

oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

Tea Time!

EINLADUNG ZUM FÜNF-UHR-TEE

Vegan:
Zürich wird zum
Mekka – ab Seite 26

KLEIN, ABER OHO!
DIE HIRSE HAT'S
IN SICH

HERBSTBLUES?
SO HILFT DIE
SHIATSU-THERAPIE

Green Glam

DAS MAGAZIN FÜR SCHÖNHEIT AUS DER NATUR

Sonderbeilage
zum herausnehmen

Ihre Zeitschrift ist jeden Monat kostenlos hier erhältlich:



Sonett – so **vegan**

Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T

Wie vegan? – So vegan!
Denn von 50 Sonett-Produkten tragen 45 die Vegan-Blume. Sonett führt keine Tierversuche durch und lässt auch keine durchführen. **Im Gegenteil: Sonett unterstützt die Akademie des Deutschen Tierschutzbundes, die an der Entwicklung alternativer Testmethoden arbeitet.** Im Vergleich mit anderen Wasch- und Reinigungsmitteln sind Sonett-Produkte frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Alle Öle für unsere Bio-Seifen stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynami-



schem Anbau und sind vollständig biologisch abbaubar. Sonett-Produkte werden ohne Gentechnik und ohne Nanotechnologie hergestellt. – **Und das gibt es nur bei Sonett!** Wertvolle Substanzen wie Weihrauch, Gold, Myrrhe, Lorbeer, Olivenöl, Rosenblütensalz und Mistel werden in einem Oloid-Mischer lemniskatisch bewegt. Mit diesen so rhythmisierten balsamischen Zusätzen werden Sonett-Produkte „geimpft“. Damit wird den Wasch- und Reinigungsmitteln ein Leben fördernder Bewegungsimpuls hinzugefügt, der Sonett-Produkte so einzigartig macht. Mehr im Internet: www.sonett.eu **Sonett – so gut.**



STATT KAFFEEKRÄNZCHEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Etagere besass ich bereits – ein Relikt aus den 1950er-Jahren aus weissem Porzellan, das ich bei Buffets oder zu Weihnachten gerne verwende, das heisst lediglich ein paar Mal im Jahr. Praktisch ist eine Etagere schon, dachte ich und sagte zu, als mir kürzlich eine neue (jedoch aus Edelstahl, also unverwüstlich und zudem viel grösser als meine bisherige) kostenlos angeboten wurde. In der Zwischenzeit weiss ich, dass es die richtige Entscheidung war. Denn nun kündigt sich ein glänzender Auftritt für beide beim nächsten «Afternoon Tea» an. Dank unserem Fokus-Artikel kenne ich die Anordnung der Speisen auf den drei Tellern und habe auch gleich die dafür nötigen Rezepte zur Hand. Zu meinen Lieblings-schwarzteesorten zählt seit eh und je der Darjeeling, natürlich nicht als «Staub»! Dem stilechten Fünf-Uhr-Tee steht also nichts mehr im Wege. Lassen auch Sie sich von der englischen Teestunde ab Seite 8 inspirieren!



Für weitere Anregungen dürfte unsere Rubrik «Über den Tellerrand» sorgen: Die Hirse ist ein erstaunliches Superfood und dank Kieselsäure ein echtes «Beauty-Getreide». In Sachen Schönheit können Sie dessen Wirkung allerdings noch grosszügig unterstützen. Denn Mutter Natur liefert eine Fülle atemberaubender Wirkstoffe, wie Sie in der neuesten Ausgabe des Magazins Green Glam in der Heftmitte lesen können. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Agnès Puebla
Redaktionsleiterin oliv

Impressum

Herausgeberin:
bossert & richter AG

Konzeption und Gestaltung:
bossert & richter AG
CH-5703 Seon
Tel. +41 62 552 04 00
Fax +41 62 552 04 10
info@br-marketing.ch
www.br-marketing.ch

Erscheinungsweise:
monatlich

Auflage:
42 000 Exemplare
Wert: Fr. 8.–

Redaktionsleitung:
Agnès Puebla
agnes.puebla@br-marketing.ch

Redaktion:
Stéphanie Erni
stephanie.erni@br-marketing.ch

Redaktionsassistentin:
Ruth Hofmann
ruth.hofmann@br-marketing.ch

Anzeigen:
Claudia Weigand
inserate@oliv-zeitschrift.ch

Layout:
Jeannine Widmer
Michela Orlando

Korrektorat:
Grit Hüssy, saphir Lektorat

Druck:
Konradin Druck GmbH,
gedruckt auf Recyclingpapier

Internet:
www.oliv-zeitschrift.ch

Copyright:
bossert & richter AG, Seon
ISSN 1664-2635

Titelbild:
© Fotolia.com

Anzeige

Seematt
Ferien und Erholung am Sempachersee

Da wo der See spiegelt und die Schmetterlinge lachen

Direkt am See, herrlich in einem Park gelegen, Seepark-Zimmer, leichte Küche
Seematt - Ferien und Erholung am Sempachersee, Seestrasse 3, CH 6205 Eich
Telefon 041 462 98 00 - info@seematt-eich.ch - www.seematt-eich.ch

NEU



**Chia Omega Power
von Rapunzel**

Die optimale Komposition aus nativem Walnuss- und Leinöl mit kaltgepresstem Chiaöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus und ist fein nussig im Geschmack.



**Woköl mit geröstetem Erdnussöl
von Bio Planète**

Die extravagante Melange mit geröstetem Erdnussöl und Chili-Aroma verleiht den Gerichten eine köstlich asiatische Note mit leichter Schärfe. Das Öl ist sehr hitzebeständig und eignet sich bestens zum Braten in Pfanne und Wok.



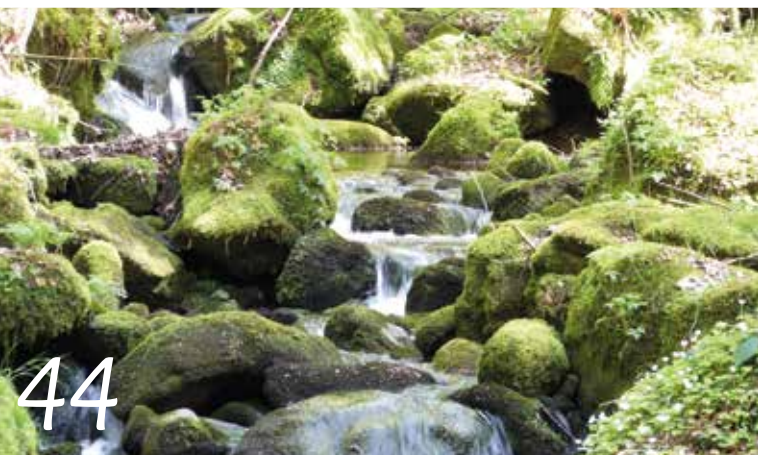
Anzeige



8



36



44

3 EDITORIAL/IMPRESSUM

6 GUT ZU WISSEN

8 IM FOKUS

Erlesener Tee, Gebäck auf der Etagere und Musse gehören zur Tea Time.

18 ZU TISCH

Feine Rezepte zum «Besser Essen» mit Beeren und Früchten.

25 KOLUMNE WIRTH

26 VEGANE SEITEN

35 BEGEGNUNG

36 ÜBER DEN TELLERRAND

Die Hirse ist im Kommen und wird in der Schweiz wieder angebaut.

40 RATGEBER GESUNDHEIT

44 AUF UND DAVON

Unterwegs in der beeindruckenden Biosphäre Entlebuch.

46 KREUZ UND QUER

NEU



Bio Schorle Apfel aus der Mosterei Möhl

Die Möhl Bio Apfelschorle wird aus 60 % naturtrübem Schweizer Apfelsaft mit 40 % Quellwasser aus der Thurgauer Gemeinde Roggwil hergestellt. Ein herrlicher Durstlöscher der mit der Bio Knospe Schweiz zertifiziert ist.



«riso nerone» und «riso basmati» von Alce Nero

Der Vollkornreis Nerone wird in Italien, Piemont kultiviert und hat ein kräftiges schwarzes Korn mit nussigem Geschmack. Der weisse Basmati-Reis bietet reinen Genuss. Dieser edle Duftreis gehört zu den feinsten Reissorten.

