen?

Beim Betrachten von Terrarien reibt man sich manchmal verwundert die Augen: Laufen da etwa Blätter auf dem Zweig herum? Erst auf den zweiten Blick erkennt man, dass es Tiere sind, die sich als Laubblätter getarnt haben: sogenannte Wandelnde Blätter. Die Gespenstschrecken gehören auch dazu. Eigentlich sind sie in Asien zu Hause, wo sie als Meister der Tarnung tagsüber meist regungslos auf den Ästen verharren. Sie können dabei die Bewegungen von Blättern im Wind imitieren, sodass sogar ihre Fressfeinde nicht immer herausbekommen, dass es sich um Tiere handelt.

Brückner/DEIKE



WARUM

ist der Fußball nicht mehr aus Leder?

„Da hat er doch glatt das Leder im eigenen Tor versenkt!“, stöhnt der Fußballfan auf. Und wir wissen, dass mit dem „Leder“ der Fußball gemeint ist. Dabei bestehen die Bälle heute längst nicht mehr aus Tierhaut, sondern aus Kunststoff. Die guten alten Lederbälle hatten die Eigenschaft, sich mit Wasservollzusaugen, wodurch sich ihre Masse und ihre Spieleigenschaften veränderten. Zwar verbesserte die Erfindung der Imprägnierung die wasserabweisenden Eigenschaften, aber erst der vollsynthetische Ball war wirklich wasserunempfindlich. Der erste Kunststofffußball kam 1986 bei der WM in Mexiko zum Einsatz.

Brückner/DEIKE



WARUM

darf man beim Fußball den Ball nicht mit der Hand spielen?

Spiele, bei denen Bälle überwiegend mit den Füßen bewegt wurden, gab es schon vor Christi Geburt. Als Mutterland des Fußballs aber gilt England, wo sich Mitte des 19. Jahrhunderts die Trennung von Rugby und Fußball vollzog – bei Rugby darf der Ball mit der Hand gespielt werden. Als 1863 in London der erste Fußballverband gegründet wurde, entstanden langsam die ersten einheitlichen Fußballregeln. So wurde 1865 etwa die Torhöhe begrenzt, und 1870 legte man die Feldspielerzahl auf elf fest. Das war auch das letzte Jahr, in dem die Spieler den Ball berühren durften: 1871 wurde das Handspiel verboten.

Brückner/DEIKE



WARUM

ist Reiten bei Gewitter gefährlich?

Ein Blitz sucht sich immer einen möglichst hohen Punkt, daher bietet der auf dem Pferd sitzende Reiter ein gutes Ziel. Ein weiteres Risiko ist die große Schrittsprung, die sich zwischen den Hufen aufbaut: Schlägt ein Blitz in den Boden ein, breitet sich die Spannung darin über mehrere Meter kreisförmig aus, wobei diese Spannung nach außen hin abnimmt. Da die Hufe recht weit auseinanderstehen, kann es zwischen ihnen zu Spannungsunterschieden kommen. Diese bewirken, dass Strom durch das Pferd – und somit auch den Reiter – fließt. Das wiederum kann zu Muskellähmungen und zum Herzstillstand führen.

Brückner/DEIKE

EU erlässt neue Regeln für Verpackungen

Wie viel Zucker steckt in Cornflakes, wie fett sind Chips? Das sollen Verbraucher künftig an der Packung erkennen, beschlossen die EU-Minister. Frühstücksflocken oder Mais-Pops können große Mengen Zucker enthalten

Erstmals soll es in der EU einheitliche Vorschriften geben, damit Dickmacher beim Einkaufen leichter erkannt werden können. Ab 2014 müssen die Hersteller von Lebensmitteln auf den Verpackungen den Gehalt an Zucker, Fett, Salz und Kalorien auflisten, beschlossen die EU-Verbraucherminister in Brüssel. Bisher sind diese Hinweise freiwillig und deswegen erst auf 70 Prozent aller Lebensmittel zu finden. Das Europaparlament muss der neuen Regelung noch zustimmen – im Juni 2011 soll entschieden werden. Noch sind Änderungen möglich. Ernährungsexperten hatten eine Kennzeichnung in Ampelfarben gefordert, dafür gab es keine Mehrheit. Europas Lebensmittelindustrie muss auch falschen Käse (sogenannten Analog- Käse) und Klebeschinken deklarieren. Bei nicht verpackter Ware (Fisch, Erdnüsse) müssen Geschäfte auf Allergie auslösende Stoffe hinweisen. Für Energy-Drinks werden Warnhinweise für Schwangere und Kinder Pflicht. Zudem gilt eine Mindestgröße für die Schrift auf Verpackungen. Alkohol soll nicht gekennzeichnet werden. Alle Angaben der Nährwerttabelle beziehen sich auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des Produkts. EU-Verbraucherkommissar John Dalli nannte die Neuerungen einen "echten Fortschritt im Bereich der Lebensmittelinformation". Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner (CSU) sprach von leichter verständlichen Informationen, will aber einiges nachbessern. Fünf Staaten, darunter Deutschland, fordern noch deutlichere Hinweise bei der verpflichtenden Herkunftsangabe von Fleisch. Künftig wird zwar ein Herkunftsort auf den Verpackungen angegeben. Allerdings ist damit der Ort der Verpackung und nicht der der Herstellung ge-



meint. Aigner sagte: "Mir geht es darum, dass der Verbraucher die Information kriegt, die er haben will, nämlich wo die Tiere herkommen und nicht wo das Fleisch verpackt wird."

