



# VOLLWERTIGE *DER „KERNBESTAND“ DER NATURKÜCHE!* KÜCHENGERÄTE

**Bei der Ernährung müssen ganz unterschiedliche Voraussetzungen erfüllt sein, soll das Werk gelingen: Natürlich gehört dazu ganz wesentlich die Auswahl frischer und unverfälschter Lebensmittel. Einen Faktor müssen wir dabei besonders beachten: die Gerätschaften, die wir einsetzen. Diesem Faktor wird in jüngerer Zeit viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, da wir uns der Risiken gar nicht bewusst sind, die mit dem inzwischen erreichten, unerhört hohen Grad an „Technisierung“ der modernen Küchengeräte verbunden sind. In dieser Hinsicht werden wir ständig von Neuerungen überwältigt – und damit oft genug zum Opfer, wie das Beispiel der Mikrowellengeräte in *NATUR & HEILEN* 5/2005 gezeigt hat.**

Selbst das vorzüglichste Lebensmittel kann durch ungeeignete Garverfahren und den Kontakt mit falschen Materialien gründlich verdorben werden. Dies ist übrigens nicht nur ein Phänomen unserer Tage, sondern betraf schon die Römer, wenn sie beispielsweise Wein und Essig in toxikologisch bedenklichen Blei-Amphoren aufbewahrten. Zur echten, ursprünglichen Naturküche gehört deshalb eine umsichtig zusammengestellte Ausstattung mit unverzichtbarem, hochwertigem „Hand-Werkzeug“ für die naturnahe Verarbeitung von echten Lebens-Mitteln im Haushalt. Sie gewährleistet, dass die heilsamen, vitalisierenden Rohstoffe aus Obst, Gemüse, Getreide sowie aus Nüssen, Kräutern und Gewürzen, Hülsenfrüchten als auch aus Besonderheiten wie Blütenpollen, Weizenkeimen u.ä. optimal aufbereitet und frisch verarbeitet werden können. Nur so „packen“ sie den Sprung mitten hinein in unseren Stoffwechsel und die Körperzellen ohne Wirkstoffverluste.

## DAS „HAND“-WERKS-ZEUG FÜR DIE GESUNDHEITSKÜCHE

### 1. Getreidemühlen

Mühlenkunde ist offenkundig nicht mehr so gefragt. Noch vor 20 Jahren gab es ein vielgefragtes Handbuch der Haushalts-Getreidemühlen mit Tests zu allen gängigen Fabrikaten, die eine exakte Beurteilung der Leistungskraft und Lebensdauer der Geräte ermöglichten. Heute klafft hier eine Informationslücke.

Gute, unabhängige Beratung durch den Fachhandel ist deshalb das A und O, um eine auf den persönlichen Bedarf und die individuellen Ansprüche zugeschnittene Lösung zu finden (Stahl? Steine? Keramik?). Soll es eine „echte“ Mühle oder ein Voratzgerät zu einer vorhandenen Küchenmaschine sein? Vielleicht auch eine leistungsfähige Handmühle, ein Flocker?

**Verbrauchertipp:** Hier werden Sie wirklich gut und umfassend beraten, und das gilt nicht nur für Mühlen, sondern für das komplette Rüstzeug für die Gesundheitsküche:

- Bio-Rittergut Rittmeyer, OT Kreuma Nr. 23, 04519 Rackwitz, Tel. 034294/73110, Fax /73112, eMail: [info@bio-rittergut.de](mailto:info@bio-rittergut.de), Internet: [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de).

- Biomarkt Keller, Konradstr. 17, 79100 Freiburg, Tel. 0761/706313, Fax /706314, eMail: [info@biokeller.de](mailto:info@biokeller.de), Internet: [www.biokeller.de](http://www.biokeller.de).

- Interessant ist auch das Angebot der Fa. Manufactum, Hiberniastr. 5, 45731 Waltrop, Tel. 02309/93900, Fax /939800, eMail: [info@manufactum.de](mailto:info@manufactum.de), Internet: [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de). Dort hat man sich zum Ziel gesetzt, alte, traditionsreiche, solide (Küchen-) Techniken und Gerätschaften wie etwa Mörser u. ä. in ursprünglicher handwerklicher Güte anzubieten und damit auch gegen die billige Kunststoff-Welt der Wegwerfartikel zu behaupten.

