

Vielfalt statt Verzicht

***KATHARINA SEISER ÜBER PFLANZENPOWER PUR**

Bestsellerautorin, Kolumnistin und Kulinarik-Expertin Katharina Seiser gibt dir im Interview Einblicke in ihr Buch „30 Pflanzen pro Woche“ und verrät, was sie geschmacklich begeistert.

WOHER KOMMT DIE IDEE, 30 PFLANZEN PRO WOCHE ZU GENIEßEN?

Ursprünglich stammt dieses Konzept aus einer großen Studie, dem „American Gut Project“. Der britische Arzt Tim Spector hat sie populär gemacht. Im deutschsprachigen Raum hat es wie immer ein bisschen gedauert. Mich hat die Idee so fasziniert, weil sie so einfach ist und zu 100 % positiv.

WARUM VERSCHIEDENE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL?

Es geht darum, unseren Mitbewohnern in unserem Darm eine reich gedeckte Tafel zu bieten, damit jedes der so vielen verschiedenen Viecherln seine Lieblingsspeise dabei hat: Eine große Palette an Pflanzen – vor allem die darin enthaltenen Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Polyphenole. Daraus erzeugen diese Bakterien u.a. für uns lebensnotwendige Stoffe – für unser Immunsystem, für unsere Laune, ... Kurz gesagt, sie halten uns gesund.

IN WELCHER FORM SOLL MAN DIE PFLANZEN ZU SICH NEHMEN? IST FARBLICHE VIELFALT DABEI RELEVANT?

Es geht um Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse & Samen, Kräuter & Gewürze und Fermente. Je weniger verarbeitet, desto besser. Vor allem bei Vollkorn ist das ein Thema. Ganze Körndln sind quasi Superfood, während von fein vermahlenem Mehl (selbst bei Vollkorn) weniger Futter bei den Viecherln ankommt. Jede Sorte zählt, weil eine orange Karotte andere Inhaltsstoffe enthält als eine lilafarbene. Deshalb ist „Eat the rainbow“ eine gute Idee.

WIE BIST DU PERSÖNLICH ZU DEM THEMA GEKOMMEN?

Mich hat die Idee fasziniert. Ich mochte noch nie zweimal hintereinander das Gleiche essen und ich liebe Listen. Pflanzliche Zutaten stehen bei mir sowieso im Fokus. Ich habe begonnen, meine Pflanzen zu zählen und mit meiner Selbsterkundung rasch viele Leute angesteckt. So ist zuerst die Checkliste, das Herzstück unseres Buches (und demnächst unserer App) entstanden und dann das ganze Buch dazu. All die positiven Änderungen habe ich erst im Nachhinein erstaunt bemerkt. Ursprünglich habe ich gar kein großes Ziel damit verfolgt, sondern war einfach neugierig, ob ich selbst noch vielfältiger essen kann. Und ich konnte. Jede:r kann!

WAS SIND DEINE LIEBLINGS-GESCHMACKS-KOMBINATIONEN?

Gute Frage – es sind so viele! Jetzt im Herbst Williamsbirnen mit Lorbeer, Gegrillte Paprika mit Salzzitronen, Linsen mit Thymian und Senf, Bulgur mit Liebstöckelrahm, Erdäpfel mit Leinölpfoten ...

MOTIVIERT BEI UNSERER 30 PFLANZEN CHALLENGE MITZUMACHEN?

Bestelle Katharinas Buch „30 Pflanzen pro Woche“ und komm am 30. Oktober zu ihrem Vortrag zu uns an den Biohof. Nähere Infos unter: www.biohof.at/termine

30 PFLANZEN PRO WOCHE
von Seiser, Katharina (Hrsg.)
€ 32,00



Bio-Bauern aus Leidenschaft

***UND DAS SEIT MEHR ALS 35 JAHREN**

Auf rund 85 Hektar Acker- und 4.600m² Gewächshausfläche gedeihen auf unserem Bio-Bauernhof frische Salate sowie knackiges Wurzel-, Kohl- und Fruchtgemüse. Rund 25 verschiedene Gemüsearten kommen die ganze Saison über von den eigenen Feldern. Darunter auch viele Gemüseraritäten, alte Sorten und sogar Exoten.