Auch die Angaben zu Imitaten wie "Analog-Käse" und "Klebefleisch", die häufig auf Tiefkühlpizza zu finden sind, gehen Aigner nicht weit genug. Sie dringt zudem darauf, dass nicht nur auf der Rück-, sondern auch auf der Vorderseite der Verpackung wesentliche Informationen stehen. Die Verbraucherorganisation Foodwatch kritisierte:

"Keine Nährwertangaben auf der Vorderseite von Verpackungen, Minischriftgröße von 1,2 Millimetern und der Ausschluss einer verpflichtenden Ampelkennzeichnung." Das Ziel, einen Beitrag im Kampf gegen Übergewicht und Krankheiten zu leisten, sei zugunsten der Lebensmittelindustrie geopfert worden. Linksfraktion und Grüne im Bundestag warfen Aigner vor, Wirtschaftsinteressen

durchzusetzen. NRW-Verbraucherschutzminister Johannes Remmel (Grüne) bedauerte die Absage für die Ampel-Pflicht.

Die Lebensmittelwirtschaft begrüßte dagegen die Entscheidung der EU-Minister. Schon mehr als 80 Prozent aller Lebensmittelverpackungen in Deutschland hätten eine Kennzeichnung der Nährwerte wie Kalorien, Fett oder Salz. Und wo Käse draufstehe, müsse ohnehin Käse drin sein.

Die EU-Staaten haben drei bis fünf Jahre Zeit, die Vorgaben umzusetzen. Einzelne Staaten können darüber hinausgehen und zum Beispiel Ampel-Kennzeichnungen nach britischem Vorbild verwenden. In Deutschland können Kalorien, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz freiwillig in Prozent der empfohlenen Tagesration angegeben werden. Als Bezugsgröße soll eine Packung, nicht eine Portion dienen.

Sie sind wieder zu sehen, die kleinen, aufgewühlten Erdhügel, weit verstreut über Wiesen und Gärten. Sie gehören zwar nicht zu den Freuden eines Hobbygärtners, aber sie sind die ersten Zeichen des heranahenden Frühlings. Der Maulwurf bricht die weiche Erde auf, er drängt mit Kraft von drinnen nach draußen. Und uns Menschen geht es wie ihm: nach der langen Zeit des Winters, der Zurückgezogenheit in den warmen Stuben, drängt es uns nun hinaus, wir genießen den Aufbruch der Natur zu neuem Leben. Frühling – die Zeit des Neuanfangs bricht an.

Für uns Menschen ist ein Neubeginn oft verbunden mit dem Aufbruch zu neuen Ufern. Das bisherige Leben verändern, sich auf den Weg machen, das Alte hinter sich lassen auf der Suche nach neuen Möglichkei-

Vom Aufbruch ins Mittelalter über den Aufbruch in die Neuzeit, in die Moderne, ins Informationszeitalter bis in die unendlichen Weiten des Weltalls – jeder Übergang in eine

zum Frühstück verspeisen, oder wenn ein Küken den Weg von drinnen nach draußen sucht und die Schale aufbricht. So, wie der Maulwurf die Erde. Das Ei ist in seinem



AUFBRUCH

ten, auch das ist Aufbruch. Moses brach auf, um sein Volk aus der ägyptischen Gefangenschaft ins gelobte Land zu führen. Die ersten Christen brachen nach dem Tod von Jesus auf, ihren Glauben zu verkünden. Die Europäer brachen auf in die neue Welt. Sie entdeckten Amerika, um es später zu besiedeln. Es ist die Zeit der großen Trecks, der Aufbruch in ein unbekanntes Land, eine Reise in die Ungewissheit, begleitet von einer unerschütterlichen Hoffnung, die einen Aufbruch überhaupt erst möglich macht. Seit es Menschen gibt, befinden sie sich im Aufbruch von einem Zeitalter ins nächste.

neue Epoche ist auch ein Aufbruch in einen neuen Zeitgeist. In der Politik ist von Aufbruch und Neuerung besonders dann die Rede, wenn Wahlen vor der Tür stehen. Sozialer Aufbruch, ökologischer Aufbruch und Aufbruch in der Bildungspolitik, versprochen wird viel, gehalten wenig; zu schwer scheint es, die verknocherten Strukturen aufzubrechen. Das Ei des Kolumbus hat auch in der Politik noch niemand gefunden.

Apropos Ei: Auch Eier brechen auf. Nämlich dann, wenn wir sie am Sonntag Morgen weich gekocht

Aufbrechen zum Sinnbild von Leben und Lebenskraft geworden. Kein Wunder also, dass in der Osterzeit das Ei im Mittelpunkt steht. Frühling und Ostern als Fest für den Beginn von neuem Leben sind untrennbar miteinander verbunden. Und wenn wir in dieser Zeit die aufbrechenden Knospen und Triebe bewundern, wenn die immer kräftiger werdende Sonne mit ihren wärmenden Strahlen die Wolken aufbricht und der Duft der ersten Blumen uns betört, dann erleben wir einen Aufbruch im Herzen, ein wohliges Gefühl des Glücks und der Freude am Leben.

Schorten/DEIKE

SYMBOLISCHE FRÜCHTE

DIE ZITRONE

Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen ...?“ Dieses berühmte Lied aus Goethes Roman „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ singt das Mädchen Mignon – und das Land ihrer Sehnsucht ist Italien. Als Inbegriff des Südens verkörperte es für Goethe wie für seine Romanfigur ein Leben abseits der gesellschaftlichen Zwänge. Freiheit unter einer warmen Sonne genießen – bis heute träumen wir vom Land der Zitronenhaine.