Eines ist sicher: Erst recht bestimmen Sie selbst, was in den Laib kommt und was nicht, wenn Sie zur Hausbäckerei zurückkehren. Dies gelingt garantiert mit einem seltenen Kleinod der Vollwertküche: dem Standardwerk „Backen mit Vollkorn“. Entwickelt wurde das Werk „vor Ort“: In Kursen sowohl mit Bäckermeistern wie Hobby-Köchen, Hausfrauen oder auch interessierten Wissenschaftlern. Nachdem das Buch zwischenzeitlich vergriffen war, hat es der Autor selbst mit den unverfälschten Originalrezepten wieder aufgelegt. Erhältlich ist das ungewöhnliche Werk (Dr. J. G. Schnitzer: Backen mit Vollkorn, 96 S., € 20,-) deshalb direkt bei: Frau Azeb Schnitzer, Zeppelinstr. 88, 88045 Friedrichshafen, Tel. 07541/398-560, Fax /398-561, [www.dr-schnitzer.de/besteug2.htm](http://www.dr-schnitzer.de/besteug2.htm).

**Verbrauchertipp:** Alternative Vollkornbäcker, bei denen das Korn noch aus der Steinmühle frisch gemahlen in die Teigmaschine kommt und nicht einfach der Beutel aus dem Labor in Rührschüsseln gekippt wird, finden Sie unter [www.bioland.de/kunden/adressen/baeck00-29.html](http://www.bioland.de/kunden/adressen/baeck00-29.html) oder Sie wenden sich an: Bioland e.V., Kaiserstr. 18, 55116 Mainz, Tel. 06131/23979-0. Adressen von „echten“ Vollwert-Bäckereien können Sie auch auf den Seiten von [www.schnitzer-bio.de](http://www.schnitzer-bio.de) einsehen, bzw. bei Schnitzer GmbH, Marleiner Str. 9, 77656 Offenburg, Tel. 0781/5047500, Fax /5047509 erfragen.

Gerade am Beispiel der Getreide lässt sich die ganze Bandbreite möglicher ursprünglicher Verwertungsformen naturnaher Lebensmittel aufzeigen. So kann man die ganzen Körner von Roggen, Spieß-

SELBST DAS BESTE  
LEBENSMITTEL  
KANN DURCH DEN  
KONTAKT MIT  
FALSCHEN  
MATERIALIEN  
GRÜNDLICH VER-  
DORBEN WERDEN

kornhafer, Gerste, Dinkel auch ähnlich zubereiten wie Reis (z. B. lange im Wasser vorquellen, aufkochen und dann in einer Kochkiste nachquellen lassen). Inzwischen gibt es im Reformhaus beispielsweise Bio-Zartdinkel im Kochbeutel (Fa. HOLO), der genauso einfach zuzubereiten ist wie Reis, aber sehr viel aromatischer schmeckt.

## 2. Mörser & Co.

Wenige Speisezutaten werden in unserer heimischen Küche ähnlich stark vernachlässigt wie die Gewürze. Denn wir in Mitteleuropa verwenden sie im Gegensatz zu Asien oder innerhalb der mediterranen Diät schon gewohnheitsmäßig als Konserve, zum sofortigen Gebrauch lange vorher in der Fabrik kleingemahlen und damit fast völlig entwertet sowie gegebenenfalls mit allerlei Chemikalien versetzt (z. T. dürfen sie sogar bestrahlt werden!). Dabei gilt gerade auf diesem kulinarisch so reizvollen Sektor: Bei Gewürzen ist Frische absolute Pflicht. Sie sind so etwas wie Arzneien, auf lange Sicht sehr viel wirksamer als jene aus der Apotheke. Allerdings nur dann, wenn sie kurz vor dem Verzehr aufgebrochen bzw. zerkleinert werden.

