



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2021/2

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

unser Newsletter im April ist ein bisschen wie Frühlingvielfältig! Und gibt damit verschiedenen Aspekten ganzheitlicher Gesundheit Raum:

Das Portrait von Anne Hofbauer-Niese mit ihrer ganz persönlichen Geschichte, innovative Ideen für Coaches von Hanno Schenk, Holistic Pulsing – eine ganz besondere Art der Bewusstseinsweiterung von Marion Meurer, besser leben mit der richtigen Lebensmittelauswahl von Sandra Andorfer und Lebensfreude erhöhen mit Biken im Frühjahr von Clemens Opper und ein darüber hinaus ein paar tolle kulinarische Ideen. Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen und bedanken uns bei allen Autoren für ihre Beiträge.



PORTRAIT ANNE HOFBAUER-NIESE



In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Anne Hofbauer-Niese vor. Sie ist schon lange Mitglied im Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. Wir freuen uns sehr, dass wir sie für ein Portrait gewinnen konnten. Anne sagt über sich:

„Ich bin Anne; 52J, glücklich verheiratet mit demselben Mann seit 25 Jahren, wir haben 2 wundervolle Kinder (16J/ 20J), die beide schon mehr als 1 Kopf größer sind als ich. Ich lebe in

Wiesbaden, im Rhein-Main-Gebiet, zwischen Frankfurt und dem Rheingau mit seinen leckeren Weinen und Ausflugszielen.“

BVGB e.V.: Anne, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

Anne Hofbauer-Niese: Es gibt einen einzigen, ganz klaren Beweggrund für das, was ich jetzt tue: Ich möchte glücklich sein. Und einer wert- und sinnvollen Tätigkeit nachgehen, ein Beitrag sein für andere Menschen und es darf einen Unterschied machen, dass ich hier ein paar Jahrzehnte auf der Erde verbracht habe. Voila!

Ich habe mal gelesen, dass manche Menschen schon als Kind ganz genau wissen, was sie mal werden wollen. Andere suchen ein Leben lang und wieder andere nehmen es einfach so, wie es kommt. WEIL!?

Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen, und wusste schon im Kindergarten ganz genau, was ich werden wollte: Lehrerin! (Den Beruf Coach kannte ich noch nicht und es gab auch keine ähnlichen Berufe.) Ich blühte damals schon so richtig auf, und es war wie selbstverständlich für mich, andere zu unterstützen und zu motivieren, das Beste aus sich rauszuholen – als ob ich dazu geboren wäre. Das hat sich bis heute nicht geändert.

- Aber dann kam wie immer das Leben dazwischen... -

Ich hatte einen schweren Unfall im Vorschulalter und bin dadurch linksseitig taub, da der Hörnerv zerstört wurde. IRREVERSIBEL! Diverse Untersuchungen und Behandlungen an Uni-Kliniken brachten keinen Erfolg. Die Aussage war, so lange Du lebst, und das ins Quadrat, wird es keine Möglichkeit geben, dieses zu reparieren. Die Auswirkungen dieser lebenslänglichen Diagnose spürte ich das erste Mal so richtig bei der Berufswahl im Gymnasium. Es wurden GESUNDE Lehrer gesucht. Aber ich war nicht gesund und damit „berufsunfähig“.

Nach langer erfolgloser Suche nach einer sinnvollen Alternative studierte ich dann widerwillig Betriebswirtschaft. Ich motivierte mich in einem Beruf, der mich nicht glücklich machte, und so überhaupt nicht meinen Fähigkeiten und Stärken entsprach und war somit dauerhaft weiter auf der Suche nach einer Aufgabe, in der ich so richtig meine PS auf die Straße bringen konnte. Doch egal, wo ich arbeitete in der Welt, Paris, Chicago, London, Amsterdam, Frankfurt etc., und egal, was ich für interessante Projekte machte, ich war einfach nicht glücklich. Ich ging morgens die Drehtür rein, lies mein Ich vor der Tür und holte es abends dort wieder ab - zu viele Jahre meines Lebens!

Ich wurde immer unglücklicher, gereizter, frustrierter, demotivierter, antriebsloser, unsichtbarer und brannte innerlich immer mehr aus. Ich war aber nicht burned-out, vielleicht bored-out, auf jeden Fall war ich nicht Ich. Und es machte mich „irgendwie“ krank, von Tag zu Tag mehr. „Anne, das bist nicht Du! Das sind nicht Deine Stärken und Talente!“ Und die ganzen Jahre war ich weiterhin auf der Suche und nutzte jede sich bietende Gelegenheit, andere Menschen zu unterstützen, gesünder und glücklicher zu leben.

Bis ich eines Tages einfach aufstand in einem der üblichen Zielvereinbarungsgespräche, mich aufrichtete zu meiner wahren Größe, und zu meinem Chef sagte: „Hiermit reduziere ich ab sofort meine Arbeitszeit!“

Von diesem Moment an war ich klar, stark, fokussiert, in meiner Kraft und endlich wieder angekommen bei mir. Ich konnte wieder atmen! ALLES wurde von diesem Moment an leicht, meine Energie war zurück, ich spürte mich wieder.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Anne Hofbauer-Niese: Ja, natürlich.

Nachdem ich die klare Entscheidung getroffen hatte FÜR MICH, habe ich mich 2013 nebenberuflich selbständig gemacht. Sofort fing ich meine erste Ausbildung als Ernährungscoach bei der Akademie für Gesundes Leben an. Wie wertvoll es ist, gesund zu leben, und jeden Tag etwas dafür zu tun, das interessierte mich seit meiner Kindheit, unterstützt durch meine Eltern. Mehrere Aus- und Weiterbildungen (u.a. Vitalcoach, NLP Practitioner + Burnoutcoach beim wunderbaren Hanno Schenk, Werte-Coach, Instant Change Professional) folgten. Heute lebe ich meinen Traumberuf und bin mehr als glücklich und vor allem physisch und psychisch „kerngesund“!

Dafür habe ich in 2020 die WERTSCHATZ-ACADEMY gegründet und begleite Menschen, Teams und Unternehmen mit Workshops, Trainings und Coachings dabei, gesund und wertvoll zu arbeiten und zu leben! WEIL!