Die Zitrone ist eines der ältesten kultivierten Obstgewächse. Allerdings kannte man in der Antike nur die Cedrat-Zitrone mit ihrer dicken Schale, die heute zur Herstellung des Zitronats benutzt wird. Damals war die Zitrone ein Gebrauchsgewächs und diente als Mottenschutzmittel und wurde als Heil- und Zierpflanze verwendet. Erst im Mittelalter wurde die fruchtigere Zitrone, wie wir sie heute kennen, in Europa heimisch.

Zitronen wachsen auf bis zu sechs Meter hohen immergrünen Bäumen, die Stacheln tragen. Die Blüten des süß duftenden Baums bringen leuchtend gelbe Früchte hervor. Ätherische Öle in der Zitronenschale verleihen ihnen den frischen Duft. Zitronenbäume können gleichzeitig Blüten und Früchte tragen: Unter günstigen klimatischen Bedingungen ist drei Mal jährlich Erntezeit.

Außen hui, innen pfui – oder zumindest ziemlich sauer! Die Sonnenfrucht bietet dem Unbedarf-

ten, der in sie hineinbeißt, eine herbe Enttäuschung: Bis zu acht Prozent Säure enthält ihr Fruchtsaft. Die symbolische Bedeutung der Zitrone gründet sich auf diesen Widerspruch zwischen Äußerem und Innerem. So symbolisiert sie zum

Beispiel die Liebe, die immer auch Bitteres mit sich bringt. In der christlichen Symbolik gilt die Zitrone als Zeichen der schmerz erfüllten Liebe Marias zu ihrem Sohn. Wenig

schmeichelhaft ist eine andere sinnbildliche Bedeutung, bei der sie mit einem falschen Freund verglichen wird. Außen schön und innen herb wie Essig, gleicht sie honigsüßen Beteuerungen von Freundschaft, die sich als unwahr und deshalb bitter erweisen.

Die pralle gelbe Zitrone kann aber auch als Aufruf zum Maßhalten verstanden werden, denn zu viel Säure verdirbt jedes Mahl. Wohl-

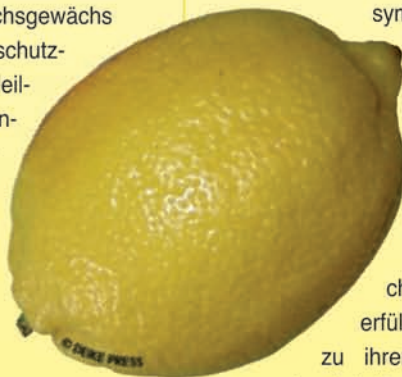
siert als Gewürz – etwa in Süßspeisen oder Kuchen gerieben – ist sie jedoch köstlich. So versinnbildlichen die sauren Früchte in der Stillebenkunst des 16. und 17. Jahrhunderts die Mahnung zur Mäßigung bei leiblichen Genüssen. Auf keinem der prachtvollen niederländischen Küchen- oder Fruchtstilleben darf eine aufgeschnittene, oft auch geschälte Zitrone fehlen.

Zitronensaft frischt Speisen auf und mildert Fischgeschmack. In der Küche muss die Zitrone deshalb Saft lassen und wird ausgequetscht, bis nur noch die Schale übrig bleibt. Daher kommt der Ausdruck „ausgequetscht werden wie eine Zitrone“. Die Sprache hat hier ein passendes Bild für das Gefühl geschaffen, das aufdringliche Frager hinterlassen. Man kann nur hoffen, dass in die Antworten ein wenig von der Säure des Zitronensafts einfließt ...

Wer aber das Land kennt, wo die Zitronen blühen, den schreckt das Saure nicht, bleibt ihm doch die Sehnsucht nach dem Duft der Blüten. Muthesius/DEIKE



Leben Nr. 47 448 02 464 076 © MUTHESIUS/DEIKE



MENSCH & NATUR: **Schmackhafte Insektengerichte**

Könnt ihr euch vorstellen, mit Zucker überzogene Maikäfer zu naschen, die es – lecker knusprig – in

der Konditorei zu kaufen gibt? Oder würdet ihr gerne im Restaurant eine Maikäfersuppe bestellen? Tatsächlich galten diese Speisen in Europa noch im 19. Jahrhundert als Delikatesse. Für einen Teller Maikäfersuppe wurden etwa dreißig Tiere

von ihren Beinen und Flügeln befreit, in Butter geröstet und anschließend in Brühe gekocht. Geschmeckt haben soll die Suppe so ähnlich wie Krebsuppe.

In anderen Regionen der Welt werden bis heute Insekten verspeist. Heuschrecken landen in weiten Teilen Asiens und Afrikas gebraten oder geröstet auf dem Teller. Das ist nicht nur nahrhaft und, wie es heißt, wohlschmeckend, sondern auch kosten-

günstig: Insekten müssen nicht wie Vieh gemästet oder wie Gemüse oder Getreide angebaut werden. Sie können gratis aus der Luft gepflückt oder am Boden aufgesammelt werden. Bei Schädlingen, die die Blätter und Wurzeln der Anbaupflanzen abfressen, ist das sogar gut für die

Landwirtschaft.