Anzeige

**PREIS-
AKTION**

**Lebensbaum
Kräutertee div. Sorten
je 20 Beutel**



**Rapunzel
Gourmet Berg-Linsen
oder Beluga Linsen
500 g**



oliv f Gut zu wissen

**REICH AN NÄHRSTOFFEN
ESSEN SIE DIE SCHALE MIT!**

Die Banane samt Schale essen? Dazu rät das Internetportal Codecheck.info. Die Schale enthalte viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Carotinoide, die gegen Krebs schützen. Ferner rege sie die Zellerneuerung an und senke den Cholesterinspiegel. Dank der Aminosäure Tryptophan, die im Körper zu Serotonin umgewandelt wird, soll die Schale sogar unsere Stimmung heben. «Darüber hinaus sorgt das Vitamin B6 in der Schale für starke Nerven und kurbelt gemeinsam mit dem ebenfalls enthaltenen Vitamin B12 den Stoffwechsel an. So können Diäten positiv beeinflusst werden», schreibt das Internetportal.

Die Schale kann roh verpeist werden – vorausgesetzt, es handelt sich um eine Bio-Banane. Empfohlen wird, die Schale einer reifen Banane ohne die beiden harten Enden im Mixer zu pürieren. Kleine braune Punkte seien kein Problem, eine ganz braune Schale sollte aber nicht mehr verzehrt werden. Skeptiker können die Schale auch erst 10 Minuten im heißen Wasser kochen, sie anbraten oder bis zu 15 Minuten backen und als Dessert mit Zimt servieren.

www.codecheck.info

Anzeige

vom 1. – 15. September

**Noppa's
Tofu Nature Demeter
200 g**

Im Kühlregal

**Ihre Favoriten im
Sommer 2016**

In der Juni-Ausgabe von *oliv* haben verschiedene Hersteller ihre Neuheiten für den Sommer 2016 vorgestellt. Und Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben gewählt. Wir bedanken uns für die rege Beteiligung und stellen Ihnen nun Ihre drei Lieblingsprodukte vor:

**CHOCOLAT SCHÖNENBERGER
Zartbitter Truffes (vegan)**

2. Platz



WETTBEWERBSPREISE

Unter allen Einsendungen wurden die Gewinnerinnen und Gewinner der Wettbewerbspreise ausgelost und per Brief informiert. Wir gratulieren an dieser Stelle ganz herzlich und wünschen Ihnen allen weiterhin viel Freude beim Einkauf in Ihrem Bioladen.



1. Platz

DR. MOLKE
Mango-Maracuja-Molke



3. Platz

BIOFARM
Schweizer Senf grob

FIBL-LANGZEITSTUDIE BIO ZAHLT SICH AUS

Eine Langzeitstudie des Schweizerischen Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) in Kenia hat deutlich erwiesen, dass biologische Landwirtschaft den Bauern mehr Einnahmen beschert als konventioneller Landbau. Die Studie wurde in Thika und Chuka seit 2007 mit örtlichen Partnern durchgeführt. Nach fünf Jahren erzielten die Biolandwirte dank geringerer Produktionskosten und höherer Marktpreise für biologisch angebaute landwirtschaftliche Erzeugnisse höhere Erträge, die sich nach dem sechsten Jahr mit 53 Prozent beziffern liessen. In Parallelstudien beim Baumwollanbau in Indien und der Kakaoproduktion in Bolivien führte der biologische Ansatz zu ähnlich positiven Ergebnissen.

BESSERE ÖKOSYSTEME DANK BIO

Ein weiterer wichtiger Faktor, den die Studie erforscht, ist die verbesserte Fruchtbarkeit der Böden. Da in der biologischen Landwirtschaft keine chemischen Mittel eingesetzt werden und somit keine schädlichen Rückstände anfallen, wirkt sich diese auch vorteilhaft auf natürliche Ökosysteme und auf die Gesundheit der Bevölkerung aus. Die Forschungen laufen noch bis 2019.

www.fibl.org

Anzeige

vom 16. – 30. September

Biotta
Versch. Veggie-Smoothies
250 ml



Im Kühlregal

Original Food
Wildkaffee Kaffa
versch. Sorten
220 g / 1 kg



Alce Nero
Spaghetti Hartweizen hell
und Tomaten Passata
500 g / 500 ml



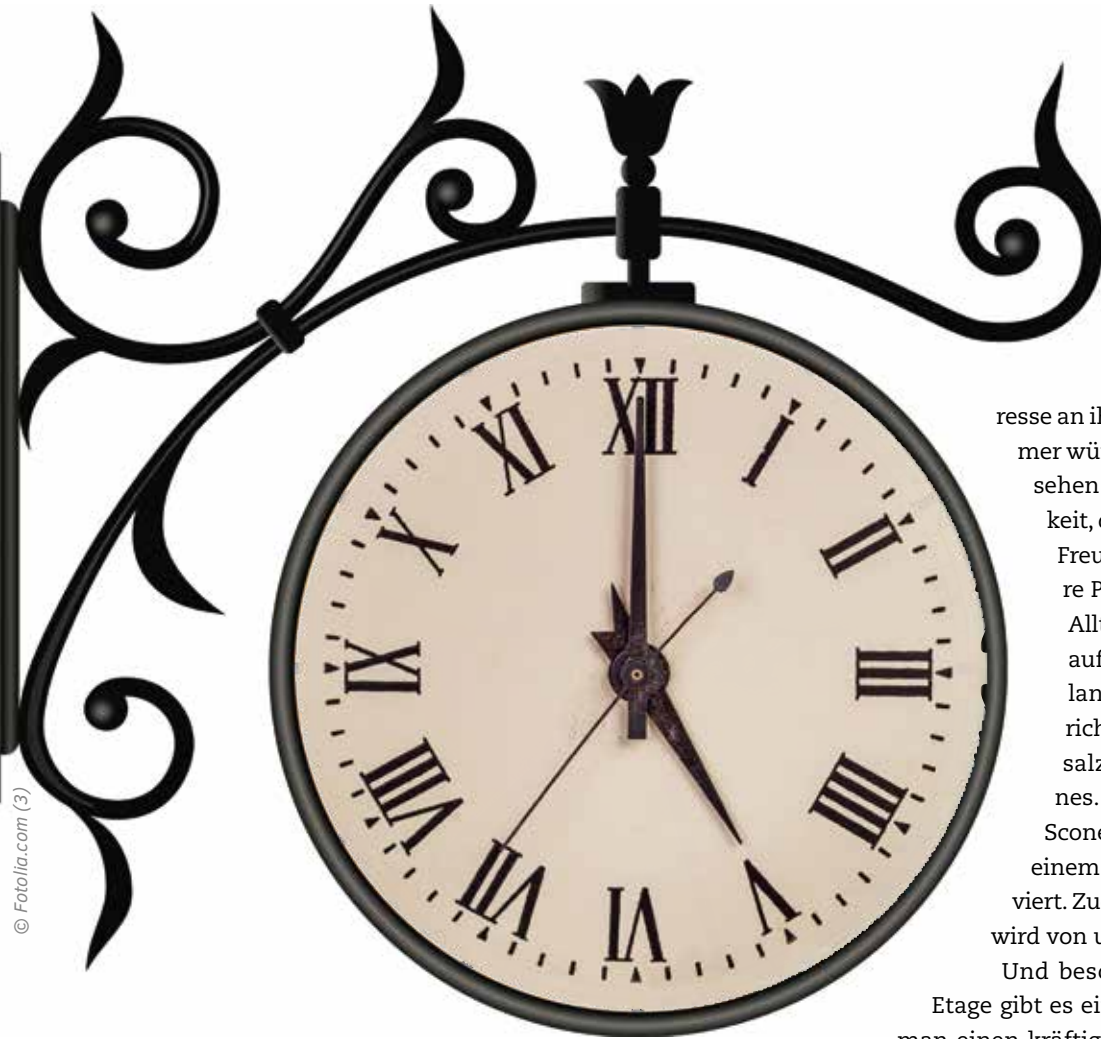
PREIS-
AKTION



© Fotolia.com (2)

Die Pause um fünf

Der britische Afternoon Tea ist jedes Mal ein kleines Fest im Alltag. Mit ausgewähltem Tee und typischem Gebäck. Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Daniel Stehula



resse an ihren Reisen und Kursen. Viele Teilnehmer wünschten sich mehr Ruhe im Alltag und sehen in der Teestunde eine gute Möglichkeit, diese Ruhe zu finden. «Und wenn man Freunde dazu einlädt, wird diese besondere Pause gleich zu einem kleinen Fest im Alltag.» Dann serviert Hänggeli die Snacks auf der Etagere, dem dreiteiligen Porzellan- langestell. So gehöre es sich bei einem richtigen Fünf-Uhr-Tee. Unten liegen die salzigen Sandwiches und die Käsescones. Auf dem mittleren Teller werden die Scones mit Erdbeeren und Clotted Cream, einem sehr dicken Rahm aus Rohmilch, serviert. Zuoberst thront die Patisserie. «Gegessen wird von unten nach oben.»