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

Anne Hofbauer-Niese: Was ich von Kind an begriffen habe und was ich jedem Menschen, der meine Unterstützung sucht und mit mir arbeiten möchte, mitgebe ist:

E-I-G-E-N-V-E-R-A-N-T-W-O-R-T-U-N-G!

Am Ende des Tages bist Du für Dein Leben selbst verantwortlich, für Deine Gesundheit, für die Arbeit, die Du tust, für das, was Du liebst und was Du haßt. Du kannst niemandem die Verantwortung dafür geben. That's it!

Wenn jemand zu mir kommt und sagt, „... meine Frau, mein Chef, mein Arzt, mein Versicherungsvertreter, mein ... haben gesagt, ich soll mal mit Dir/ Ihnen reden!?“ , dann ist immer und in jedem Fall meine Antwort darauf: „U-Turn please!!! Wenn Du/ Sie eine Veränderung willst/wollen, dann finden wir sofort einen gemeinsamen Termin und starten!“ - Also, mit welchen Menschen möchte ich zusammenarbeiten, sie begleiten, mit Rat und Tat mit meiner Arbeit zur Verfügung stehen: Diejenigen, die bereit sind, für sich die Verantwortung zu übernehmen. Genau die Menschen, Teams und Unternehmen, die für sich eine Veränderung wollen und für sich eine klare Entscheidung getroffen haben: KEINEN MILLIMETER so weiter, egal was kommt! Und zwar hier und jetzt! Diejenigen, die bereit sind, in die Umsetzung zu gehen.

Ja, alles hat eine Konsequenz. Und ja, es werden sich Menschen von Dir abwenden. Und vielleicht suchst Du Dir dann einen anderen Job, ein anderes Unternehmen, einen anderen Partner oder neue Freunde. Die Fragen, auf die wir gemeinsam Antworten finden, sind ganz klar: Was willst Du verändern? Und wie willst Du es haben?! Um gesund, glücklich, erfolgreich zu sein – in Deinem Leben!

BVGB e.V.: Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen?

Anne Hofbauer-Niese: 2013 habe ich mich nebenberuflich selbständig gemacht mit meiner Berufung und die WERTSCHATZ-Academy gegründet, mit der ich Workshops, Trainings und Coachings zum Thema „Wertvoller und gesünder arbeiten und leben“ anbiete, zum einen für Unternehmen (Workshops zu Teambuilding, Kommunikation, Konflikten, Werten und Wertschätzung, und insbesondere auch Gesundheit). Hier arbeite ich mit wertvollen Kooperationspartnern wie „Gesund gewinnt!“ (insbes. Psychische Gefährdungsanalyse), „2Inn1“ und „ProFit“ aber auch der Europäischen WerteAkademie, DaVinci 3000 und MBU) zusammen. Auch bin ich Dozentin an vier Weiterbildungsakademien zu diesen Themen.

Zum anderen liebe ich es sehr, Privatpersonen zu Beruf(-ung), Gesundheit, Werten, Wertschätzung und persönlicher Weiterentwicklung zu begleiten.

Aufgrund meiner mehr als 30jährigen Berufserfahrung in internationalen Konzernen sowie meiner mehr als 50 Jahren Lebenserfahrung kann ich mit meiner Arbeit als „Wertstifterin“ mehr Wert stiften für jeden einzelnen Menschen aber auch für Teams und Unternehmen mit dem Ziel, arbeiten und leben wertvoller und gesünder zu gestalten. Diese Themen sind insbesondere, und nicht nur wegen Corona, aktueller denn je. Denn Digitalisierung, New Work, Agil, neue Technologien, größere Geschwindigkeit in der Arbeitswelt, permanente Veränderungen auf der einen Seite und steigende psychische und physische Belastungen sowohl in der Arbeitswelt als auch im Privatleben bedürfen neuer, anderer, menschengerechterer, wertschätzender und gesünderer Arbeits- und Lebensweisen. Und hier kann ich einen großen und wertvollen Beitrag leisten.

Ich bin eine Umsetzerin. Bei mir heißt das UNIVERSUM – TUNIVERSUM!

Wir haben Anfang letzten Jahres mit meinem Mann (M.B.U.) die Lernplattform „Transformational learning“ kreiert, die Unternehmen und Privatpersonen dabei unterstützt, sich die notwendigen Kompetenzen individuell und bedarfsgerecht anzueignen. Die Anzahl der Themen reicht von Big Data, AI, Projektmanagement bis zu Resilienz, Gesünder arbeiten, Cool bleiben in stürmischen Zeiten, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Anfang dieses Jahres habe ich an einem WOL-Projekt (Working out loud) mit über 3.300 Menschen teilgenommen, um diese Methode zur wertschätzenden Arbeitsweise zu vertiefen. In diesen 12 Wochen habe ich einen neuen Praxis-Workshop erarbeitet für Unternehmen, mehr gesunde Wertschätzung in der Arbeitswelt zu leben. Zu diesem Thema war ich auch als Referentin beim Bundesverband mittelständische Wirtschaft eingeladen, und werde dort den Arbeitskreis Gesundheit aktiv mit unterstützen dürfen.

Darüber hinaus versuche ich mit meiner Interviewreihe „Wert(e)Voll“ (YOUTUBE), in der ich inspirierende Menschen einlade zum Thema Werte, Wertschätzung und wertvoller leben, Inspiration und Motivation an interessierte Menschen weiterzugeben, auch für sich gesünder und wertvoller zu leben trotz oder gerade wegen der permanent steigenden Anforderungen im Außen. Den Podcast dazu gibt es ebenfalls in Kürze.

Darüber hinaus begleite ich weiter Menschen mit meinem Stoffwechseltransormations-Programm zu mehr Gesundheit, Vitalität, Energie, Leichtigkeit, in dem wir gemeinsam mal

den ganzen angesammelten Müll aus ihrem System rausschleusen und so richtig den Stoffwechsel aktivieren. Dieses führe ich mit viel Freude und Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter über 6 Wochen ganz alltagstauglich und auf die momentanen Bedingungen angepasst mit individueller Betreuung über's Handy durch. Ich durfte schon wunderbare Frauen und Männer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz mit diversen Nationalitäten begleiten, was mir viel Freude bereitet. Bei allen Teilnehmern werden nicht nur überflüssige Pfunde losgelassen, sondern es findet auch eine echte und nachhaltige Transformation statt, um danach kraftvoll und in vielerlei Hinsicht erleichtert neue Projekte, Pläne und Träume anzugehen.