Wir Europäer essen vor allem Rind- und Schweinefleisch. Obwohl die Viehhaltung riesige Mengen an Wasser und Energie benötigt, wollen die meisten Menschen keine Vegetarier werden. Insekten zu essen wäre eine echte Alternative. Wünscht euch doch einfach als nächstes Sonntagsessen eine schmackhafte Maikäfersuppe. So könnt ihr herausfinden, wie eure Eltern den Trend zum Insektengericht beurteilen. Gertner/DEIKE

Maikäfersuppe und andere Delikatessen

ENTDECKUNGEN & ERFINDUNGEN: **Bakterien sind Krankheitserreger**

Nach dem Klo und vor dem Essen – Händewaschen nicht vergessen!“ Wenn ihr im Mittelalter leben würdet, hättet ihr diesen Ratschlag noch nie gehört. Damals kannte man die grundlegenden Regeln der Hygiene noch nicht. Durch Händewaschen mit Seife und heißem Wasser kann man die meisten Krankheitserreger – nämlich viele Bakterien – unschädlich machen. Bevor Bakterien im 17. Jahrhundert entdeckt wurden, wusste man nicht, wie Krankheiten sich ausbreiten. Als Europa im Mittelalter von der Pest heimgesucht wurde, hielt man die Seuche für eine Strafe Gottes. Um sich vor Ansteckung zu schützen, betete man zu Gott oder bestrafte sich oder andere für vermeintliche böse Taten. Sinnvoller

wäre gewesen, die Grundregeln der Hygiene einzuführen. Händewaschen allein reichte da allerdings nicht aus. Überträger der Pest waren nicht nur Menschen, sondern auch

Tiere, wie die Läuse in den Kleidern der Menschen und die Flöhe im Fell der Ratten. Läuse hatte prak-

tisch jeder, da die Kleidung nur selten gewaschen wurde – schließlich gab es ja auch noch keine Waschmaschinen. Und ohne Kanalisation und Müllabfuhr lagen die Abfälle auf den Straßen herum – ein Paradies für Ratten.

Dass wir heute keine Angst mehr vor der Pest haben müssen, liegt also an einer ganzen Reihe von Verbesse-



rungen in der Hygiene. Dazu zählt, dass wir uns häufig und gründlich die Hände waschen. Gertner/DEIKE

Mit Wasser und Seife

Tilia platyphyllos – Tilia cordata

FAMILIE: Lindengewächse, Tiliaceae

VERBREITUNG: Die Linde ist nahezu in ganz Mitteleuropa verbreitet bis hin nach Kleinasien und in den Kaukasus. In den Nordalpen ist sie bis zu 1000 m zu sehen.



DIE BLÄTTER: Die wechselständigen Blätter sind herzförmig und am Rand scharf gesägt. Sie werden von einem 3 bis 6 cm langen Stiel getragen, sie sind circa 15 cm lang.

Die Oberfläche der Winterlinde ist dunkler als die Unterseite, an deren Blattnerven sich in den Achseln bräunliche Haarbüschel befinden (bei der Sommerlinde dagegen sind sie hell). Der sommergrüne Baum zeigt sich im Herbst goldgelb.

BLÜTE/SAMEN: Die Sommerlinde blüht von Juni bis August in herabhängenden Rispen. In den graugrünen Kelchblättern sitzen die länglichen, gelblichen Kronblätter. Aus der Mitte drängen sich 25 bis 30 Staubblätter wie Haarbüschel heraus. Sie verbreiten einen süßlichen Duft und locken besonders Bienen und Hummeln an, die für die Bestäubung sorgen. Ab September bilden sich die dickwandigen, kugeligen Nussfrüchte mit fünf Rippen. Diese 1 cm großen holzigen Kapseln sind sehr hart und fallen meist nach den Blättern im Oktober oder November ab.

WISSENSWERT: Bei den Germanen galt die Linde als heiliger Baum. In ihr verehrten sie Freya, die Göttin der Liebe und des Glücks. Als sich das Christentum mehr und mehr ausbreitete, wurden aus den Freya-Linden die Marien-Linden. Eine Linde stand oft im Ortsmittelpunkt: Hier traf man sich, um zu plaudern, Gericht abzuhalten oder auf Brautschau zu gehen. Unter Linden wurden häufig Tanzfeste gefeiert. Lindenholz wurde lange als das „heilige Holz“ bezeichnet, denn aus ihm wurden viele Heiligenfiguren geschnitzt. Lindenblüten werden in der Heilkunde verwendet. Zum Tee aufgegossen, wirken sie gegen Halsschmerzen, Husten und fiebrige Erkältungen. Sie lindern Schmerzen – das Wort lindern kommt von Linde – und wirken beruhigend bei innerer Unruhe.

Scharten/DEIKE

DER BAUM: Es handelt sich um einen stattlichen, schnell wachsenden Baum, der eine Höhe von 40 m erreichen kann. Er hat eine mächtige Krone, und seine kräftigen Äste ragen steil nach oben. Der dicke Stamm trägt eine längsrissige, braungraue Borke. Der Volksmund sagt, eine Linde kommt 300 Jahre, steht 300 Jahre und geht 300 Jahre.





BILDER- KREUZWORT- RÄTSEL

Tragt die Wörter anhand der Zahlen in die Kästchen ein.

Auflösung:
1. Burg/Buegeleisen, 2. Regen,
3. Koeln, 4. Brot/Brooklyn, 5.
Zeiger, 6. Ollie, 7. Einhorn, 8. Pen-
del, 9. Emu, 10. My, 11. Reh,
12. Sekunde, 13. Klee, 14. Anker

Auflösung:

HALLO KINDER!

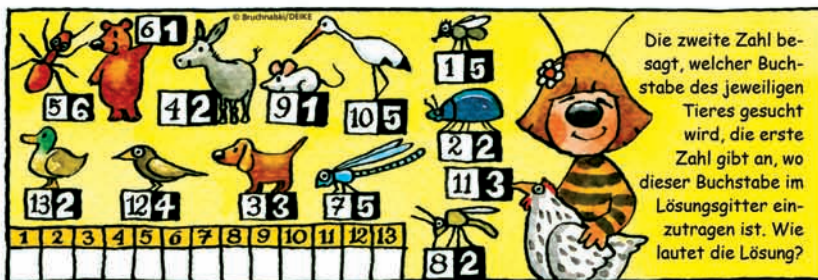
Warum regt Kaugummi-Kauen das Gehirn an?