Und besonders wichtig zu wissen: Zu jeder Etagere gibt es einen anderen Tee. «Am Anfang wählt man einen kräftigen Schwarztee zu den Sandwiches», erklärt Hänggeli. Darauf folge meist ein eleganter «Darjeeling» als Begleiter zu den Scones. «Zuletzt serviere ich gerne einen parfümierten Tee, der zur süsseren Patisserie passt.» Da darf es ein «Rosentee» oder ein «Earl Grey» sein. Ihr ist wichtig, dass der Tee aus ganzen Blättern besteht, die nicht gebrochen sind. Ausserdem sollte er aus Bioanbau stammen.

Um fünf Uhr schalten die Menschen auf den britischen Inseln einen Gang zurück. Dann ist es Zeit für einen Tee – mindestens einen. Und etwas Kleines zu essen. Zeit, um beieinander zu sitzen und sich zu unterhalten. Das ist es, was Tamara Hänggeli am Nachmittagstee so liebt, und weshalb sie selbst täglich eine Tea Time einlegt. Ihr Vater stammt aus dem Teeland Georgien. Ihre Mutter ist halb Schweizerin, halb Engländerin. Sie selbst hat dem Afternoon Tea ein Buch gewidmet, führt Reise- gruppen zu Londons lohnenden Adressen und gibt in der Schweiz Kurse zum Thema.

Hänggeli kennt alle Regeln. Die wichtigste sei, dass man sich eine halbe Stunde Zeit nehme. «Der Afternoon Tea ist eine sehr erholsame Angelegenheit», sagt die Autorin. Damit erklärt sie sich auch die zunehmende Popularität der Tea Time in der Schweiz und das grosse Inte-

Offener Tee und kein «Dust»

Auch für Jürg Meier, den Präsidenten des Schweizerischen Teeclubs, steht die Qualität des Tees beim Afternoon Tea an erster Stelle. «Es sollte nur offener Tee auf- gebrüht werden.» Dem Tee aus Beuteln, wie er in vielen Restaurants serviert wird und den Teekenner «Dust», also Staub nennen, könne er gar nichts abgewinnen. Meier bedauert, dass in der Hotellerie und Gastronomie so wenig Wert auf die Teequalität gelegt wird. Als er vor vielen Jahren die Welt des Grün- und Schwarztees für sich entdeckte, fand er ausser in einigen wenigen Teegeschäften keine Anleitung zur Erforschung dieses grossen Gebiets von Sorten und Aromen. Deshalb trug er erst alle Bücher zusammen, die er finden konnte, und nahm darauf Kontakt mit französischen Teeclubs auf.

Schliesslich gründete er zusammen mit Gleich- sinnigen den «Schweizer Teeclub» mit dem Ziel, das Tee- Wissen in der Schweiz zu verbreiten. Zuerst wurden



GESCHICHTE

VON DER DUCHESS ZU THOMAS LIPTON

Im 19. Jahrhundert klappte im Tagesablauf des britischen Adels zwischen dem Brunch am Morgen und dem Abendessen ein Loch. Der Duchess of Bedford, einer Lady am Hofe Königin Victorias, wird zugeschrieben, dass sie gegen ihren nachmittäglichen Hunger Tee und Butterbrote servieren liess. Und weil sie bald Freundinnen dazu eingeladen hat, soll so der Afternoon Tea entstanden sein. Teeblätter aus den Kolonien waren ohnehin ein Luxusprodukt und durch die gegenseitigen Einladungen gab man sich auch bei den Snacks immer mehr Mühe.

Das Aufkommen der Teebeutel wiederum haben wir einem englischen Kaufmann zu verdanken. Sir Thomas Lipton erwarb im ausgehenden 19. Jahrhundert Teeplantagen in den britischen Kolonien, lancierte die nach ihm benannte Teemarke und machte den Tee zu einem Massenprodukt. So konnten sich beispielsweise auch Fabrikarbeiter Tee leisten – wenn auch in verminderter Qualität. Die englische Arbeiterklasse trinkt den Tee auch heute noch zum Abendessen. Er ist vergleichbar mit dem Café complet in der Schweiz. Aber ob als Mahlzeit oder Afternoon Tea, «in England trinkt man am liebsten starken Schwarztee zur Tea Time», so Tee-Expertin Tamara Hänggli.



Tee-Seminare und Tee-Degustationen angeboten. Dann folgten Reisen in die Anbauggebiete. Heute fragt Jürg Meier schon mal nach «Single Bush Tea», einem Tee, der nur von einer einzigen Pflanze stammt oder nach Blättern, die bei der gleichen Pflückung zusammengekommen sind. «Tee vergleiche ich mit Wein», schwärmt er, «man schmeckt das Wetter und das Terroir. Das Aroma ist komplex.» Aber der Kenner weiss auch, dass die Spitzentees nur gerade mal ein Prozent der weltweiten Produktion ausmachen.



barnhouse
BIO SEIT 1979

GESCHICHTEN AUS DER
KRUNCHY PRODUKTION
AUF WWW.BARNHOUSE.DE

wenig süß*



TRADITION

Das allererste Knuspermüsli von Barnhouse hieß Granola. Das war noch vor Krunchy, gegen Ende der 1970er Jahre. Die Kunst, aus einfachen Bio-Haferflocken mit ganz wenigen Zutaten ein zart knuspriges Granola zu backen, hat bei Barnhouse Tradition.



CHEDDAR LEEK TARTS

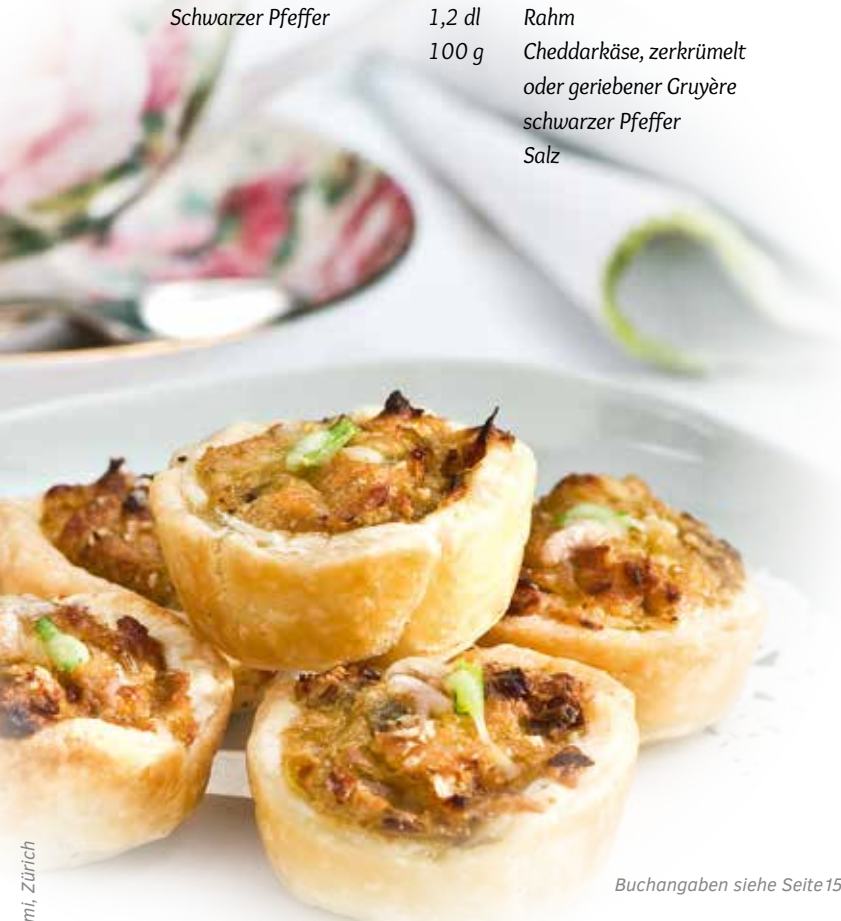
für 12 – 14 Stück von 7 1/2 cm Durchmesser

Für den Mürbeteig

200 g Weissmehl
90 g kalte gesalzene Butter, in Stückchen
180 g Rahmquark
Schwarzer Pfeffer

Für den Belag

3 EL Olivenöl
300 g Lauch, nur hellgrüne und weisse Teile
2 Eier
1,2 dl Rahm
100 g Cheddarkäse, zerkrümelt oder geriebener Gruyère
schwarzer Pfeffer
Salz



Buchangaben siehe Seite 15

Zubereitung

1 Für den Teig Mehl und Butterstückchen krümelig reiben, bis die Masse geriebenem Käse ähnlich ist. Mit Pfeffer würzen, Quark zugeben und mit dem Teigschaber rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Nur leicht kneten. Den Teig flachdrücken, in Klarsichtfolie einschlagen oder in einen Beutel legen. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank legen.