Hier lässt uns der herkömmliche Haushaltswaren-Fachhandel aber im Stich. Denn für den sachkundigen Umgang mit frischen Gewürzen stehen leider nur die üblicherweise allenfalls eingeschränkt praktikablen Gewürz-Mühlen zum Feinmahlen von Pfeffer oder Salz zur Verfügung. Doch gibt es auch auf diesem Sektor solide Alternativen. So werden Sie Ihr eigener Gewürz-Müller:

**1. Mörser:** Ein Kernelement der Naturküche, absolut unverzichtbar und noch vor 50 Jahren selbstverständliches Requisite eines jeden Haushalts. Oft müssen Samen, Blätter, Fruchtkapseln und andere Pflanzenteile nur angequetscht werden. Das gilt z. B. für Kümmel oder Cumin (orientalischer Kreuzkümmel), Anis, Fenchel, Koriander. Dies allein setzt bereits die enthaltenen und wirkungsvermittelnden ätherischen Komponenten frei.

**2. Getreidequetsche:** Sie stellen eine ganz vorzügliche Alternative dar, und man sollte sie unbedingt ständig zur Hand haben. Wählt man nämlich einen Flocker mit Stahlwalzen, lassen sich auch

kleinere Mengen fetter Samen (Lein, Mohn) und Gewürze damit verarbeiten. Eine wirkliche Bereicherung für jede Gesundheitsküche, sowohl als Augenweide wie im Hinblick auf den praktischen Nutzwert, ist beispielsweise der wunderschöne und gleichzeitig robuste Getreideflocker Campo (gibt es auch mit Steinwalze; Hersteller: Schnitzer GmbH, Offenburg, Tel. 0781/504-7500, [www.schnitzer-bio.de](http://www.schnitzer-bio.de))!

**3. Mohnmühle:** Sie verarbeiten auch größere Mengen an Gewürzen gleichmäßig und reichen für die meisten Ansprüche ohne weiteres aus.

**4. Elektrische Kaffee-Mühle:** Damit kann man Gewürze ganz fein mahlen, was die Bekömmlichkeit mitunter erhöht. Außerdem lassen sich auf diese Weise auch besonders kleine Samen für den Verzehr vorbereiten (ansonsten werden z. B. Dillsamen oder Selleriesaat von der Verdauung nicht verwertet).

## 3. Dampfgarer

Auch wenn Frischkost auf dem Speisezettel vorherrschen sollte, bleibt doch die alte Erfahrung: Nicht nur manche, sondern viele mögen es heiß. Das Garen unter Dampf schont im Vergleich mit anderen Verfahren Vitamine und sonstige flüchtige Wertstoffe der Pflanzenkost weitaus am besten. Zur Ausstattung der Gesundheitsküche gehört deshalb – mit Ausnahme der ganz wenigen Rohkosthaushalte – ein **Dampfgarer**, ob dieser nun aus einem Topf mit entsprechenden Einsätzen besteht oder es sich um eines der neuerdings entwickelten elektrischen Dampfgar-Geräte handelt.

Verbraucher-Tipp: Um einschätzen zu können, was man den Lebensmitteln bei falschem Garen antut, lese man unbedingt die *aid-Special-Broschüre: „Nährstoffveränderungen bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt“* (Best.-Nr. 60-3048, ISBN 3-8308-0391-5, erhältlich gegen € 2,50 + Versandkostenpauschale von € 3,- beim *aid-Vertrieb DVG*, Birkenmaarstr. 8, 53340 Meckenheim, Tel. 02225/926146, Fax /926118, [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de), [www.aid-medien-shop.de](http://www.aid-medien-shop.de)).

Der Wert und Nutzen von **Schnellkochtöpfen** innerhalb der Vollwerternährung und Gesundheitsküche ist umstrit-

ten. Enormer Druck und die höheren erreichten Temperaturen beschleunigen den Garvorgang erheblich. Andererseits schädigt das zeitsparende Plus manche Inhaltsstoffe über Gebühr, während andere wiederum wegen der Kürze der Erhitzung besser erhalten bleiben. Verpasst man den richtigen Moment, so sind die Speisen zer-kocht.

Akzeptabel sind allenfalls die neuerdings angebotenen neuen **Druck-Dampf-töpfe**. Sie verbinden das wertschonende Garen mit erheblichem Zeitgewinn.

Grundsätzlich gilt aber der Rat: Setzen Sie besser auf die Wiederentdeckung der Langsamkeit in der Küche. Die **Kochkiste** beispielsweise böte hier eine bessere, wertschonendere Alternative und kostet im Hinblick auf das Zubereiten der Speisen effektiv auch nicht mehr Zeit, wenn auch etwas Geduld (man muss die Gerichte nur wie üblich vorbereiten, das Garen selbst erfolgt dann ohne Beaufsichtigung). Nach diesem Prinzip arbeitet auch der von Insidern und Entdeckern der Langsamkeit in der Küche seit Jahrzehnten hochgeschätzte „**Stuplich-Topf**“ (Info: Rai Stuplich Langzeitgar-töpfe, Görgenstr. 7 B, 56068 Koblenz, Tel. 0261/32277).