An dieser Stelle möchte gern auch noch ich mein zweites Herzensprojekt für 2021 verraten: ein neuer Online-Kurs „GANZ-ICH!“. Hierin wird es um Deine Stärken, Fähigkeiten, Talente, Werte, Berufung, Gesundheit, Einzigartigkeit und Ziele gehen – diese herauszufinden und dann natürlich, in Deinem Leben umzusetzen, um DICH zu leben, um einfach (nur) glücklich und gesund zu sein.

Die Bilder (Geburt!, Jetzt!, Ganz Ich!) zu den drei Themenblöcken habe ich bereits im Sommer letzten Jahres gemalt. Dieses Herzensthema ist also bereits ausgereift in meinen Zellen und darf sich nur noch in digitale Lernmodule umzuwandeln.



Last but not least habe ich als i-Tüpfelchen vor einigen Wochen eine wunderbare Ausbildung abgeschlossen, um Menschen noch schneller zu helfen, in die Veränderung zu kommen, und Blockaden, Ängste, Sorgen, Zweifel zu lösen, die auf den neuesten Ergebnissen der Neurowissenschaften und der Quantenphysik beruht.

Summa summarum; ich bin so was von bereit und freue mich riesig auf jeden Menschen, egal ob privat oder im Unternehmen, der in die Veränderung gehen will, der sich entschieden hat, wenn „es“ nicht passt, nichts einfach so hinzunehmen, sondern für sich, sein Leben, seine Gesundheit, seine Tätigkeit, auch wenn es noch so schwierig erscheint, eine Veränderung anzugehen. Was ich auch lernen durfte und nun so weitergehen kann ist, sich

dabei Unterstützung zu holen dabei Unterstützung zu holen, was eine absolute Stärke, keine Schwäche ist! Ich habe auch auf meinem ganzen Weg großartige Mentoren und Coaches an meiner Seite gehabt und habe es noch, die schon dort sind, wo ich hinwill. Du musst nur wissen, was Du willst, und dann losgehen.

Wenn Du meine Unterstützung möchtest, dann können wir in einem persönlichen Gespräch gemeinsam rausfinden, ob und wie ich Dich bei Deiner Veränderung unterstützen kann. Ich freu mich auf Dich!

BVGB e.V.: Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert.... wie auch immer.

Anne Hofbauer-Niese: Eine wichtige Sache habe ich für mich gelernt in meinem Leben mit so einigen großen Umwegen und Barrieren und lebenslänglicher Diagnose Taub (ausgemustert, berufsuntauglich, „wertlos“):

Nur wenn ich für mich und meine Träume und Ziele weitergehe, dranbleibe, egal, was im Außen ist, ehrlich zu mir bin, mir Fehler zugestehe und aus ihnen lerne, immer einmal mehr wieder aufstehe und weitergehe, wenn ich hin falle, dann kann ich glücklich und gesund sein und bleiben, dann bin ich in meiner Kraft, nutze mein Potential und lebe, wofür ich gemacht bin.

Wenn ich auf andere höre, egal ob Eltern, Großeltern, Freunde, Kollegen, Partner, Chefs, Arzt, ... und egal wie gut alle es mit mir gemeint haben als ich noch zu klein, schwach, unmotiviert, unselbständig, krank war, und nicht meinen ganz eigenen Weg suche, mir und meinen Werten und Fähigkeiten nicht vertraue und nicht um Unterstützung von Menschen bitte, die mich weiterbringen, mir, wenn es notwendig ist, ein liebevollen Tritt in den Hintern geben, wenn ich diesen brauche, und immer andere für mein „Schicksal“, Misserfolge, Krankheit, falschen Job, unglückliche Ehe usw. verantwortlich mache, dann macht mich das krank – mental oder körperlich.



Früher haben mich diese Menschen und ihre Schimpfeskapaden geärgert, aufgeregt, runtergezogen. Und es war auch für mich ein längerer Weg - persönlich und beruflich, dieses zu erkennen und umzusetzen in der Unterstützung anderer Menschen. Heute arbeite ich nur noch mit Menschen, die echt und jetzt ernsthaft wollen. Es ist, wie ein zweites Mal geboren werden! Und das, ist es so was von wert, egal, wie alt man ist!

BVGB e.V.: Wir danken Dir, liebe Anne, für dieses besondere Gespräch.

Unsere Gesprächspartnerin war: Anne Hofbauer-Niese

Anne Hofbauer-Niese

- Email: info@wertschatz-academy.com
- Tel.: ++49 (0)176-38184004
- Home: <https://www.anehofbauer.com>



Social Media: einfach unter meinem Namen googeln oder

- Facebook: <https://www.facebook.com/vitalitaet.fuer.mich>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/anne-hofbauer-niese/>
- Twitter: <https://twitter.com/AnneHN1>
- XING: Anne Hofbauer-Niese
- Anmeldung zum Newsletter: 1x mtl. ca.



Geheimnisse gelüftet: So werden Coaches erfolgreich!

Gutes Coaching braucht eine klare Führung durch den Coach.

Und da bekanntlich gilt: „wer fragt führt“ braucht jeder erfolgreiche Coach in seinem Werkzeugkasten ein Set an Fragen.



Die gute Nachricht: dieses Set steht jetzt zur Verfügung. Hanno Schenk und Gudrun Kirschnick haben über 40 Fragen zusammengestellt und illustriert. So kommt in jedes Gespräch neue Dynamik in Richtung Lösung.

Die Karten haben einen vielfachen Nutzen:

- 1) Im Coaching: Lassen Sie Ihren Klienten eine Karte Ziehen und beantworten
- 2) Im Workshop: Das Konflikt-Thema klar benennen und dann jeden Beteiligten eine Frage-Karte ziehen lassen. Antworten in der Gruppe besprechen.
- 3) In Eigenarbeit: sich das Problem klar machen und dann zwei Karten ziehen, um seiner Lösung auf die Schliche zu kommen.