Kaugummi-Kauen ist in der Schule meist verboten. Dabei ist erforscht, dass das Kauen das Gehirn anregt. Durch die Bewegung der Kaumuskeln wird die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Dadurch haben wir eine höhere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, auch Lernstoff behalten wir besser. Außerdem entspannen sich durch die Kaubewegung unsere Muskeln. Dass Kaugummi-Kauen im Unterricht trotzdem oft verboten ist, liegt auch daran, dass viele Schüler die Kaugummis nicht im Mülleimer entsorgen und mit platzenden Kaugummiblasen den Unterricht stören.

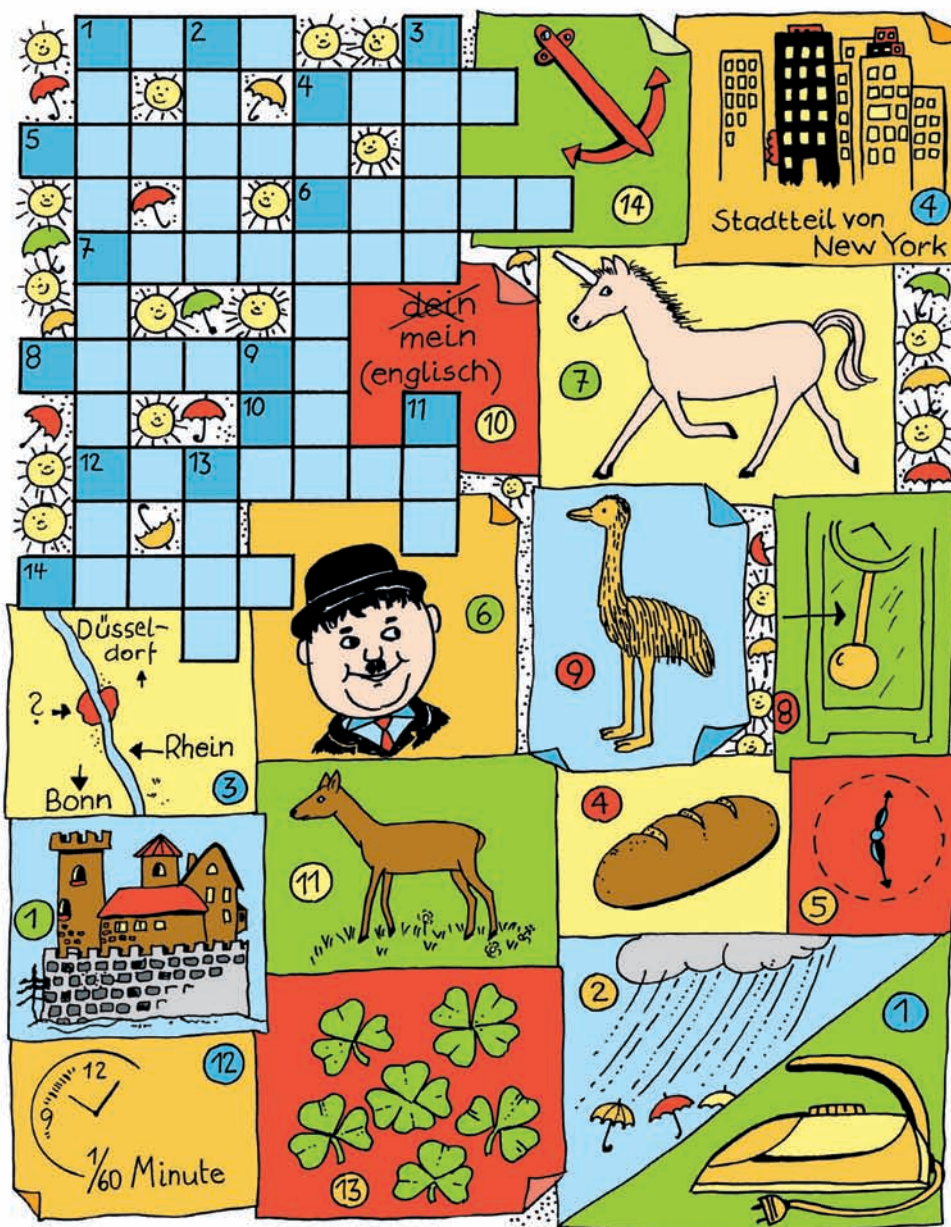


Brückner/DEK

Brückner/DEIK



Lösung: Ameise, Bär, Esel, Maus,
Storch, Fliege, Käfer, Ente,
Vogel, Hund, Libelle, Huhn,
Mücke - GÄNSEBLÜMCHEN



Frühlingszwiebel-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet, 2 Knoblauchzehen
500 g Frühlingszwiebeln, 1 EL Butterschmalz, 1 Prise Zucker
500 ml Geflügelfond oder Hühnerbrühe, 150 ml Sahne
Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 TL Speisestärke, 125 ml Weißwein

Zubereitung: Die gesäuberte Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, den Knoblauch fein hacken und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Dann die Hähnchenstücke im Butterschmalz in wenigen Minuten garen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und eine Prise Zucker zum Bratensatz geben. Alles unter Rühren andünsten. Gießen Sie nun den Geflügelfond und die Sahne dazu und würzen Sie mit Pfeffer, Muskat und Salz. Etwa 5 min. köcheln lassen. Dann die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und in die Suppe geben. Unter Rühren nochmals kräftig aufkochen lassen. Den Wein zufügen und abschmecken. Besonders cremig wird die Suppe, wenn man sie püriert. Geben Sie dann das Hähnchenfleisch dazu und servieren Sie die Suppe mit frischem Bauernbrot und einem Riesling.