HERBST AM EIGENEN BIOHOF

Die Zeit der Herbst- und Wintersalate ist angebrochen: Endivien, Chinakohl, Radicchio und Zuckerhut gedeihen prächtig. Unsere Wurzeln und Knollen (Karotten, Pastinaken, Gelben Rüben, Goldrüben, Knollensellerie, schwarzer Rettich und Rote Rüben) machen sich währenddessen bereit für den Winterschlaf. Eingebettet in sandige Erde warten sie bei 98 % Luftfeuchtigkeit und 1°C darauf, gewaschen und in deine Biokiste gepackt zu werden. In unseren Gewächshäusern ist der Kohlrabi fast erntereif. Außerdem in nächster Zeit vom eigenen Feld: Fenchel und Porree.

CHINAKOHL-LASAGNE

4 PERSONEN 60 MINUTEN

1 Chinakohl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Pkg. Frischkäse
1 Karotte
1 Becher Schlagobers
2 Eier
3 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesam
9 Lasagneblätter
1 Prise Salz
Kreuzkümmel, gemahlen
Pfeffer gemahlen
200g Rässkäse

Chinakohl in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den klein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen ca. 5 Minuten lang anbraten. Karotte fein raspeln, mit dem Frischkäse und dem Chinakohlgemüse verrühren. Obers und Eier verquirlen. Sowohl das Chinakohlgemüse als auch die Obers-Ei-Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform befetten, einen Schuss vom Obers-Eier-Gemisch hineingießen und 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Dann mit der Hälfte der Kohlmasse belegen. Wieder drei Lasagneblätter und dann die andere Hälfte der Kohlmasse darauf platzieren. Noch einmal 3 Lasagneblätter darüber schichten und mit der Obers-Ei-Mischung abschließen.

Mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200°C etwa 30 Minuten lang im Ofen backen. Die Oberfläche sollte schön gebräunt sein.



SONNENBLUMENKERNE
500g € 2,99
Antersdorfer Mühle

**KREUZKÜMMEL
GEMAHLEN**
40g € 3,99
Sonnentor



RÄSSKÄSE
€ 2,59/100g
Plangger



Chinakohl

***VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF**

- Dezenter Kohlgeschmack.
 - Auch für empfindliche Mägen geeignet.
 - Roh im Salat oder zu Kimchi vergoren. Warm zubereitet ideal für Wok-Gerichte, Eintöpfe oder Gratins.
- Chinakohl am besten in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Ethylenempfindlich – nicht zusammen mit Brokkoli, Karfiol, Tomaten etc. lagern.



FLEISCH & FISCH

WASSERBÜFFEL, BIOHOF STEINHUBER, EGGENDORF IM TRAUNKREIS

Auslieferung: 3. - 7. November (KW 45)

Bestellung bis Fr, 17. Oktober

012201 Braten	1 kg	€ 43,00/kg
013232 Suppenfleisch	1 kg	€ 20,00/kg
012929 Gulasch	1 kg	€ 29,00/kg
012202 Schnitzerl	500g	€ 43,00/kg
012927 Beiried	500g	€ 63,00/kg
012928 Rostbraten	500g	€ 60,00/kg

**BEGRENZTE
MENGE**

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



20. - 24. OKTOBER

017701 Minestrone	410 ml	€ 5,90
018792 Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,70
021007 Erdäpfelroulade mit Schwammerl-Lauchfülle	400 g	€ 9,50
017240 Kaspressknödel	6 Stk. 400g	€ 7,50

27. OKTOBER - 7. NOVEMBER

Klare Hühnersuppe, Erdäpfel-Pilzeintopf, Grünkernlaibchen, Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle

www.biohof.at/hausgmocht-speisen