Richtig verstandene Globalisierung muss nicht mit Geschmacks-Nivellierung à la McDonald's einhergehen. Man kann sich fremdländischen Sitten, Gebräuchen und Gerichten vielmehr mit genießerischem Gewinn öffnen. Schauen Sie also einmal über den bekannten Pfannenrand hinaus und lassen Sie sich von der Küchenpraxis der großen weiten Welt anregen. Es gibt nämlich mehr als nur Alugusspfannen, wie die Entdeckung des **Woks** für die europäische Küche gezeigt hat, ein Gerät, das bei richtiger Handhabung und etwas Erfahrung sowohl Energie wie Vitamine schont (doch Vorsicht bei beschichteten Pfannen!). Interessant sind beispielsweise auch **Bambus-Dämpfer**, die offenbar ein relativ natürliches und wertschonendes Garen ermöglichen (Info: z. B. Gourmondo GmbH & Co KG, Seeshaupt, Tel. 01805/468766). Oder: Im Mittelmeerraum kocht man vielfach noch wie vor Jahrtausenden, also „original biblisch“ in Lehmkochtöpfen (**Tajine**). Meist genügt dafür der eigene Saft der

Gemüse, und sie entfalten auf diese Weise ihr ganzes Repertoire an Aromen. Eine Zugabe von Fett ist nicht nötig. „Die Küche Nordafrikas“, so meinen Ernährungswissenschaftler gleichermaßen wie Feinschmecker, „zählt zu den besten der Welt“.

Info: Ali Baba Tajine, Jochen Walter, Am Weidenbach 30, 88299 Ausnang im Allgäu, Tel. 07561/70388, Fax 172704, www.tajine.de.

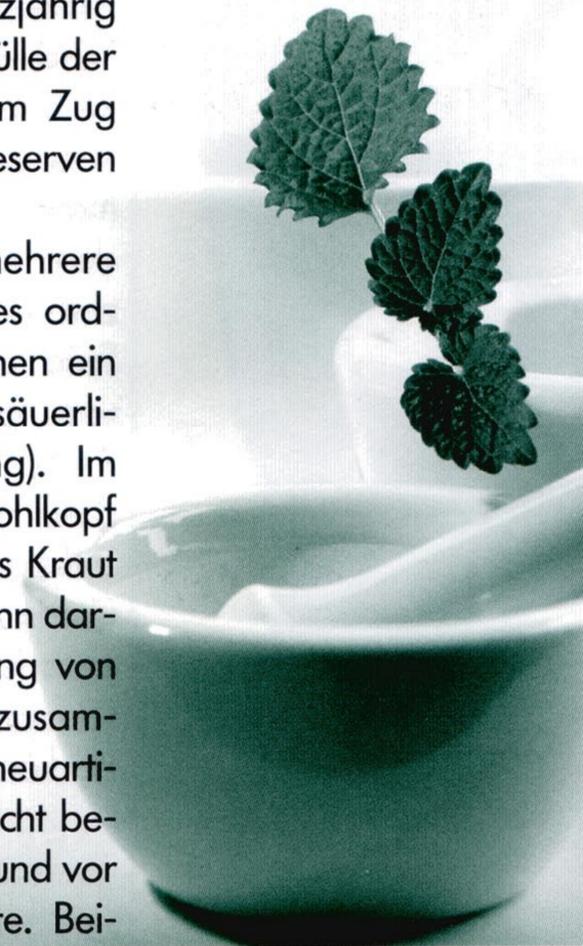
#### 4. **Steingut-Gärtöpfe und Dörrgeräte**

Eine ganz besondere Form des naturnahen Umgangs mit Lebensmitteln stellen die traditionellen Konservierungsmethoden dar. Anders als ihre industriellen Pendanten bieten sie oft sogar noch einen therapeutischen Zugewinn.