2 Für den Belag den Lauch in Würfelchen (Brunoise) schneiden, im Öl weich dünsten und auskühlen lassen. Eier verquirlen, Rahm und Käse unterrühren, würzen.

3 Backofen auf 220 °C vorheizen. Förmchen mit Butter einfetten.

4 Den Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und Rondellen ausstechen, die 1,5 cm über den Förmchenrand reichen (3 cm mehr Ø). Die Teigondellen in die Förmchen legen und satt an den Rand drücken. Teigböden einstechen und mit der Lauchmasse belegen.

5 Die «Tarts» in der Mitte des Backofen bei 220 °C 30 Minuten backen (bei starker Bräunung mit Folie abdecken, diese jedoch 5 Minuten vor Ende der Backzeit entfernen).

WELCHER TEE DARF ES SEIN?

Der britischen Tradition entsprechend, werden für den Afternoon Tea Schwarztees oder Oolongs aufgebriht. Doch heute darf es auch einmal ein Grüntee sein. In der Regel achtet man darauf, dass man kräftige Tees zu kräftigen Speisen serviert und milde Tees zu Snacks mit feinem Aroma. Sieben Grundarten werden aus den Blättern des Teestrauchs hergestellt:

Schwarztee

Für den Schwarztee werden die grünen Teeblätter einer Oxidation ausgesetzt. Sie verändern dabei Farbe und Geschmack und verlieren einen Teil ihres Teein-Gehalts. In China spricht man von Rotem Tee, nicht von Schwarztee. Der Schweizer Teeclub-Präsident Jürg Meier empfiehlt für den Einstieg in die

AUSWÄRTS
GENIESSEN

WO DIE TEEKULTUR GROSSGESCHRIEBEN WIRD...

Einen guten Afternoon Tea kann man auch in der Schweiz auswärts geniessen. Wir haben bei unseren Experten Tamara Hänggli und Jürg Meier nach Adressen gefragt. Hier einige ihrer Empfehlungen. Die Tees dieser Anbieter stammen im Allgemeinen aus biologischem Anbau, es sind jedoch nicht alle zertifiziert. Es lohnt sich also, vor Ort nochmals genau nachzufragen.

Länggass-Tee, Bern: Das Teehaus der Familie Lange ist Anlaufstelle für viele Teekenner und führt eine Raritätenabteilung sowie einen Raum für die japanische Teezeremonie. Die Snacks zum Afternoon Tea sind hausgemacht. www.laenggastee.ch



© Fotolia.com

Ob Schwarz- oder Grüntee: Experten empfehlen, ganze Blätter aufzubrühen.

Welt des Tees, bei einem Teehändler nach einem chinesischen Schwarztee zu fragen: «Einem «Keemun» zum Beispiel oder einem «Lapsang Sou-chong.» Zwar kämen auch her-

vorragende Schwarztee-Sorten wie etwa «Darjeeling» aus den ehemaligen britischen Kolonien Indien und Sri Lanka. Dennoch gibt Jürg Meier den Tees aus Japan und China den Vorzug.

Baur au Lac, Zürich: An einer von Zürichs besten Adressen gibt es täglich Afternoon Tea von 13.30 bis 17.30 Uhr. Die Auswahl an offenen Tees ist so gross wie erlesen. www.bauraulac.ch

Les Gourmandises de Miyuko, Zürich: Das Bistro im japanischen Manga-Stil bietet hausgemachtes Gebäck auch vegan und glutenfrei an. Sara Hochuli hat eigens importierten Tee aus Japan im Angebot ebenso wie die Auswahl des «Länggass-Tee» in Bern. www.miyuko.ch

Carlton, Zürich: Im Restaurant in der Altstadt wird von September bis Mai der Afternoon Tea serviert. Die 25 Teesorten hat der Schweizer Teeclub-Präsident Jürg Meier persönlich ausgesucht. carlton.segmuller-collection.ch

Les Trois Rois, Basel: An Basels nobler Adresse direkt am Rhein ist täglich von 14 bis 16 Uhr Tea Time. Der Tee stammt aus dem Luzerner Teehaus «L'art du thé», beliebter Anlaufpunkt für Schweizer Teegehiesser. www.lestroisrois.com

Teeodor, Basel: Das Teefachgeschäft am Andreasplatz in der Altstadt ist die Alternative zum noblen «Les Trois Rois». Ein kleiner Teeraum an schöner Lage mit auserlesenen Teesorten. www.teeodor.ch

The Queen Camellia Tea House, Luzern: Das exklusive Teehaus importiert selbst erlesene Sorten aus China, Japan und Indien. Im Tea Room kann man sich die feinen Spitzentees servieren lassen und noch etwas Kleines dazu essen. www.camellia-tea-house.ch

HAMPSTEAD TEA LONDON



NEU



The purity
of the source

Speziell ausgewählte
biologische Gewürztees

HAMPSTEAD TEA
LONDON

The purity of the source

facebook.com/hampsteadtea

twitter.com/hampsteadtea

www.hampsteadtea.com

Anzeige

Blumenbrot – der Knusper-Genuss!
Leicht getoastet, ohne Hefe und glutenfrei.



Jetzt mit neuen Sorten!

somona
Natürlich besser.

Vertrieb CH: Somona GmbH, 4657 Dulliken, www.somona.ch
 Online bei www.portanatura.ch

Anzeigen

**NATUR
 KRAFT
 WERKE**

**HAFERGRAS
 GERSTENGRAS
 WEIZENGRAS
 DINKELGRAS**

**100 % REINES GRAS,
 EINHEIMISCH, HAND-
 WERKLICH, PUR!**

demeter

GETREIDEGRÄSER

NaturKraftWerke®-Getreidegräser sind spezielle und neuartige Lebensmittel. Sie enthalten wie Gemüse und Kräuter eine reichhaltige Palette an nützlichen Nährstoffen und können zu einer ausgewogenen und bewussten Ernährung beitragen.

Demeter Hafer-, Gersten-, Weizen- und Dinkelgras von NaturKraftWerke® wachsen im Südschwarzwald weitab von Strassen und Industrie nahe der Schweizergrenze auf einem abgelegenen Plateau.

Nach der Handernte wird das frische Gras gewaschen und schonend unter 40°C getrocknet.

QUALITÄTSKRITERIEN

- Getreidegräser aus kontrolliert biologisch-dynamischem Anbau
- aus dem Südschwarzwald
- aus Wintersaat
- 100 % reines Gras
- ohne Hitze schonend getrocknet
- als Presslinge und Pulver erhältlich
- Presslinge sind ohne Zusatzstoffe kalt gepresst
- im Schwarzwiolettglas optimal geschützt
- glutenfrei



Matcha-Tee

Beim Matcha-Tee handelt es sich um japanischen Grüntee, der zu feinstem Pulver zermahlen wurde. Matcha wird traditionell für die japanische Teezeremonie verwendet. Heute ist er jedoch auch eine Zutat für Glace, Patisserie oder Milchshakes. Guter Matcha-Tee gilt als Luxusprodukt. Dafür werden die Teesträucher vor der Ernte beschattet, damit die Blätter dunkler werden. Nach dem Pflücken werden die Blätter gedämpft, getrocknet und gemahlen.



Grüntee

Die chinesische und japanische Teekultur fusst auf dem Grüntee. Die frisch gepflückten Teeblätter werden kurz erhitzt, um eine Oxidation zu verhindern und alle Inhaltsstoffe im Blatt zu behalten. Neben der Qualität des Teeblatts bestimmt die Art der Erhitzung (Rösten, Dämpfen etc.) den Geschmack. Jürg Meier empfiehlt, in einem ersten Schritt den Teehändler nach sehr guten japanischen und chinesischen Tees zu fragen und für sich herauszufinden, welche einem besser schmecken.

SCONES

für 8 – 10 Stück
von 4 cm Durchmesser

225 g	Weissmehl
1 TL	phosphatfreies Backpulver
½ TL	Salz
30 g	Rohrzucker
40 g	kalte Butter, in Stückchen
1	Ei
1 dl	Milch

Zubereitung

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2 Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Die kalten Butterstückchen darin krümelig reiben, bis die Masse Reibkäse ähnlich ist. Werfen Sie sie dabei immer wieder hoch, um sie mit Sauerstoff anzureichern. Ei und Milch mit dem Schneebesen verquirlen und dazugeben. Mit dem Teigschaber alles rasch zu

einem Teig zusammenfügen. Den Teig nicht kneten! Er soll «unfertig», also nicht glatt aussehen und darf Risse und Unregelmässigkeiten haben.
3 Den Scone-Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mindestens 2 cm dick von Hand flachdrücken. Ein Glas oder einen runden Ausstecher in ein wenig Mehl drücken und Rondellen von 4 cm Ø ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auch hier gilt: Die Scones müssen nicht perfekt aussehen, sie dürfen kleine Risse und Unregelmässigkeiten haben. Die Teigreste sanft zusammenfügen, flachdrücken und Scones ausstechen.
4 Scones in der Mitte des Backofens bei 220 °C 12 bis 13 Minuten backen, bis sie eine leicht goldgelbe Farbe haben.