Backkartoffeln mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

1000 g große festkochende Kartoffeln, 1/2 Bund Thymian
1 Bd. Frühlingszwiebeln, 3 EL Öl, schwarzer Pfeffer
Salz, 200 g Irischer Cheddar, mild würzig
1/2 Becher Schmand, 20 g irische Butter

Zubereitung: Kartoffeln ungeschält in Salzwasser ca. 15 min. knapp gar kochen. In der Zwischenzeit die Thymian-Blätter von den Stängeln zupfen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei wenig Hitze andünsten. Die Thymianblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Reiben Sie den Käse und vermischen Sie ihn in einer Schüssel mit dem Schmand und den gedünsteten Frühlingszwiebeln. Schrecken Sie dann die gegarten Kartoffeln mit

kalttem Wasser ab, halbieren und salzen Sie sie. Setzen Sie die Kartoffelhälften in eine gebutterte Gratinform und verteilen Sie die Käsemasse auf den Schnittflächen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 12 min. backen. Dazu passen ein grüner Salat und ein fruchtiger Weißwein.

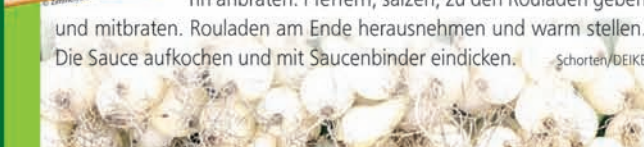


Frühlingszwiebeln in Rouladen

Zutaten für 4 Personen:

4 Rouladen, Salz, Pfeffer, 4 EL Tomatenmark, 3 TL Senf
3 TL frischer Thymian, 3 Bd. Frühlingszwiebeln, 2 Schalotten
8 Scheiben Bacon, 20 g Butterschmalz, 125 ml Rotwein
100 ml Cranberrysaft (oder schwarze Johannisbeere)
150 ml Rinderfond (Glas), 50 g Bauchfleisch, durchwachsen
20 g Butter, 250 g Champignons, 3 TL Saucenbinder

Zubereitung: Rouladen mit Pfeffer und Salz einreiben. Tomatenmark, Senf und Thymian mischen und je eine Seite damit bestreichen. Acht Frühlingszwiebeln halbieren, je vier Hälften mit zwei Scheiben Bacon umwickeln und auf die Rouladen legen. Diese zusammenrollen, mit Spießen zusammenhalten und im Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Die restlichen Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit den fein gewürfelten Schalotten zu den Rouladen geben und kurz mitschmoren. Mit Rotwein ablöschen und auf mittlere Hitze herunterschalten. Saft und Rinderfond dazugießen und die Rouladen ca. 45 min. darin schmoren. Währenddessen das in Streifen geschnittene Bauchfleisch in der Butter auslassen und die geviertelten Champignons darin anbraten. Pfeffern, salzen, zu den Rouladen geben und mitbraten. Rouladen am Ende herausnehmen und warm stellen. Die Sauce aufkochen und mit Saucenbinder eindicken.



Powersalat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

1 Lollo Rosso, 3 Karotten, 6 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Sprossen, 3 Scheiben Toastbrot, etwas Olivenöl
3 EL geschälte Sonnenblumenkerne
Dressing: 4 EL Olivenöl, 3 EL Balsamicoessig, weiß
1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 1/2 TL Senf, mittelscharf
2 EL Wasser, 1 Messerspitze geriebener Meerrettich, Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Sämtliche Salatzutaten putzen, die Sprossen waschen. Den Salat trocken schleudern und in Streifen schneiden, die Karotten mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die dunkelgrünen Blätter dreier Frühlingszwiebeln beiseitelegen, den Rest in feine Ringe schneiden. Die Dressingzutaten mit dem Schneebesen in einer großen Schüssel zusammenrühren. Die beiseitegelegten Frühlingszwiebelblätter in dünne Ringe schneiden, zu dem Dressing geben und alles über den Salat gießen, locker vermischen. Das in Würfel geschnittene Toastbrot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten, die Sonnenblumenkerne ebenso anrösten, allerdings ohne Zugabe von Öl. Am Ende Toastwürfel und Sonnenblumenkerne über den Salat streuen. Dazu schmeckt ein kühler Pinot Grigio.



Besuch aus dem Jenseits



Es war schon nach Mitternacht. Gerda Fromm döste in ihrem Sessel. Vor ihr im Fernseher standen sich zwei Männer mit Pistolen gegenüber. Im selben Moment wie sie abdrückten, fuhr Gerda Fromm in die Höhe. Verwirrt nahm sie einen matten Lichtstrahl aus Richtung der Kellertreppe wahr und nachdem er erloschen war, eine Gestalt, die sich ins Wohnzimmer schob.

„L-I-I-Ludwig? ... W-w-was...?“ Sie erbleichte. „Schmuck her oder es kracht!“, nuschelte die Gestalt durch das Gerda Fromm so vertraute gelbgrau gemusterte Halstuch hindurch. Der Eindringling nahm eine gusseiserne Vase vom Tisch und fuchtelte damit herum. „Den Schmuck! Und zwar dali!“ Gerda Fromm zitterte. „Hier, Ludwig“,

keuchte sie, als sie ihm den Schmuck vor die Füße warf, „nur bitte ... geh.“

Den ganzen nächsten Tag verbrachte Gerda Fromm im Gebet. An wen sollte sie sich wenden in ihrer Not? Höchstens an den Herrn Pfarrer. Aber das Gespräch konnte sie sich gut vorstellen: „Herr Pfarrer, kann es sein, dass dem Ludwig seine Seele keine Ruhe findet?“ – „Aber, aber meine Liebe, sind Sie denn von allen guten Geistern verlassen?!“ Er würde ihr niemals glauben, der Herr Pfarrer.