Trockenfrüchte beispielsweise sind wahre Gesundheitsschätze. **Dörrgeräte** gehören deshalb eigentlich wieder in jeden Haushalt. Man kann damit ganzjährig auch Obstreste, nicht nur die Überfülle der herbstlichen Erntemonate, Zug um Zug verarbeiten und stille Gesundheitsreserven für den Winter bilden.

Früher standen oft gleich mehrere **Krautfässer** im Keller. Wenn alles ordnungsgemäß ablief, entströmte ihnen ein appetitanregender, würzig-frisch-säuerlicher Geruch (Milchsäure-Gärung). Im Herbst wurde dafür so mancher Kohlkopf gestemmt, kräftig gehobelt und das Kraut mit Salzlake durchsetzt. Was sich dann daraus im Fass unter tätiger Mitwirkung von Milchsäurebakterien und Hefen zusammenbraute, ergab ein weitgehend neuartiges Lebensmittel, das in vieler Hinsicht besonders die Verdauung anzuregen und vor Erkältungen zu schützen vermochte. Beispielsweise durch das in unerhitztem Sauerkraut reichlich enthaltene Vitamin C – früher in den Wintermonaten eine Rarität.

Ilya Metschnikow, der Nobelpreisträger und Nachfolger von Louis Pasteur in Paris schwor schon vor 100 Jahren auf die hier wirkenden Bakterien (*Bazillus bulgaricus* u. a.). Heute weiß man, dass sie tatsächlich als Gesundheitspolizei im Darmtrakt aktiv werden, das Immunsystem stimulieren und die Entgiftung des Verdauungsmilieus fördern. Gärtöpfe aus schier unverwüstlichem Steingut gibt es übrigens durchaus noch im



Handel. Das vielleicht traditionsreichste Unternehmen auf diesem Sektor war lange die Fa. Harsch (jetzt: Süd-Keramik GmbH & Co. KG, Postfach 1280, 75002 Bretten, Tel. 034224/45600, eMail: suedkeramik@harsch.de, www.suedkeramik.de). Man kann aber auch klein anfangen und Gärgemüse Glas für Glas produzieren. Rezepte zum naturnahen Konservieren (auch einfache Methoden zur Herstellung von milchsauer vergorenen Roten Beten, Gurken, Weißkraut, Bohnen) finden sich leider nur auf den Seiten von [www.mamalad.de](http://www.mamalad.de).

Lesetipp: Soeben erschienen, fachkundig verfasst und vorzüglich ausgestattet: A. Spreng/M. Bühler: *Natürlich einmachen*. Hädecke Verlag, Weil der Stadt 2005, 160 S., € 19,90. ISBN 3-7750-0453-X.

## 5. Entsafter & Mixer

• **Entsafter: Sie müssen sein – es sollten aber die Richtigen sein!**

Frische Pflanzensäfte sind ein Gesundbrunnen und Stoffwechsel-Aktivator ersten Ranges, eines der effektivsten Elixiere für mehr Vitalität überhaupt. Das gilt insbesondere dann, wenn dabei alle Pflanzenteile zum Tragen kommen: Nicht nur die saftigen Früchte, sondern beispielsweise auch (Heil- und Wild-) Kräuter (Basilikum, Thymian, Kresse) sowie Gewürze wie Anis oder Fenchel, Blätter, Stängel, Wurzeln/Rhizome.

Leider werden heute beim Entsaften gravierende Fehler gemacht. Und dies betrifft gerade das in diesem Beitrag behandelte Thema: die verwendeten Gerätschaften. Herkömmliche Entsafter arbeiten nach dem Prinzip der Zentrifuge. Dabei wird das Pressgut unter enorm hohen Umdrehungszahlen durch kleine Messerchen zerrissen und der Saft im selben Schwung vom Trester abgeschieden. Dies ist technisch betrachtet genial, gesundheitlich aber ein kleines Desaster. Denn dadurch findet statt, was unter keinen Umständen passieren darf: Der aus dem schützenden Zellverband ausgeschleuderte Saft kommt intensiv mit Sauerstoff, seinem Hauptfeind, in Berührung – und zwar bis ins letzte Molekül. In der Folge stellen sich heftige Oxidationen mit Radikalbildung ein, Vorgänge, die viele innere Werte des heilsamen Pflanzenblutes zunichte machen, und dies innerhalb von Se-

kundenbruchteilen. Bestes Beispiel dafür ist der Apfelsaft: ihm sieht man die dramatische Oxidation, erkennbar an der unschönen Dunkelfärbung, nach Passage des Zentrifugenentsafters richtiggehend an.