Angebot zum Kennenlernen:

Mail an info@Hanno-Schenk.de mit dem Betreff: „Ich brauche dringend eine Frage.“

Als Antwort kommen umgehend drei Frage-Karten als PDF.

Das Set mit über 40 Frage-Karten kostet 30.- EUR inkl.

Versand in Deutschland und kann über info@hanno-schenk.de bestellt werden. Anleitung liegt bei.

Keine Frage: das sind echt gute Fragen!

Hanno Schenk
Seminare & Coachings
Mittelweg 18
35428 Langgöns Oberkleen (Nähe Gießen)

info@hannoschenk.de



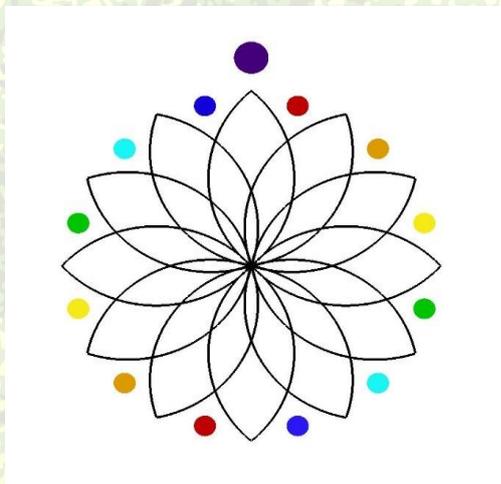
Holistic Pulsing

Noch nie gehört? **Du kennst es**, denn schon als Baby wurdest Du intuitiv auf den Arm genommen, und sanft in eine rhythmische Wiegebewegung gebracht, um Dich wieder zu beruhigen. Das ist Holistic Pulsing (auch Körperpulsen genannt), eine Rückerinnerung an das Gefühl von Geborgenheit, Schutz und Ganzheit.



Berührung fehlt, mehr denn je. Dabei ist sie essenziell wichtig für unser Leben und unser Wohlergehen. Schon mit Mutterleib entwickeln wir zuallererst unseren Tastsinn, wir lernen das Leben über er-tasten, be-rühren, be-wegen.

Holistic Pulsing ist eine körperorientierte Entspannungsmethode, die es uns ermöglicht, auf ganz leichte und subtile Weise mit unserem Körper-Geist-System in Kontakt zu kommen und



tief zu entspannen, einfach los zu lassen. In einer Holistic Pulsing Sitzung wird Dein Körper, durch intuitive und individuelle Abfolgen bestimmter Grifftechniken, in eine leicht pulsierende, schaukelnde Bewegung versetzt. Durch diese wiegenden und pulsierenden Schwingungen lockert sich Deine Muskulatur und Blockaden können ganz leicht und ohne Druck mitschwingen, seelischer Ballast kann sich lösen. Wie bei einem Stein, der ins Wasser fällt und auf der Oberfläche Wellen hinterlässt, breitet sich diese subtile Bewegung sanft und gleichermaßen tief, wellenartig über Deine Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe aus.

Verkrampfte, zähe Zellen bekommen so einen neuen Impuls sich zu weiten, gestaute Energie kann wieder frei fließen. Dieser wiegende Rhythmus entspricht dem Herzschlag eines ungeborenen Babys. Durch diese besondere Berührungsqualität wird Dein Zellgedächtnis eingeladen, sich an den Ursprung Deines Heil-Seins zu erinnern. Deine Körperintelligenz kann so Deine Selbstheilungskräfte wieder aktivieren. Ein Gefühl von Geborgenheit und innerer Ruhe entsteht.

Eine Holistic Pulsing Sitzung eignet sich gleichermaßen, um:

sich unbewusster Blockaden bewusst zu werden, diesen Raum zu geben und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wieder neues Vertrauen in die eigene Körperintelligenz zu entwickeln und diese Ressource zu stärken (z.B. nach Verletzungen/Operationen), einfach mal eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, um Ruhe und Raum für sich zu genießen, bei sich selbst anzukommen und tief zu entspannen. Holistic Pulsing ist viel mehr als eine Methode. Der Mensch wird hier als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden.

Man muss es erlebt haben, um zu verstehen, was die vielen theoretischen Worte versuchen zu erklären.

Auch Kinder profitieren sehr von dieser Entspannungsmethode. Viele Eltern nutzen HP, um ihre Kinder z.B. am Abend dabei zu unterstützen, zur Ruhe zu kommen und runterzufahren. (Workshop für Eltern)

Die Wirkung von HOLISTIC PULSING kann sehr vielseitig sein:

- + Tiefe körperliche Entspannung
- + Lösen von körperlicher Anspannung
- + Lösen von geistiger Anspannung
- + Lösen von schmerzhaften, hartnäckigen Blockaden

Neugierig? Dann findest Du alle weiteren Informationen auf meiner website:

www.marion-meurer.de

systemische Beratung und ganzheitliche Massage

Marion Meurer

T: 01638080301

info@marion-meurer.de





Kulinarisches mit einem Rezept von Martin Rutkowsky

Süßkartoffel-Nuggets mit Pastinaken-Kartoffelpüree und Bratensauce

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Bratensauce

- 1 EL hitzebeständiges Speiseöl
- 100 g Karotten – schälen und in kleine Würfel scheiden
- 50 g fein gewürfelte Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Wasser
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Senf
- ½ TL Paprikapulver
- 2 Msp. Paprikapulver, geräuchert
- 1 Zweig Thymian
- etwas Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Hefeflocken
- ½ bis 1 EL Zuckerrübensirup oder Melasse
- 1 EL Bio-Maisstärke – mit 2 EL kaltem Wasser verrühren

Für das Pastinaken-Kartoffelpüree

- 400 g mehlig-kochende Kartoffeln
- 200 g Pastinake
- ca 100 ml Haferdrink oder Milch (je nach Wassergehalt des Breis)
- 25 g vegane Margarine oder Butter
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und weißen Pfeffer aus der Mühle



Für die Süßkartoffel-Nuggets



300 g geschälte Süßkartoffeln
75 g feine Haferflocken
20 g helles Mandelmus
1 EL Sojasauce
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
50 g Kartoffelstärke
Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 EL hitzebeständiges Speiseöl (Raps)
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Als Erstes alle Zutaten für die Soße vorbereiten

Für die Sauce 1 EL Speiseöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Karottenwürfel darin anbraten. Nach 2-5 Min. das Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Die Stärke darauf verteilen und ebenfalls kurz mit rösten. Dann mit 450- 500 ml Wasser ablöschen.