„Nein! Nicht schon wieder“, entfuhr es ihr angstvoll, als die Gestalt in der folgenden Nacht wiederkam. „Gib mir das Tafelsilber, Gerda, mein Zuckerschnäuzchen!“ Als sie wieder allein war, ließ Gerda Fromm sich erschöpft und klopfenden Herzens aufs Sofa

plumpsen. Zuckerschnäuzchen! So hatte er sie immer genannt! Aber noch nie in solch drohendem Tonfall.

In der Nacht zum Ostersonntag, als Ludwig zum dritten Mal erschien, nahm Gerda Fromm allen Mut zusammen und fragte: „Sag, findet deine Seele keinen Frieden?“ – „Nein! Gib mir alles Bargeld, das im Haus ist. Ich muss mich in den Himmel einkaufen. Weil ich so geizig war.“ Gerda Fromm erschrak. „Weil du so geizig warst???!!!“

Früh am nächsten Morgen, als Gerda Fromm aus dem Haus trat, lag zu ihren Füßen auf dem Treppenabsatz Ludwigs gelbgraues Halstuch, an das ein Zettel geheftet war: „Danke, Zuckerschnäuzchen. Ich bin erlöst. Und denke immer an die Armen!“ Gerda Fromm nahm mit glühenden Wangen das Halstuch auf, presste es an ihre Brust, richtete die Augen gen Himmel und flüsterte: „Mein Ludwig ist jetzt erlöst. Endlich!“

Seltsam, dachte Harry, als er auf dem Weg zu Gerda Fromm war. Endlich hatte er es geschafft, mit dem Trinken aufzuhören, und die Obdachlosenhilfe hatte ihm sogar eine Wohnung besorgt. Von der Kirche hatte er einen Sack Klamotten bekommen. Doch statt dankbar zu sein, war er auf die Idee mit dem Einbruch bei dem geizigen Ehepaar gekommen; wenn man bei denen vor der Tür stand, hieß es immer: „Zuckerschnäuzchen, gib dem Bettler 10 Cents.“ – „Meinst du nicht, 5 reichen?“ Was für ein toller Zufall, dass die Klamotten von ihm waren!

Seltsam ... Er hätte sie ausnehmen können wie ein ... Osterlammchen. Fassungslos schüttelte er den Kopf. Schlechtes Gewissen. Pah! Doch nicht er! Als er die Villa erreichte, musste er grinsen. Mal sehn, ob's gewirkt hat, dachte er und läutete. „Ich bin arm und hab Hunger“, sagte er, als Gerda Fromm vor die Tür trat. „Na dann, nur herein in die gute Stube“, trällerte sie fröhlich. „Im Kochtopf ist genug für uns beide!“

H. Kochenburger/DEIKE



„In Slowenien tätig zu sein bedeutet für uns: Export von österreichischem Know-How und Investieren in zuverlässige, internationale Wirtschaftsbeziehungen. Wir sichern damit österreichische Arbeitsplätze.“

Dr. Franz Wohlfahrt
Generaldirektor NOVOMATIC



RotweißBrote Innovation in Slowenien: Aus Gumpoldskirchen.

Am Weg von Gumpoldskirchen ans Adriatische Meer, nahe der italienischen Grenze, findet sich im aufstrebenden Slowenien eines der jüngsten, erfolgreichen Projekte der Novomatic Group: Das Hotel & Casino Resort Admiral, ein Unterhaltungsbetrieb des 21. Jahrhunderts. 61 Mitarbeiter versorgen die Gäste im À La Carte-Restaurant, auf der Sonnenterrasse, im 88-Betten-Hotel sowie an den modernsten elektronischen Roulette- und Spielautomaten auf internationalem Spitzenniveau – selbstverständlich im ganzen Resort barrierefrei. Ganz nach dem Motto von Gründer und Mehrheitseigentümer Prof. Johann Graf: Vorsprung durch Innovation.

Österreichische Planung, Technik und Ausstattung für ein modernes Automatencasino wurden in unserem Nachbarland damit erstmals in einem eigenen Spielbetrieb realisiert. Diesen Erfolg ermöglichen unsere rund 2.700 heimischen und weltweit rund 16.000 Mitarbeiter, soviel ist sicher. Denn die wirtschaftliche Kraft österreichischer Unternehmen am Weltmarkt ist stets die Summe des Ganzen.

KRESSE-SÜPPCHEN

ZUTATEN für 2 Personen:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe • 1 EL Reismehl
- 100 ml süße Sahne • 1 Kästchen Kresse
- frischer Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss
- Kräutersalz • 50 ml trockener Weißwein

Zuerst müssen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend dünsten Sie alles in heißer Butter und löschen es mit Gemüsebrühe ab. Dann verquirlen Sie Reismehl mit Sahne und geben es der heißen Suppe zu. Anschließend die ganze Suppe erneut aufkochen lassen. Währenddessen hacken Sie die Kresse grob und rühren diese unter die Suppe. In der Zwischenzeit sollten Sie nochmals die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Weißwein abschmecken. Zum Schluss mit etwas Kresse garnieren.

eff//DEIKE

GUTEN APPETIT!