Die weitaus bessere Lösung in dieser Hinsicht sind deshalb qualitativ hochwertige **Spezial-Entsafter** wie der schon geradezu legendäre „Champion“ oder „Green Star“ (mit letzterem lassen sich die medizinisch hochgeschätzten Grünsäfte besonders gut und wertschonend herstellen). Ihnen an die Seite getreten sind neuerdings dann noch Geräte wie „Solo Star II“. Sie arbeiten bei erstaunlich niedrigen Umdrehungszahlen. Der Kontakt mit Sauerstoff und die Erwärmung der verarbeiteten Früchte fällt hier kaum ins Gewicht. Wird der Saft dann zügig getrunken, ergeben sich nur minimale Wirkstoffverluste.

Moderne „Säfte-Ärzte“, die oft ganz verblüffende Heilerfolge erzielen, arbeiten so gut wie ausschließlich mit solchen Geräten. Zur Galionsfigur unter ihnen wurde der Engländer *Dr. Norman W. Walker*, der nicht nur 70 Jahre Forschungsarbeit auf den Gesundheitswert der Säfte verwendete, sondern auch mit gutem Beispiel voranging und dank der täglich genossenen Frischpflanzensäfte deutlich über 110 Jahre alt wurde, bis zuletzt geistig hellwach.

*Walker* war es auch, der endlich mit dem alten Vorurteil aufräumte, Säfte seien konzentrierte Lebensmittel und deshalb für den Stoffwechsel ungünstig: Tatsächlich bestehen sie zu einem erheblichen Teil aus Wasser, nicht aus belastendem Eiweiß wie etwa die Sojabohnen. Säfte sind in Wirklichkeit also deutlich weniger „konzentriert“ als viele andere Lebensmittel.

**Praxis-Hinweise:** Für eine wertschonend arbeitende Saftpresse muss man zwar deutlich mehr hinblättern als für die üblichen Haushalts-Entsafter. Doch handelt es sich um eine ganz andere Kategorie von Geräten und in jedem Sinne um eine „Anschaffung fürs Leben“. Und die Investition lohnt sich noch in anderer Hinsicht. Denn durch unterschiedliche Einstellungen beim Pressen und diverse Aufsätze (zum Pürieren u. ä.) lassen sich bequem und mit leichter Hand Nuss- und Obstmuse fertigen, aber auch Brotaufstriche, Nudelteig, Saucen für



Frischkost-Salate oder Trockenfrucht-Konfekt. Ganz phänomenal gut schmeckt z. B. ein selbstbereiteter Rohkost-Ketchup mit Datteln – ganz ohne Industriezucker. Der Phantasie sind in dieser Hinsicht keine Grenzen gesetzt.

**Verbraucher-Tipp:** Infos zum Gesamtangebot an hochwertigen Entsaftern, Mixern und Keimgeräten erhalten Sie bei: Keimling Naturkost GmbH, Bahnhofstr. 51, 21614 Buxtehude, Telefon 04161/51160, Fax /511616, [www.keimling.de](http://www.keimling.de), [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de).

**• Mixer: Aus der Frischkost-Küche nicht wegzudenken!**

Dass sie bislang ein Schattendasein fristen, hat teilweise ganz banale Gründe: Die üblichen Geräte sind überdimensioniert, kleinere Portionen lassen sich darin gar nicht vernünftig verarbeiten – in Zeiten von Single-Haushalten und im Hinblick auf den Zweck, nämlich vor allem der Bereitung von Zwischenmahlzeiten, ein Manko erster Ordnung.

Die Mauerblümchen-Existenz solcher eigentlich unerhört nützlicher **Mixgeräte** könnte nun ein Ende haben. Denn in den USA ging man wieder einmal voran und kreierte einen weiteren – in diesem Falle nachahmenswerten – Trend. Dort lautet nämlich inzwischen die Devise: „Rohe, enzymreiche Shakes haben einen enormen Gesundheitswert für die ganze Familie“ (Elysa Markowitz). Die „neue Generation“ von Mixern ist an die praktischen Erfordernisse angepasst, in der Größe bescheiden dimensioniert (Aufsätze mit verschieden großem Volumen) und unerhört leicht zu bedienen, problemlos zu warten und zu reinigen. Sie eignen sich nun tatsächlich für wenig aufwendige, schnelle und schmackhafte Frischkostmahlzeiten.