Alle anderen Zutaten (Tamari, Senf, Thymian, Majoran, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Lorbeer und Wachholder) hineingeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss Hefeflocken und Zuckerrübensirup oder Melasse einrühren.
Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Zweites die Masse für die Süßkartoffel-Nuggets herstellen

Für die Süßkartoffel-Nuggets die groß geriebenen Süßkartoffeln mit feinen Haferflocken, Mandelmus, Sojasoße, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel und 1 Prise Cayenne in einer Schüssel vermengen. Kartoffelstärke dazugeben, nochmals gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse sollte etwa 15 Minuten ziehen und dann erneut abgeschmeckt werden. Die Konsistenz sollte saftig-zäh (nicht zu fest und nicht zu flüssig) sein.

Speiseöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Dann jeweils mit „feuchten“ Händen aus der Masse Nuggets formen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Als Drittes die Kartoffeln und Pastinaken zubereiten.



Die Kartoffeln und Pastinaken in gesalzenem Wasser ca. 20 Min. garen. Dann über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die abgetropften Kartoffeln/Pastinaken fein stampfen, danach mit Margarine (Butter) im Topf verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Konsistenz zu fest ist, mit etwas Haferdrink weicher machen.

Zum krönenden Abschluss

Das Püree zusammen mit den Süßkartoffel-Nuggets anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit der Bratensauce servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht

Martin Rutkowsky

Dozent und Seminarleiter Akademie Gesundes Leben

martin.rutkowsky@mail.de



Lebendige Lebensmittel – Lebensmittel für Leben

„Alles Leben entsteht aus Leben.“ Oder „Omne vivum ex vivo“ (Latein: „Alles Lebendige [kommt] aus Lebendigem“). Der Ausspruch wird heute eng mit Louis Pasteur (* 27. Dezember 1822 in Dole, Département Jura; † 28. September 1895 in Villeneuve-l'Étang

bei Paris) verknüpft. Pasteur war Chemiker, Physiker, Biochemiker und Mitbegründer der medizinischen Mikrobiologie.

Pasteur lieferte entscheidende Beiträge zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten durch Impfungen. Die uns heute bekannte Pasteurisierung - das Konservierungsverfahren für flüssige Lebensmittel - ergab sich aus seinen Forschungsarbeiten zur Gärung.

Welche Lebensmittel braucht ein lebendiges Wesen? Wie wird Leben also bestmöglich erhalten? Was sind lebendige Lebensmittel? Kann uns lebendige Nahrung unterstützen? Und wenn ja, wie?

Abhängig vom Allgemeinzustand eines Menschen, kann dieser etwa zwei bis drei Monate ohne Essen überleben. Dem menschlichen Körper muss also regelmäßig Nahrung zugeführt werden. Er ist nicht in der Lage seine Energie zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen selbst herzustellen.

Unser tägliches Essen und Trinken kann unseren Körper gut nähren, oder kann ihn auch belasten. Die von uns verzehrten Lebensmittel können uns Energie spenden oder rauben. Wir kennen das, wenn wir nach dem Essen furchtbar müde und antriebslos sind. Essen oder Trinken kann uns auch vergiften, wenn wir von etwas viel zu viel oder zu lange zu uns nehmen. Lebensmittel können eine Heilwirkung besitzen oder bestimmte, unerwünschte Stoffe ausleiten, die der Körper nicht mehr braucht. Sie können uns abhängig machen, aufputschen oder wach halten oder auch einschläfernd auf den Organismus wirken. In jedem Fall kann das, was wir täglich zu uns nehmen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Lebensmittel können den Blutdruck regulieren, unser Hautbild verändern, den Blutzucker beeinflussen und vieles andere mehr. Lebensmittel können sich also positiv oder eben auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

In unserem Körper laufen ständig Unmengen an Stoffwechselfvorgängen ab. Dies passiert kontinuierlich. Einer der Hauptakteure im Stoffwechselfgeschehen sind die Enzyme. Für fast alle Vorgänge im Körper werden Enzyme benötigt. Häufig funktionieren sie im Zusammenspiel mit Hormonen, die die Enzyme regulieren. Enzyme sind ebenso für Reizaufnahme oder Reizweitergabe verantwortlich und auch Teil unseres unspezifischen Immunsystems.

Überall in unserem Körper befinden sich Enzyme. Auch in Lebensmitteln finden sich Enzyme - je frischer und unbehandelter, desto lebendiger.

Die Natur ist ein wahres Wunderwerk. Viele Lebensmittel bringen im unverarbeiteten Zustand bereits eine Vielzahl an Enzymen mit, die uns nicht nur bei der Verdauung unterstützen. Wenn wir unbehandeltes und unerhitztes Essen zu uns nehmen, wird die Verdauungszeit erheblich verkürzt. Der Verzehr von enzymreichen Lebensmitteln kann erhebliche Vorteile für die Verdauung und bessere Verwertung für uns Nahrung haben. Diese Nahrungsmittel versorgen unsere Zellen schneller mit Nährstoffen und Energie.

Grundsätzlich ist es so, dass je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto besser und fitter und energiegeladener fühlen wir uns. Der Schlaf ist erholsam und wir fühlen uns

gesund und ausgeruht. Generell sind wir um einiges leistungsfähiger mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel, wir stecken Stresssituationen besser weg und sind insgesamt resilienter.