Alle Rezepte stammen aus dem Buch «Afternoon Tea» von Tamara Hänggli, FONA Verlag, Lenzburg. Die neue Auflage ist ab 22. September erhältlich. ISBN 978-3-03780-612-8

LEMONCURD TARTS

für 14 Stück
von 7 cm Durchmesser

Für den Mürbeteig

110 g Butter
40 g Puderzucker
½ TL Salz
180 g Weismehl
1 Ei, verquirlt
2 EL Milch

Für die Lemoncurd

40 g Butter, geschmolzen
2 Bio-Zitronen, abgeriebene
Schale und Saft
50 g feiner Zucker
1 Ei
Zitronenzesten
für die Garnitur

Buchangaben siehe Seite 15

Zubereitung

1 Für den Teig Butter, Puderzucker, Salz und Mehl in einer Schüssel mit dem Teigschaber mischen, bis die Masse krümelig ist. Verquirltes Ei und Milch zufügen, Krümel schnell zu einer Kugel formen. Nur leicht kneten, sonst bröckelt der Teig nach dem Backen. Den Mürbeteig in Klarsichtfolie einschlagen oder in einen Beutel legen. 1 Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank legen.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen Folien 3 mm dick ausrollen und Rondellen ausstechen, die 5 mm über den Förmchenrand

reichen. Die Teigondellen in die Förmchen legen und die Böden mit einer Gabel einstechen.

4 Die Mürbeteigböden in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 °C etwa 12–15 Minuten backen. Aus den Förmchen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

5 Für die Lemoncurd die ausgekühlte Butter mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Masse über kochendem Wasserbad unter Rühren während 5–7 Minuten eindicken, erkalten lassen und durch ein Teesieb streichen.

6 Die Mürbeteigböden mit Lemoncurd füllen und mit Zitronenstreifen garnieren.



Gelber Tee

Teelätter, die zu 20 Prozent fermentiert sind, ergeben Gelben Tee. Er wird auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet, weil er vitaminreich und verdauungsfördernd ist. Die Herstellung ist aufwendig, die angebotene Menge klein.

Keine Abbildung



Weisser Tee

Dabei handelt es sich um die Blätter der jungen Teeknospen. Sie werden nur leicht anfermentiert und haben einen milden Geschmack.



Anzeige

zukunft schaffen
KORN.HAUS

Dinkel-Tischgebäck mit Schokolade

Das himmlisch-süsse Tischgebäck produzieren wir liebevoll von Hand, mit regionalem Mehl. Von schokoladig-verführerisch bis zu fruchtig-sinnlich ist für jedes Schleckmaul etwas dabei. Wir backen übrigens mit Thurgauer Naturstrom.

Jetzt in Ihrem Fachgeschäft kaufen, probieren und geniessen.

Süßes aus dem Hinterthurgau

KORN.HAUS · Schwalbenstrasse 7 · 8374 Dussnang · 071 995 55 95 · www.korn.haus

© Martin und Linda Hemmi, Zürich

© André Helbig, soultea.de (2)

Post-fermentierter Tee

Oxidierter Grüntee wird in China für manche Sorten einer längeren kontrollierten Reifung mithilfe von Bakterien unterzogen. Der Prozess dauert von mehreren Monaten bis zu mehreren Jahren. Dadurch entwickeln sich sehr komplexe Geschmacksvarianten. Der sogenannte «Pu Erh Tea» ist deshalb eher etwas für fortgeschrittene Geniesser. Wer ihn trinkt, erhält einen Einblick in die reiche chinesische Teekultur: Die «Pu Erh Tea»-Produktion ist etwa 1700 Jahre alt. Der Tee wird traditionell zu Ziegeln gepresst, um ihn besser transportieren und lagern zu können.



© Fotolia.com (2)



Oolong Tee

Für den Experten Jürg Meier handelt es sich dabei um die spannendsten Tees. Oolong wird halb so lange der Oxidation ausgesetzt wie Schwarztee. In seinem Charakter balanciert er deshalb geschmacklich zwischen Grüntee und Schwarztee. Durch die Art der Verarbeitung ist es möglich, dem Tee viel Geschmack zu verleihen.



ProSpecieRara-Herbstmärkte

Köstliches aus seltenen Sorten und Rassen.

Buuremärt: 4.9.16, Tierpark Lange Erlen, Basel
Vielfaltsmarkt: 10.9.16, Stadtgärtnerei Zürich, Sackzelgweg 25/27
Reutenmarkt: 16.10.16, Heiternplatz, Zofingen

Weitere Infos unter www.prospecierara.ch



Schweizerische Stiftung
für die kulturhistorische
und genetische Vielfalt
von Pflanzen und Tieren

coop

Terra Musa
Pinot grigio 2015
Venezia DOC
0.75 l



PREIS-
AKTION

Aktion vom 1. – 30. September in vielen Fachgeschäften
erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder



Fruchtiger Sommerausklang

«Nicht weniger, sondern besser essen» ist das Motto von Nadia Damaso, 20 Jahre jung, Köchin und Fotografin. Lassen wir uns also von ihren Rezepten mit Beeren und Früchten verführen!

SPINATSALAT MIT MANGO & EDAMAME

Zutaten für 2 – 3 Personen

- 2 EL Pekannüsse, gehackt
- 2 TL Honig
wenig Kokosraspel
- 400 g Blattspinat
- 1 reife Mango
- 4 – 5 EL Edamame, gekocht, ausgelöst

Zum Anrichten

- 1 reife Avocado
- etwas gekochte Quinoa, nach Belieben

Für das Dressing

- 1½ EL Erdnussbutter
- 1½ EL Sojasauce
- 1½ EL Balsamico-Essig
- 2 TL Honig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Milch (Soja- oder Mandelmilch)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- In einem Pfännchen die gehackten Pekannüsse mit dem Honig bei schwacher Hitze karamellisieren. Kokosraspel unterrühren. Auskühlen lassen.
- Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und in eine grosse Schüssel geben.

3 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Mango und Edamame mit dem Spinat mischen. Die Avocado schälen und halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

4 Für das Dressing alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren, zum Spinat geben und gut mischen.

6 Den Salat auf einen Teller geben. Die Avocadospalten in der Mitte anrichten. Mit Pfeffer würzen. Pekannüsse und Quinoa um die Avocado herumverteilen.

Buchangaben siehe Seite 23

Bio-Landwirt Michael Lechner baut Soja in Bayern an.



RAPUNZEL

HEIMISCHE BOHNEN & LINSEN

Für mehr biologische Vielfalt

Unterstützen Sie mit uns kleinbäuerliche Familienbetriebe im heimischen Anbau in Europa.

Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Bodengesundheit und Bio-Diversität.

Mehr Bio für morgen.

NEU



Anzeige



LESERANGEBOT

Rezeptbuch von Nadia Damaso
«Eat Better Not Less» für 31.90 Fr.
(statt 39.90 Fr.) inkl. Porto



Bestellung mit dem Vermerk «oliv» an FONA Verlag AG,
Aarauerstrasse 25, 5600 Lenzburg 1, Tel. 062 886 91 83,
Fax 062 886 91 99, vertrieb@fona.ch, www.fona.ch
Angebot gültig bis 15. Oktober 2016, solange Vorrat.

RINDSFILET MIT ZWETSCHGEN- BROMBEER-SAUCE

Zutaten für 2 Personen

1 EL Olivenöl
300 g Rindsfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 – 2 TL Kokosöl
1 Knoblauchzehe,
klein gewürfelt
200 g Champignons
200 g Blattspinat
wenig abgezupfte
glattblättrige Petersilie
Frühlingszwiebelgrün,
in Röllchen
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce

1½ dl Wasser
1 TL Gemüsebouillonpulver
4 – 5 Zwetschgen
150 g Brombeeren
1 kleine rote Zwiebel
4 – 6 Datteln, entsteint
1 dl Rotwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Knoblauchpulver
2 – 3 TL Süßmittel, z. B. Honig

Zubereitung

1 Für die Sauce Bouillon im Wasser aufkochen. Zwetschgen halbieren und entsteinen, Zwiebel vierteln, mit Datteln und Brombeeren in die Pfanne geben, 2 – 3 Minuten kochen. Mit Rotwein ablöschen, würzen. Fruchtsauce bei schwacher Hitze mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren.
2 In einer Bratpfanne Kokosöl erhitzen, Knoblauchzehe dazugeben und andünsten, Champignons hinzufügen und braten. Spinat und Kräuter dazugeben und unter Rühren zusammenfallen

lassen,iterrühren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt warm halten.
3 Eine Grillpfanne aufheizen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einstreichen, in die Pfanne legen und grillen, bis es die gewünschte Kerntemperatur hat: roh 40 – 44 °C, medium 48 – 52 °C, durch 52 – 54 °C. In Alufolie einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen.
4 Rindsfilet portionieren, zusammen mit dem Pilz-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce separat servieren.