OSTERHASSEN-SALAT

ZUTATEN:

- je 1 Handvoll Frisee- und Feldsalat
- etwa 10 Blätter junger Löwenzahn
- 200 g mageren Speck • 50 ml Geflügelbrühe
- 5 EL Obstessig • 50 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml Traubenkernöl • 1 TL Zucker
- 1/2 TL Senf • Salz • Pfeffer
- 1 TL geriebener Parmesan

Zuerst sollten Sie das Stück mageren Speck in kleine Würfel schneiden und dann in etwas Olivenöl anbraten. Die Salat- und Löwenzahnblätter sollten Sie anschließend putzen, waschen und auf einem flachen Teller anordnen und hübsch dekorieren. Aus der Geflügelbrühe, dem Obstessig, dem Sonnenblumenöl und Traubenkernöl und den restlichen Gewürzen (Salz, Pfeffer, Senf) mixen Sie ein Salatdressing zusammen. Dieses geben Sie über den angerichteten Salat und streuen die angebratenen Speckwürfel darüber.

eff//DEIKE

GUTEN APPETIT!

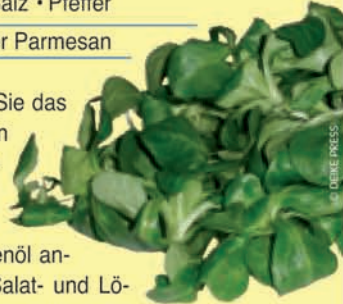


Bild-Nr.: 12.140.04.661.200 - © DEIKE PRESS

LAMMRÜCKEN

ZUTATEN

- pro Person etwa 150 g Lammrückenfilet
- Salz • Pfeffer • Thymian • Olivenöl • 4 Schalotten
- 5 frische Aprikosen (oder 1 kl. Dose)
- 1 gelbe Paprikaschote • 1/2 Gl. Weißwein
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe • 1/8 l Sahne

Schneiden Sie die Schalotten in Würfel und braten Sie diese in Olivenöl an. Dann entsteinen Sie die Aprikosen, schneiden sie in Stücke und geben diese und die in Stücke geschnittene Paprikaschote dazu. Nach einiger Zeit löschen Sie das Ganze mit etwas Wein ab. Dann Knoblauch zugeben und ungefähr 15 Minuten dünsten lassen. Danach zerkleinern Sie alles in einem Mixer und geben die Sahne dazu. Abschließend streichen Sie die Sauce durch ein feines Sieb. Die Lammrücken sollten Sie mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben und in heißem Olivenöl 2 Minuten scharf anbraten. Danach lassen Sie das Lamm etwas ziehen.

eff//DEIKE

GUTEN APPETIT!



Bild-Nr.: Grapefruit: 12.143.04.661.200 - Orange: 12.144.04.661.200 © DEIKE PRESS

FRISCHKÄSE-DESSERT

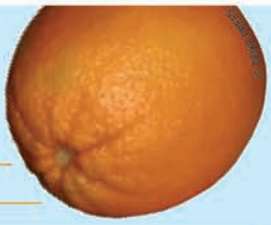
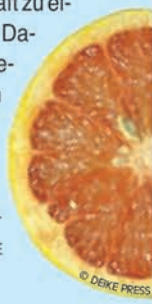
ZUTATEN für ca. 4 Personen:

- 5 mittelgroße Orangen
- 1 Grapefruit
- 250 g Quark
- 250 g körniger Frischkäse
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL Agavendicksaft
- 4 EL Mandelblättchen

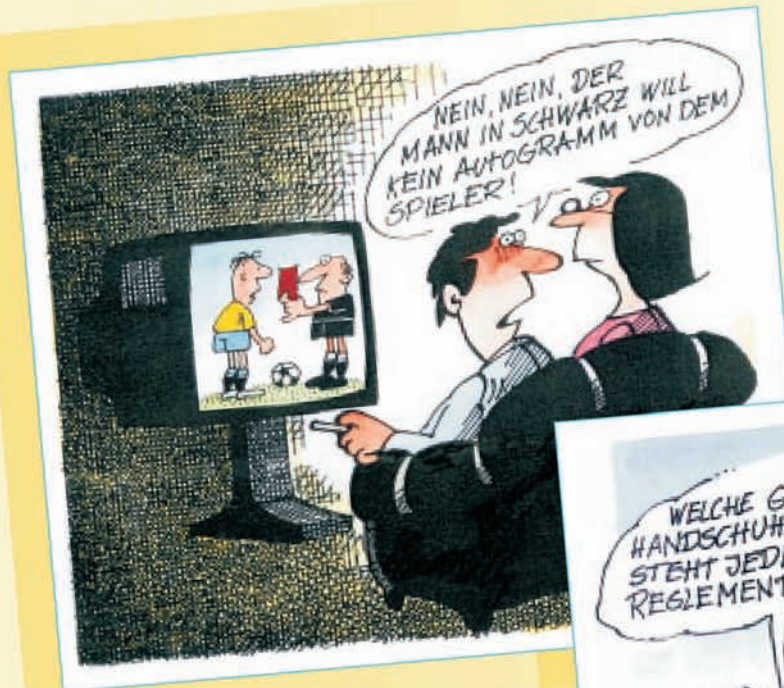
Nehmen Sie 4 Orangen und die Grapefruit und schälen diese – achten Sie darauf, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Anschließend zerteilen Sie die Früchte in kleine Filets. Die übrig gebliebene fünfte Orange wird dann zu Saft gepresst und mit Quark, Frischkäse, Mandeln und Agavendicksaft zu einer cremigen Masse verrührt. Danach füllen Sie die Frischkäse-creme in vier Dessertschalen und richten die filetierten Zitrusfrüchte darauf dekorativ an. Zum Schluss streuen Sie noch die Mandelblättchen darüber. Fertig!

eff//DEIKE

GUTEN APPETIT!

DER GANZ



NORMALE WAHNSINN