Enzyme arbeiten nur in einem bestimmten Temperaturbereich. Zwar ist dieser Bereich je nach Enzym variabel, aber das Optimum der meisten Enzyme und deren Aktivität liegt bei 37 Grad. Schon ab etwa 39 bis 42 Grad werden Enzyme für uns inaktiv, bzw. zerfallen. Wird es zu heiß, kommt es zur sogenannten Denaturierung. Sie können ihrer Funktion, der Katalysation von biochemischen Reaktionen, dann nicht mehr nachkommen.

Daher ist Rohkost durchaus als lebendige Nahrung zu bezeichnen. Vollwertiges, naturbelassenes, nicht verarbeitetes Essen in biologischer Qualität ist für unseren Körper leicht zu verdauen, da beim Verzehr die Verdauungsenzyme nicht extra vom Körper bereitgestellt werden. Die verzehrten Lebensmittel warten nicht auf die Produktion der Enzyme des Körpers, sondern können bereits - quasi von ihren mitgebrachten Verdauungsenzymen - vorverdaut werden. Unser Körper hat keine Schwerarbeit mit dem aufgenommenen Essen zu leisten und kann sich anderen Aufgaben, wie zum Beispiel Ausleitung oder der Regeneration widmen.

Hier eine kleine Auswahl von Enzymen in lebendigen Lebensmitteln:

In Bananen beispielsweise sind die Enzyme Amylasen und Glucosidasen enthalten. Diese zerlegen zum Beispiel komplexe Kohlenhydrate, wie Stärke, in kleinere Zuckerbestandteile.

Das Enzym Papain ist in vielen Nahrungsergänzungsmitteln die bei Verdauungsbeschwerden helfen sollen, enthalten. Es ist ein Enzym, das in der Papaya vorkommt. Papain verändert Proteine zu Aminosäuren.

Die Mango ist eine der carotinreichsten Früchte (3 g Carotin auf 100 g Frucht). Mangos enthalten die Verdauungsenzyme Amylasen. Sie stellen eine Gruppe von Enzymen dar, die Stärke in Zucker wie Glukose und Maltose zerlegen. Amylasen-Enzyme werden auch von uns Menschen in den Speicheldrüsen gebildet. Die Amylasen helfen dabei, Kohlenhydrate abzubauen und sie für unseren Körper leichter verwertbar zu machen.

Auch in naturbelassenem Honig finden sich neben einer Vielzahl von Inhaltsstoffen auch für den Menschen nützliche Verdauungsenzyme. Die Enzyme wie Invertase und Diastase sollen bewirken, dass der weniger gesunde Zweifachzucker Saccharose abgebaut und zu Frucht- sowie Traubenzucker umgewandelt wird. Diese beiden Einfachzucker sind für uns Menschen - wie auch für die Bienen - viel einfacher zu verdauen und müssen nicht mehr gespalten werden.

Ein weiteres Enzym, die Glucose-Oxidase, hilft, den Honig zu konservieren. Wurde der Honig jedoch erhitzt sind diese Enzyme nicht mehr aktiv. Auch sagt man dem naturbelassenen rohen Honig antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften nach. Roher, naturbelassener Honig in Bioqualität gilt also ebenso als lebendiges Lebensmittel.

Bromelain. Noch ein Enzym, das sich oft in verdauungsfördernden Nahrungsergänzungsmitteln finden lässt. Ein Enzym, das wir ganz einfach auch mit der frischen, rohen und unbehandelten Ananas kaufen können. Dieses Enzym gehört zu den Proteasen. Bromelain zerlegt Proteine in Aminosäuren. Zusätzlich unterstützt Bromelain die Bauchspeicheldrüse bei der Produktion der Verdauungsenzyme. Viele Tänzer schwören auf Ananas, da das Bromelain außerdem entzündungshemmend wirken soll.

Auch der Ingwer unterstützt unsere Verdauung mit Enzymen, die er uns im rohen Zustand gleich mitliefert: Ingwer verfügt über die Protease Zingibain. Dieses spaltet die Proteine in der Nahrung in kleinste Aminosäuren.

Pilze wirken dank der enthaltenen Enzyme antioxidativ: Enzyme wie Superoxiddismutase, Glutathion und Laccase sind in unerhitztem Zustand in den Pilzen vorhanden. Außerdem wirkt sich der Genuss von Pilzen positiv auf unser Zellwachstum aus; die Enzyme hierfür nennen sich Glukose-2-Oxidase und Protease. Auch wirken Pilze entgiftend auf unseren Körper. Verantwortlich hierfür sind die Enzyme mit Namen Peroxidasen, Monoxygenasen, Dehydrogenasen und Reduktasen. In der TCM werden diverse Pilze als Heilpilze seit vielen Jahrhunderten als Heilmittel genutzt.

Die gesunde fettreiche Avocadofrucht bringt ebenfalls das passende Enzym gleich mit: Sie liefert uns beim Verzehr das Verdauungsenzym Lipase. Lipase hilft uns dabei Fettmoleküle in kleinere Moleküle wie Fettsäuren und Glycerin zu zerlegen, die für den Körper leichter zu absorbieren sind. Auch unsere Bauchspeicheldrüse bildet Lipasen, die naturbelassene Avocado erleichtert uns aber die Verdauungsarbeit und so gelangen die Nährstoffe schneller und effektiver in unsere Zellen.

Unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, Kombucha und Co.: alle fermentierten Lebensmittel gelten als probiotische Lebensmittel. Louis Pasteur erklärte seinerzeit „fermentation, c'est la vie sans l'air“ – „Fermentation ist das Leben ohne Luft. Damals meinte man mit Fermentierung stets eine Gärung unter Ausschluss von Luft. Heute hingegen umfasst die Fermentation eine Umwandlung organischer Stoffe, die mikrobiell oder enzymatisch erreicht wird, auch solche unter Sauerstoffversorgung.