Buchangaben siehe Seite 23



Nudel mit Mehrwert

40
NATURATA
40 JAHRE MEHR ALS BIO
1976-2016

- ☛ Aus bestem demeter-Dinkel aus Deutschland
- ☛ Traditionelle Sorten
- ☛ Made in Germany
- ☛ CO₂ neutral hergestellt
- ☛ Jahrzehntelange, faire Partnerschaft mit den Landwirten

www.naturata.de

ganz,
schön.
bunt.



www.biohotels.info

Mehr als nur
eine Unterkunft!


Garmischer Hof



www.garmischer-hof.bio



Das Naturhotel Chesa Valisa ^{****}
BIO & Genuss, Pisten bis zur Haustür, AlpinSPA,
Ayurveda, Yoga ... im Kleinwalsertal
Telefon +43 / 5517 5414-0 www.naturhotel.at


MATTLIHÜS
Nachhaltig gut erholt.

Deutschlands erstes Bio-Berghotel
in Holz100 Bauweise
auf 1200 Meter im Allgäu



Neu: Baubiologische Zimmer
& Suiten "Zirbe & Lehm"

Vollkommene Entspannung mit Zirbenholz

Die Pauschale mit beruhigender Wirkung –
Sie sparen ca. 9.000 Herzschläge.

- 3 Übernachtungen im baubiologischen Zimmer mit Zirbenholz
- inklusive Bio-Verwöhnspension
- 1 x Honig-Zirbenbad im Frischwasserwhirlpool
pro Person ab € 395,-

www.mattlihu.es.de / info@mattlihu.es.de

Mattlihaus KG, Iselerstraße 28, 87541 Bad Hindelang/Oberjoch




BIO HOTELS
Südtirol

Das wird unser Lieblings-Herbst!

Biohotel Panorama ^{***}
+39 0473 831186
Mals, Vinschgau
www.biohotel-panorama.it

theiner's garten
DAS BIOREFUGIUM ^{*****}
+39 0473 490880
Gargazon, Meran
www.theinersgarten.it


SÜDTIROL

Reif für die Insel?
Rauf auf die Insel!

Dünenhotel Strandeck, D-26465 Langeoog

www.strandeck.de

Empfohlen von

Bioland

Individuelle Gutscheine und andere tolle
Geschenke gibt es unter www.biohotels.info

Besonders.
nachhaltig.
schenken.

BLAUBEEREN- KOKOS-MUFFINS

Zutaten für 6 – 8 Muffins

- 1 Banane
- 180 g Griechischer Joghurt
- 1 – 2 EL Süssmittel, z. B. Honig
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Amaranthmehl
- 1 EL Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 4 Handvoll Blaubeeren

Zum Servieren (nach Belieben)

- Griechischer Joghurt oder
Joghurt nach Wahl
- Honig
- Blaubeeren zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Ofen auf 180 °C vorheizen. Papierförmchen in die Muffin-Förmchen legen oder 3 Papierförmchen ineinanderstecken.
- 2 Banane mit der Gabel fein zerdrücken. Joghurt, Süssmittel und flüssiges Kokosöl unterrühren. Restliche Zutaten mischen und unter den Bananenjoghurt rühren.
- 3 Muffin-Teig in die Förmchen füllen und in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten goldbraun backen.
- 4 Muffins aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Alle Rezepte stammen aus dem Buch «Eat Better Not Less» von Nadia Damaso, FONA Verlag, Lenzburg (siehe Leserangebot Seite 20). ISBN 978-3-03780-574-9

Foto: Nadia Damaso, Zürich





Ringelgrün
ab € 104,-



Rogner Bad Blumau. Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser.

Rendezvous zum Sommerausklang. Im Abendrot erstrahlen tanzende Fenster, bunte Fassaden und goldene Kuppeln. Erfüllt präsentiert sich die Natur kurz vor der Erntezeit und lockt mit vielen kulinarischen Highlights. Eine leichte Brise trocknet die Haut nach einem solehaltigen Bad im Vulkania® Heilsee. Romantik am knisternden Feuer. Momente voller Geborgenheit. Sanfte Nähe in heißen Quellen. Einfach schön. Egal, wie das Wetter ist.

Rogner Bad Blumau, A-8283 Bad Blumau 100, Tel. +43 / 3383 / 5100 -9449, urlaubsschneiderei@rogner.com, www.blumau.com

Tipp: ab 5 Nächten kostenloser Transfer ab Graz.

Anzeigen

NEU



Biowindeln von Naty

NATY – die mit Abstand nachhaltigsten und meistverkauften Biowindeln weltweit – atmungsaktiv – vollständig ungebleicht – enthalten weder Latex noch Duftstoffe und sind hypoallergen – wasserdichter und maximaler Auslaufschutz.



Bohnen Cannellini von Alce Nero

Die weißen Cannellini-Bohnen aus Italien bereichern das Hülsenfrucht-Sortiment von Alce Nero. Vielseitig verwendbar und wertvoll für eine vegetarische oder vegane Lebensweise. Cannellini-Bohnen sind beliebt in Suppen und Salaten.



Schwarzer Perl-Amaranth von Rapunzel

Anders als weißer Amaranth ist sein schwarzes Pendant locker-körnig im Biss und schmeckt angenehm nussig-mild. Die schwarzen, glänzenden Körnchen ähneln optisch kleinen Perlen und sind ein echter Blickfang auf dem Teller.



«Keine Ahnung, woher sie diese Selbstgewissheit nehmen, sich einfach so auf fremde Körper setzen zu können, um das Blut abzusaugen.»

Von stechenden Insekten

Mein Beruf als Bauer bringt es so mit sich, dass ich mich ab und zu im Freien aufhalte und da mache ich allerlei Bekanntschaft mit stechenden Insekten.

Am liebsten sind mir ja die Mücken. Denn von denen gibt es hier praktisch keine. Sollten doch mal welche auftauchen, stechen sie nicht mich, sondern entweder meine Kinder oder meine Frau.

Angst machen mir hingegen die Bienen. Zwar hat's auch von diesen nicht sehr viele hier, jedenfalls nicht viele kampfbereite. Ausser die meiner Frau. Wahrscheinlich ist das die Retourkutsche für die Mückenstiche.

Erdwespen haben wir hier ebenfalls. Und diese sind tückisch, weil sie Nester, nomen est omen, in der Erde bauen. Besonders gerne, so scheint es mir, in steilen Hängen, die ich dann jeweils mähen muss. Dabei hab ich auch schon so ein Nest erwischt, worauf sie im Schwarm über mich hergefallen sind. Weil der Hang so steil war, dass ich die Mähmaschine nicht loslassen konnte, um das Weite zu suchen, haben mich tatsächlich ein paar erwischt.



Allerdings stechen sie nicht gar so fest, hab ich dann bemerkt.

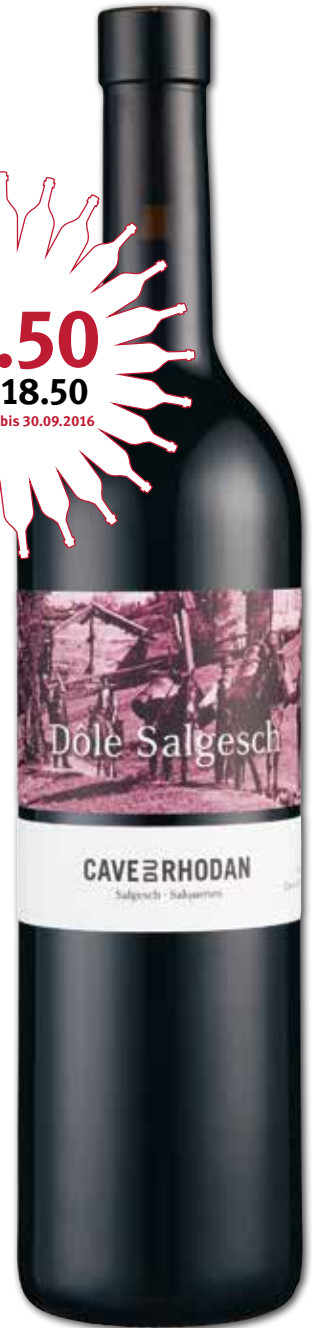
Und dann gibt's da noch die Brämen oder Bremsen. Diese erstaunen mich am meisten. Ihre Angriffe sind dermassen plump, sie geben sich – getrieben vom reinen Blutrausch – null Mühe, ihr Ansinnen zu verschleiern. Keine Ahnung, woher sie diese Selbstgewissheit nehmen, sich einfach so auf fremde Körper setzen zu können, um das Blut abzusaugen. Doch das Schlimmste am Ganzen ist, dass ihre Taktik aufgeht. Immer wieder schaffen sie es, mir das Blut abzuzapfen. Weil ich noch immer nicht fassen kann, dass sie tatsächlich so plump und offensichtlich agieren und deshalb ein ums andere Mal vergesse, sie tot zu schlagen.