Nutzen können wir die „neue Generation“ fixer, kleinerer Zerkleinerer inzwischen auch in Deutschland, und zwar in Gestalt des so genannten „Personal Blender“ von „Keimling Naturkost“ (Adresse siehe oben). Damit lassen sich auch Kinder wieder für Frisches (statt Fritten) begeistern, beispielsweise mit einem Papaya-Pudding oder einer Beeren-Kirsch-Limonade. Feinschmecker können sich an der „Errötenden

**Dr. Jacob's  
Granatapfel-Elixier**  
Neue Ernte



Paradiesisch köstlich, stärkend, schützend, vitalisierend

16 x höhere antioxidative Wirkung als Grüntee und Rotwein (TEAC-Labortest)

Aus dem Saft von über 20 Granatäpfeln, fermentierten Extrakten aus Granatapfelfrucht, -Blüten, -Blättern, -Schalen, Bio-Honig, Gewürzen und Kräutern

**Dr. Jacob's Basenpulver**  
ohne Natrium, ohne Zucker  
ohne Laktose,  
auch als Tabletten erhältlich



95% Citrate!  
Beste Preis-Leistung:  
Tagesportion  
nur 28 Cent!

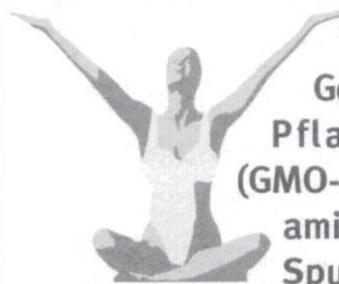
Citrate binden dreimal soviel Säure wie Natriumbikarbonat

Reich an Citraten, Kalium, Magnesium, Calcium, Silizium, Zink und Selen

1 Portion hat den Basengehalt von 1 kg Äpfeln oder 0,5 kg Kartoffeln

Schmeckt köstlich, mit natürlichem Citrusgeschmack

**Dr. Jacob's Frauenpower**  
natürliche Lebenskraft  
für die Frau ab 30

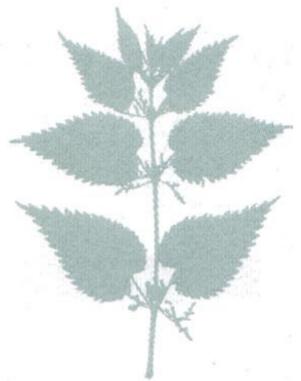


Köstliches Frucht-Getränkpulver mit Pflanzen-Östrogenen (GMO-frei), natürlichen Vitaminen, Zeolith und Spurenelementen

Fit durch die Wechseljahre

Für die Tage während der „Tage“

Gratis-Infos & Beratung:  
Tel. 06128/48770  
[www.drjacobsmedical.de](http://www.drjacobsmedical.de)



SETZEN SIE BESSER  
AUF DIE WIEDER-  
ENTDECKUNG DER  
LANGSAMKEIT IN  
DER KÜCHE

Fotos: Okapia KG, Gemany  
(S. 14), Flora Press (S. 17),  
Maximilian Stock LTD/  
StockFood (S. 18)

Cashew-Soße“ und „königlichen Sorbets“ frisch aus dem Blender gütlich tun. Sogar kleine Mengen von Getreide (auch Amaranth, Quinoa, Buchweizen) lassen sich auf diese Weise verarbeiten – und natürlich kann man schmackhafte Nussmuse aller Art in Eigenregie jederzeit sofort verzehrfertig zubereiten. Interessant während der warmen Sommermonate sind nicht zuletzt Rohkost-Suppen, wie man sie traditionell in Spanien schon seit dem Mittelalter kennt und schätzt, so etwa die berühmte kaltwürzige Gazpacho.