Sofern sie nicht pasteurisiert, also nach der Fermentation nicht erhitzt wurden, liefern uns fermentierte Lebensmittel eine Vielzahl an probiotischen Stoffen. Sie fördern beim regelmäßigen Verzehr eine gute Darmflora und bringen neben einem leicht säuerlichen Geschmack auch eine Vielzahl an Verdauungsenzymen mit. Alles Fermentierte stellt eine gute und natürliche Enzymquelle dar und stärkt unsere Abwehrkräfte. Sie füttern kontinuierlich unsere „guten Darmbakterien“. Die Bakterien, die wir haben möchten und vertreiben jene, die uns auf lange Sicht nicht so gut tun, wenn sie in der Überzahl sind. Ein Grund mehr, so oft als möglich lebendige Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Es gibt unzählige Beispiele und Möglichkeiten. Das gesamte uns verfügbare Obst- und Gemüsesortiment bringt schon eine Menge an Lebendigkeit mit. Das Obst und Gemüse sollte allerdings reif und stets in biologischer Qualität sein. Wenn möglich, sollte auf lange Transportwege und Lagerzeiten verzichtet werden. Also lieber saisonal und eher regional einkaufen wann immer möglich. Und natürlich naturbelassen. Zum Beispiel kann Rote Beete sehr lecker als Salat zubereitet werden, ohne dass sie gekocht werden muss.

Unter Zugabe von Orangensaft wird durch das Vitamin C das Eisen besser aufgenommen.

Noch mehr lebendige Lebensmittel: Wildpflanzen. Für viele Unkraut, für andere wahre Nährstoff-Lieferanten: unsere heimischen Wildpflanzen.

Viele wirkliche Superfoods wachsen als lebendiges Lebensmittel direkt in unserem Garten oder auf der Wiese um die Ecke. Jeder, der ein gutes Stück abseits von Straßen, Hundepätzen und Bahntrassen sammeln kann, sollte Wildpflanzen in seinen Speiseplan integrieren. Wildpflanzen strotzen nur so vor Energie. Sie sind genetisch unverändert, man könnte auch sagen „samenfest“ und um einiges kräftiger, da sie sich in der freien Natur stets gegen die Nachbar-Pflanze in Bezug auf Licht, Wasser und Boden behaupten müssen. So sind sie sehr viel widerstandsfähiger als alles, was wir im Laden kaufen können.

Sie sind weitgehend unbelastet und werden sicher nur wenig durch Pestizide und andere Stoffe belastet. Ob als Wildpflanzen-Salat, Salatbeigabe oder als grüner Wildpflanzen-Smoothie – Wildpflanzen versorgen uns mit einer Unmenge an lebendigen Nährstoffen.

Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnessel, Giersch. Knoblauchsrauke, Gundermann, Ehrenpreis, Klettenlabkraut und Vogelmiere. Es gibt überall Angebote zu Wildpflanzen-Wanderungen, auf denen man einige Pflanzen zu erkennen lernt. Man sammelt aber natürlich grundsätzlich nur, was man auch sicher erkennt.

So enthält der Löwenzahn zum Beispiel neben den entgiftenden, leberstärkenden Bitterstoffen auch reichlich Vitamin B, C und E, Mineralien wie Kalium, Kalzium und Eisen. Der Löwenzahn bringt etwa 40-mal mehr augenstärkende Carotinoide wie ein Kopfsalat mit. Außerdem versorgt er uns mit Flavonoiden und Omega-3-Fettsäuren.

Und wie oben schon erwähnt, haben wir weitere lebendige Lebensmittel, die sich recht einfach in unseren Speiseplan integrieren lassen: Fermentiertes wie selbstgemachtes Kimchi, Kombucha, unpasteurisiertes Sauerkraut und Fermentsäfte. Überhaupt alles was sich auch zu Hause in Gläsern fermentieren lässt, ist ein wahrer Schatz an lebendigen Lebensmitteln. Und das ist eine ganze Menge – es gibt hierzu viele leckere Rezepte online und auch viel Literatur zum wieder entdeckten Fermentationstrend.

Auch Getreide wird durch die lange Fermentation wie z.B. bei der Herstellung eines Sauerteiges viel bekömmlicher. Hierbei wird ein Großteil der unverträglichen Stoffe vorverdaut bzw. abgebaut.

Lebendige Keimlinge und Sprossen: Buchweizen, Sonnenblumenkerne oder auch Mungbohnen vermehren ihre Nährstoffe explosionsartig beim Keimvorgang. Ein wahres Superfood, gezogen in der heimischen Küche. Sie versorgen uns mit vielen Nährstoffen, machen satt, bringen viel Energie und der Anteil der Enzyme steigt bei einigen Sorten um etwa das 40-fache.

So findet sich in lebendigen, unbehandelten und biologisch erzeugten oder wild wachsenden Lebensmitteln eine Vielzahl an Stoffen, die unseren Körper gut versorgen und uns bei vielen Stoffwechselfvorgängen helfen. Daran sollten wir beim nächsten Einkauf denken.



Einen schönen Frühsommer wünscht euch Sandra

Sandra Patricia Andorfer

Gesundheitsberaterin (IHK). Fachberaterin essbare Wildpflanzen (HfWU)

42 Grad.de | eat . live . heal

Inh. Sandra Patricia Andorfer

info@42Grad.de . www.42Grad.de

Antoninusstraße 52 . 60439 Frankfurt am Main . Germany



Radsport im Frühling

Sobald die Sonne kräftiger scheint, schwingen sich Radfahrer beherzt auf den Sattel. Zum einen, um dem Bewegungsmangel der vorangegangenen Monate Abhilfe zu verschaffen, aber auch, weil es einfach gut tut im Sonnenschein zu radeln. Glückshormone werden ebenso durch den UV-Lichtkontakt ausgeschüttet, wie durch Bewegung. Bekanntlich ist das Fahrrad die effektivste Art der Fortbewegung, und damit für Viele auch die angenehmste Art der Bewegung.

Jedem, dem das Phänomen des Frühlingsglückes nach der ersten jährlichen Radfahrt noch fremd ist, lege ich ans Herz, es mal zu probieren. Es sind bekanntlich die ersten 500 Meter, die der innere Schweinehund braucht, um mundtot gemacht zu werden. Und auch gerade für Sport-Interessierte ist das nützlich, um sich für die kommende Fitness-Saison einzustimmen oder eine Grundkondition aufzubauen.

Doch bevor Sie sich selbst fit machen, tun sie Ihrem Drahtesel denselben Gefallen!