Jürg Wirth ist dipl. Wirtschaftsingenieur. Ein Zivildienstesatz brachte ihn auf einen Bauernhof in Lavin (GR). Dort ist er geblieben. Inzwischen hat er den Biobetrieb übernommen.

Die Kolumnisten äussern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

MONATSAKTION SEPTEMBER

Dôle Salgesch
Cave du Rhodan (CH)
75 cl



Erhältlich in vielen Biofachgeschäften in der Schweiz.



www.kueferweg.ch



1. VeggieWorld Zürich – 23. – 25.09.2016

Informatives und vielfältiges Rahmenprogramm

Die erste vegane Messe in der Schweiz findet vom 23. – 25. September 2016 in der Halle 7 der Messe Schweiz statt. Veranstalter Wellfairs erwartet ca. 70 Aussteller, hauptsächlich aus der Schweiz, Österreich und Deutschland. Zürich ist im 2016 der sechste von insgesamt 8 Standorten der VeggieWorld Reihe.

«Der Wunsch unter den deutschen Ausstellern in die Schweiz zu gehen war sehr gross. Die Halle ist so gut wie ausverkauft und das Rahmenprogramm steht. Wir freuen uns sehr», so Wellfairs Geschäftsführer Hendrik Schellkes. Neben den etwa 70 Ausstellern und ihren Produkten bietet Wellfairs den Besuchern ein abwechslungsreiches und informatives Rahmenprogramm an allen drei Messetagen auf der Veggie-Bühne direkt neben der Messehalle 7 an.

Das Rahmenprogramm beginnt bereits am Freitag, 23.09.2016 um 12.00 Uhr mit einem Einführungsvortrag von Renato Pichler, dem Präsidenten und Geschäftsführer von Swissveg. Er liefert Daten und Fakten zum «Veganismus in der Schweiz». Die erste Kochshow auf der Veggie-Bühne folgt gleich um 13.00 Uhr. «Freude mit der veganen Rohkost» nennt Urs Hochstrasser seine spannende Kochshow. Valeska Rudolph zeigt den Besuchern um 15.00 Uhr Wege auf, wie diese sich für den Tierschutz aktiv engagieren können und Arjeta Qeretti spricht um 17.15 Uhr über «Veganismus in der Familie».

Den Samstag eröffnet um 11.15 Uhr Kirstin Knufmann, der Rohkost-Star aus Deutschland. Laut Kirstin Knufmann liefert die rohköstliche Ernährung mehr Energie für den Tag und stärkt das Immunsystem. Nachdem um 12.00 Uhr Renato Pichler über die Entwicklung und den aktuellen Einsatz des V-Labels in der Schweiz spricht, folgt um 13.00 Uhr das nächste Highlight: Starkoch Rolf Caviezel bringt die Moleküle zum Tanzen.

Niko Rittenau ist Österreicher und hat schon bei zahlreichen Veggie-Worlds in Deutschland das Rahmenprogramm aufgemischt. Seine Vorträge sind unheimlich fundiert und informativ – gleichzeitig aber auch für den Laien sehr gut verständlich und unwahrscheinlich unterhaltsam. In Zürich spricht er über die zahlreichen Ernährungstrends wie High Carb, Low Carb, Paleo, Rohkost und Veganismus und was sie wirklich leisten. Anschliessend präsentiert sich um 15.45 Uhr die Hittl Akademie mit einer Kochshow auf der Veggie-Bühne. Details zu Koch und Inhalt folgen zeitnah.>>



Veggie World

PUBLIREPORTAGE



>> Ein weiteres Highlight am Samstag, dem 24.09. auf der VeggieWorld ist die Modenschau um 17.15 Uhr, die von Valerie Hosp organisiert wurde. Zahlreiche vegane Labels haben Teile ihrer Kollektionen zur Verfügung gestellt und zeigen, dass fair und vegan hergestellte Mode alles andere als langweilig und eintönig ist. Arjeta Qerreti eröffnet dann den Sonntag mit ihrem Vortrag zum Thema «Vegan in der Schwangerschaft», was sicherlich eines der am intensivsten diskutierten Themen rund um den Veganismus ist.

Nach einer weiteren Modenschau um 12.00 Uhr, folgt um 13.00 Uhr eine weitere Kochshow von den Veganlifelovers Annette und Marco Bruhin. Renato Pichler referiert um 14.15 Uhr über das so häufig diskutierte, aber gleichzeitig auch so wichtige Thema B12, bevor Prospero Filipe und Lisa Bischofberger gerade den vielleicht noch nicht überzeugten Zuhörern eine Schritt-für-Schritt-Empfehlung zum Einstieg in die vegane Lebensweise an die Hand geben.

Den Abschluss am Sonntag um 16.30 Uhr bildet Lauren Wildbolz. Sie gibt einen Überblick über vegane Ausgahmöglichkeiten in Zürich. Das gesamte Rahmenprogramm ist im Eintrittspreis enthalten, solange Plätze im Saal verfügbar sind.

In swissveg fand der Veranstalter Wellfairs einen kompetenten Partner für die inhaltliche Zusammenarbeit. Swissveg ist in der Szene, im Handel und in der Industrie rund um die vegane Idee bestens vernetzt und unterstützt Wellfairs in allen Bereichen tatkräftig. www.veggieworld.ch



ÖFFNUNGSZEITEN

Freitag, 23.09.2016
11 – 20 Uhr
Samstag, 24.09.2016
10 – 20 Uhr
Sonntag, 25.09.2016
10 – 19 Uhr

EINTRITTSPREISE

Erwachsene Online-Ticket	CHF 14.–
Studenten/IV/AHV	CHF 11.–
Jugendliche (13 – 18 Jahre)	CHF 7.–
Kinder bis 12 Jahre (in Begleitung Erwachsener)	freier Eintritt
Familienticket (2 Erwachsene und max. 2 Jugendliche)	CHF 32.–
Abendticket (Mo – Fr ab 18 Uhr, Wochenende ab 17 Uhr)	CHF 7.–

VERGÜNSTIGUNG

CARTE BLANCHE	CHF 7.–
TCS-Mitglieder	CHF 7.–

Anzeigen

Morilive Augencreme

Naturkosmetik

Hochwertig Intensiv-Pflege auf Basis natürlicher Öle aus Moringa und Olive. Fältchen werden elastisch und sichtbar geglättet. Gut verträglich, auch bei empfindlichen Augen.



kräuterbeer.com

Rheinweg 5 • 4322 Mumpf • 044 822 10 10 • www.kräuterbeer.com



TIERE KÖNNEN NICHT SELBER FÜR IHRE RECHTE KÄMPFEN. DARUM TUN WIR ES.

Seit 20 Jahren kämpft die Stiftung für das Tier im Recht (TIR) für tiergerechte Gesetze und ihren konsequenten Vollzug. Helfen Sie uns, den Tieren auch in Zukunft zu helfen. Mit Ihrer Spende auf www.tierimrecht.org. Danke!

TIER IM RECHT

Die kleinen Feinen mit Biss

Ob als Salat oder Knabbersnack: Hülsenfrüchte sind gesund, nahrhaft, im Trend und aus der veganen Küche kaum wegzudenken.



BELUGA LINSEN

Die Beluga Linse ist auch bekannt als der «Kaviar der Veganer».

Die kleine schwarze Gourmet-Linse mit der kurzen Kochzeit zeichnet sich durch ihren würzig-aromatischen Geschmack aus.

Vegan-Koch Attila Hildmanns Tipp: «Beluga Linsen muss man nicht vorher einweichen, sie sind also super für den schnellen Snack – ohne Vorplanung mit Einweichen über Nacht. Die Kochzeit beträgt bei mir ca. 30 Minuten, ich mag sie gut durch, aber mit Biss!»