### • **Vegan-Milchmaker:** **wahre Alternative zur Kuhmilch!**

Relativ neu und gerade für junge Familien und Menschen mit Lactose-Intoleranz eine Bereicherung sind Geräte, mit deren Hilfe sich ohne viel Aufwand und ganz nach persönlichem Bedarf rein pflanzliche „Milch“ herstellen lässt. So etwa der Vegan-Star oder Vegan-Milch-Maker. „Vegan“ heißt: Ohne alle tierischen Produkte bereitet, egal ob von toten oder lebenden Geschöpfen. Man kann damit sogar Tofu und Soja-Joghurt produzieren. Sie eignen sich aber nicht nur zur Verarbeitung von Sojabohnen. In Frage kommen auch Nüsse, Samen (Mandeln, Hanf, Sesam, Sonnenblumenkerne) und alle Getreidearten (vor allem Reis und Hafer, aber auch Gerste, Dinkel, Hirse). Allerdings werden die verarbeiteten Rohstoffe auf etwa 60 Grad erhitzt. Nach dem Pürieren erfolgt eine Filtrierung und – im Falle der Sojamilch – ein nochmaliges Kochen.

Vergewissern Sie sich bei allen Gräten stets, dass alle Teile, die mit den Lebensmitteln in Berührung kommen, tatsächlich aus Edelstahl sind (und nicht etwa aus Aluminium) und keine Beschichtungen enthalten.

Tipp: Informationen über vegane Milch und entsprechende Geräte erhalten Sie bei der Firma Aktivplus, Franz-Josef-Str. 28, 80801 München, Telefon-Hotline 0800-00024000, [info@aktivplus.org](mailto:info@aktivplus.org), [www.aktivplus.org](http://www.aktivplus.org).

### **WORAUF ZU ACHTEN IST**

Ein Schlaglicht darauf, wie sehr der Bürger im Hinblick auf ganz normale Haushaltswaren vom administrativen Verbraucherschutz

im Stich gelassen wird, wirft ein aktuelles Beispiel. So ist es immer noch möglich, dass wir uns mit behördlichem Segen durch Keramikgeschirr unbemerkt vergiften. Denn in den farbigen Glasuren können enorme Mengen giftiger Schwermetalle stecken, die „insbesondere für Blei als nicht mehr sicher zu bewerten sind“, so das *Bundesinstitut für Risikobewertung*, Berlin, in einer Presseerklärung aus dem März. Ähnliches gilt für Cadmium. Die Folge: Im Extremfall drohen nichts weniger als bleibende Gehirnschädigungen, Nieren- und Kreislaufversagen.

Infos: Beim Bundesinstitut für Risikobewertung, Thielallee, 88-92, 14195 Berlin, Tel. 030/8412-0, Fax /8412-4741, [poststelle@bfr.bund.de](mailto:poststelle@bfr.bund.de), oder im Internet unter: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), speziell bei den Menüpunkten „Bedarfsgegenstände/Materialien in Kontakt mit Lebensmitteln“.

Und bei dieser Gelegenheit sei auch noch angemerkt: Hüten Sie sich vor **Teflon** (einschließlich anderer Beschichtungen) und **Aluminiumgeschirr**. Sie sind der Gesundheit abträglicher als es die Ernährungsexperten und Anbieter bislang wahrhaben wollen. In dieser Hinsicht findet seit Jahrzehnten eine ähnliche Verschleierung möglicher Risiken statt wie schon im Fall der Mikrowellengeräte. Teflon sondert beim Erhitzen immer giftige Verbindungen ab, auch ganz ohne Kratzer in der Pfanne, und Aluminium wird seit Jahren mit dem Auftreten der Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht. Es stimmt nicht, wie häufig zu lesen ist, dass dieser Verdacht hat ausgeräumt werden können.

Lesetipp – mehr als nur Nostalgie: John Seymour, einer der ersten und bekanntesten „Aussteiger“ hat in den vergangenen Jahrzehnten viele Menschen für das „Leben auf dem Lande“ – so der Titel seines erfolgreichsten Buches – begeistern können und auch mitgeholfen, die ursprüngliche bäuerliche Küchenkultur und ihre Requisiten (diverse Handmühlen, Kräuterwiegen, Mörser, Fruchtpressen u. a.) zu bewahren. Lesens- und betrachtenswert ist in diesem Zusammenhang besonders sein weniger bekanntes Buch zu den „Vergessenen Haushaltstechniken“ (Urania Verlag, Berlin 2002, 131 S., € 12,90 ISBN 3-332-01058-1).

Norbert Messing