Zum Beginn des Frühlings und der Radsaison müssen Sie 4 Dinge an Ihrem Fahrrad prüfen:

1. Reifen aufpumpen und den Verschleiß prüfen. Ist die Karkasse vollständig intakt? Ist der Verschleißzustand in Ordnung? Beachten Sie, dass es viele verschiedene Reifen-Arten gibt, deshalb kann man keine wirklich gute pauschale Angabe machen, bis auf die eine: Wenn Sie den aufgepumpten Reifen an seinen beiden Flanken zwischen Handballen und Fingerspitzen nicht mehr eindrücken können, haben Sie ausreichenden Luftdruck. Die Druck-Angaben des Herstellers sind fast immer auf der

Reifenaußenwand aufgedruckt (oder in das Gummi sichtbar eingearbeitet) und generell immer priorisiert zu beachten!

2. Kette ölen. Na, das ist der Klassiker und auch von Jedem zu Hause zu bewerkstelligen. Im Bedarfsfall kann man auch mal ein Salat-Öl nehmen, um kurzfristig Abhilfe zu schaffen. Auch hier ein Fakt: Eine ungeölte Kette setzt sich aus über 100 schwergängigen Gliedern zusammen. Das ist ein nicht zu unterschätzender Tretwiderstand! Ist die Kette geölt, fährt das Rad mit spürbar weniger Kraftaufwand und die Gänge schalten federweich.
3. Vor der 1. Fahrt die Bremsen prüfen! Greifen beide Bremsen, wie Sie es gewohnt sind? Lässt sich der Bremshebel spürbar weiter ziehen als letztes Jahr, oder sollte der „Druckpunkt“ Ihrer hydraulischen Bremse verändert sein, können Sie selbst mal die Beläge der Bremse prüfen und ggfs. austauschen. Hierfür findet man im Internet hilfreiche Anleitungen, die auch durchaus seriös sind. Grundsätzlich gilt: Die Bremse ist ein absolut sicherheitsrelevantes Bauteil. Sollten Sie unsicher sein, wenden Sie sich an den Händler oder einen Experten.
4. Zusammengefasst: Sicherheits-Check – Entweder beim Fachhandel mit einem Termin wahrnehmen, oder durch einen Schrauber-Kurs selber lernen, worauf zu achten ist. Ganz stark verkürzt: Sind alle Bauteile fest & funktionieren diese Bauteile uneingeschränkt? Sicherheitsrelevante Bauteile sind: Räder mit Bereifung, Antrieb (von Pedalen bis zum Schaltwerk), Bremsen, Rahmen (Feder-)Gabel, Vorbau & Lenker, Brems- & Schalt-Hebel.

Wenn Sie diese 4 Punkte geprüft haben und keine Mängel feststellen – Gute Fahrt!

Ich möchte an dieser Stelle einen Appell an Sie richten: Überall in der Welt kommen immer mehr Menschen nach draußen, jeder sollte das Glück und auch ein Recht darauf haben, eine intakte Umwelt und Natur genießen zu können. Sollten Sie mal auf befremdliches Verhalten oder sogar unfreundliche Mitmenschen treffen, entgegnen Sie diesen konstruktiv. Es ist sinnvoll, einen Fremden auf Umweltverschmutzung anzusprechen, oder um Rücksicht für Kinder und Tiere zu bitten. Doch ist es stets der Ton, der die Musik angibt – ein positiv formulierter Appell führt sicher zu mehr Akzeptanz und Einsicht.



Ich wünsche Ihnen eine schöne Saison 2021!

Clemens Opper – Firma BremsPunkt
0178 6 350 111
www.bremspunkt.bike
info@bremspunkt.bike



UNSER REZEPT IM APRIL

Veganes Bärlauch-Schmalz

Es ist wieder Bärlauchzeit. Je nach Region steht er entweder bereits vor oder sogar in der Blüte oder er treibt gerade zarte Blätter aus.

Aber er ist da ☺. Und es lässt sich daraus ein leckerer Brotaufstrich zubereiten.

WICHTIGER HINWEIS: selbst Bärlauch in der Natur (Laubwälder) bitte nur pflücken, wenn man absolut sicher ist, dass es Bärlauch ist!. Immer wieder kommt es zu Verwechslung mit ähnlichen aussehenden Pflanzen, welche äußerst giftig sind. Wenn man nicht sicher ist kann man ihn gut beim Obst- und Gemüsehändler kaufen. Oder man sucht sich fachkundigen Rat.

Zutaten: zwei Gläser à 150 ml

10-15 Blätter frischen Bärlauch

1 kleine Zwiebel

1 Kleine Birne

Kleines Stück Ingwer

200 g weiches Kokosfett

Man kann gerne desodoriertes Kokosfett verwenden, wenn man den Kokosgeschmack nicht möchte. Oder vegane Margarine

20 ml Sonnenblumenöl

50 g gehackte, geschälte Mandeln

1 Teel. Majoran, frisch oder getrocknet

1 Teel. Oregano, frisch oder getrocknet

eine Prise Salz und Pfeffer

(oder Hefeflocken)



Zubereitung:

Birne schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

20 g Kokosfett in einem Topf schmelzen. Das Sonnenblumenöl mit erhitzen und Zwiebeln und Mandeln darin bei schwacher Hitze rösten. Birne dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.



Bei schwacher Hitze das restliche Kokosfett zufügen und schmelzen lassen.

Bärlauch, Majoran und Oregano waschen, sehr fein hacken und unter das Fett rühren.

Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Wer möchte kann stattdessen gerne Hefeflocken verwenden.

Wird das Schmalz fest wird es durchgerührt damit alle Bestandteile gleichmäßig verteilt sind. In heiß ausgespülte Gläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank ist es gut haltbar. Man sollte es wegen der Streichfähigkeit zum Verzehr frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Dazu ein frisches Bauernbrot oder ein knuspriges Baguette?... Guten Appetit!



Foto: H. Walter

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL)

Gärtnerin

Meditationstrainerin (ALG)

Dipl. Sozialarbeiterin



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Ende Juni. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Anne Hofbauer-Niese, Hanno Schenk, Marion Meurer, Clemens Oppen, Andrea Bechinka, Sandra Andorfer, pixabay