BELUGA LINSEN-SALAT

MIT ARTISCHOCKEN UND SENF-MANDEL-KRÄUTER-DRESSING

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

200 g	Rapunzel Beluga Linsen	2 EL	Rapunzel Ahornsirup (Grad C)
1	Lorbeerblatt	1 TL	Dijonsenf
2	Avocados	1 TL	Meersalz jodiert
1 Glas	Rapunzel Artischockenherzen in Olivenöl		schwarzer Pfeffer
½	rote Peperoni	1 TL	Rosmarin, gehackt
½	gelbe Peperoni	½ TL	Thymian
	Baguette-Scheiben	1 EL	Petersilie (frisch, gehackt)
	Rapunzel Pesto Rosso und Pesto Verde	½ TL	Crema di Peperoncino

Für das Dressing:

1 EL	Rapunzel Mandelmus weiss
½ TL	Crema di Aglio
½	Zitrone, Schale und Saft
2 EL	Rapunzel Hanföl
5 EL	Rapunzel Olivenöl

Zubereitung für den Salat:

Beluga Linsen mit dem Lorbeerblatt in ca. 1,5 l Wasser 30 Minuten kochen und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen

und anschliessend in feine Streifen schneiden. Avocados schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Für das Dressing:

Mandelmus mit Senf, Olivenöl, Hanföl, Crema di Aglio, Saft einer halben Zitrone, Ahornsirup, Dijonsenf und Crema di Peperoncino mischen. Frische Kräuter und

die geriebene Schale einer halben Zitrone unterheben und kräftig mit Salz (ca. 1 TL) und schwarzem Pfeffer würzen. Dressing zu den Linsen geben und mit Artischocken, Avocado und Peperoniwürfeln vermengen. Baguette-Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne 2 Minuten von jeder Seite anrösten (alternativ im Backofen). Mit Pesto Verde und Pesto Rosso bestreichen. Salat mit Crostinis servieren und mit frischen Kräutern garnieren.

SOJABOHNEN KNABBERSNACK

Zutaten für ca. 1 Backblech

150 g Rapunzel Sojabohnen
aus Deutschland
Rapunzel Meersalz Atlantik

Zubereitung

1 Sojabohnen über Nacht einweichen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2 Sojabohnen abgießen und abspülen. Backblech mit Backpapier auslegen

und Sojabohnen darauf ausbreiten. Die Bohnen ca. 30 Minuten backen und ab und zu wenden, bis sie goldbraun sind.
3 Anschließend die Sojabohnen salzen und abkühlen lassen.



Der Bio-Pionier

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen im bayerischen Augsburg. Daraus hat sich in den über 40 Jahren Unternehmensgeschichte ein international agierendes Unternehmen mit 350 Mitarbeitern entwickelt. Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen.

SOJABOHNEN

Auf seinem Familienbetrieb in Bayern baut Michael Lechner die Sojabohnen der Sorte «Amandine» an. Die Sojabohne stammt ursprünglich aus Asien, aber auch hierzulande erfreut sie sich vor allem in Tofu, Tempeh und als Sojamilch grosser Beliebtheit. Doch auch pur als Gemüse oder Snack schmecken die kleinen proteinreichen Powerkörnchen ausgesprochen fein! In einer neuen Initiative fördert der Bio-Pionier Rapunzel Naturkost die Wiederansiedelung von Hülsenfrüchten in heimischen Regionen – für mehr Bio-Diversität und mehr Bodenfruchtbarkeit.

«Eigentlich haben wir alles»

Jens Wages geht gerne neue Wege und möchte dabei das Wesentliche wieder ins Zentrum rücken, zum Beispiel den Wert von Lebensmitteln. Interview: Stéphanie Erni

Herr Wages, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

Als ich aufhörte, Fleisch zu essen, hab ich mich eine Zeit lang nur von Nudeln ernährt. Eines Abends lud ich Freunde ein und kochte Spaghetti Bolognese mit Sojaschnetzel. Es schmeckte ganz okay. Aber als ich die Sauce am nächsten Tag aufwärmte, war sie richtig gut. Da wurde mir klar, dass man nicht einfach das Fleisch ersetzen kann, sondern seine bisherigen Ess- und Kochgewohnheiten ändern und die Zubereitungsarten überdenken muss.

Was würden Sie kochen, wenn wir Sie besuchen?

Im Frühjahr gäbe es grünen Spargel vom Grill mit «Emils» Zitronen-Mayonnaise. Im Herbst und Winter gebackenen Kürbis mit unserer zusatzstofffreien Remoulade. Und dazu einen kühlen Riesling.

Was tun Sie, wenn Sie nicht gerade bei «Emils» sind?

Ich bin gerne unterwegs und probiere Neues aus, egal ob auf Reisen oder in der Küche.

Wann haben Sie zuletzt Gutes für sich getan?

Ich habe ein Wochenende in Paris verbracht und wieder sehr viele Eindrücke mitgenommen – von der Architektur, der Kunst, den Märkten und neuen Essenstrends.

Was hat Sie in letzter Zeit besonders gefreut?

Dass ich in einem Kochbuch gefunden habe, wie man pflanzliche Milch selber herstellt – Cashewnüsse über Nacht einlegen und danach mixen. Diese Milch schmeckt und schäumt auch noch optimal. Ideal also für meinen veganen Morgen-Cappuccino!

Was hat Sie in letzter Zeit besonders geärgert?

Ich ärgere mich über jene veganen Produkte, bei denen man das Tierische gedanken- und einfallslos durch Zusatzstoffe ersetzt, statt nach neuen Wegen zu suchen.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

Ich würde dafür sorgen, dass Lebensmittel den Preis haben, den sie wert sind, unter Berücksichtigung der bei ihrer Her-

stellung angefallenen Umweltbelastung. Das würde bestimmt die Qualität steigern und damit auch die Wertschätzung. Und das wiederum würde den Produzenten mehr Freude an ihrer Arbeit bereiten.

Was müsste noch erfunden werden?

Eigentlich haben wir doch schon alles. Hilfreich wäre vielleicht eine Maschine, die für uns das Wesentliche wieder ins Zentrum rückt, eine Art Hut, der jedem sagt, was ihn glücklich machen kann.

Gemeinsam mit Michael Wiese hat der Werbekaufmann Jens Wages (40, l. im Bild) 2009 «Emils» gegründet. Das Stuttgarter Unternehmen produziert Bio-Dressings und Mayonnaisen ohne Zusatzstoffe, ohne Pasteurisation und ohne Zucker. Aktuell kein Direktvertrieb in der Schweiz. www.emils.com



Mit welcher berühmten Persönlichkeit hätten Sie gern einmal eine Mahlzeit geteilt und warum?

Mit Nelson Mandela. Er hat trotz aller Widerstände stets weitergemacht und gegen alle Hindernisse immer wieder neue Wege bereitet.

Welche Frage hätten wir Ihnen noch stellen sollen?

Ob vegan gleich «gut» bedeutet. Und dann hätte ich geantwortet: Es kommt drauf an. Für die Welternährung und in Anbetracht der klimatischen Probleme, die auf uns zukommen, raten heute selbst die Vereinten Nationen: Wer die Welt retten will, ernährt sich pflanzlich. Aber: Auch die meisten Veganer waren einmal Fleischesser. Sie sollten sich darauf besinnen und an die Neugier der Menschen appellieren. Denn radikale Vorschriften stossen nur auf Ablehnung – und Dogma ist ein freudloser Begleiter.

Andreas Gauch

Vor 25 Jahren begann Andreas Gauch, den Biofachhandel mit Gauch-Schafmilchprodukten zu beliefern. Heute experimentiert der 50-jährige gelernte Landwirt und Käser aus Niederwil (AG) mit biologisch angebauten Haselnüssen und Edelkastanien. Beide Projekte werden von verschiedenen Stiftungen finanziell unterstützt.
www.gauchs.ch

«Ich war schon als Kind ein Träumer»

Der Biobauer sucht sich stets neue Herausforderungen. Aktuell baut er Kastanien und Haselnüsse an.

Interview: Regula Wenger



Herr Gauch, warum experimentieren Sie ausgerechnet mit Kastanien und Haselnüssen?

ANDREAS GAUCH: Mich reizt es, etwas zu machen, was vorher niemandem gelungen ist. Mir würde der Kick fehlen, wenn ich etwas übernehmen müsste, was bereits funktioniert.

Und ist das Experiment geglückt?

AG: Letztes Jahr hatten wir seit der Pflanzung 2013 zum ersten Mal eine schöne Ernte von 400 Kilogramm Kastanien. Aber die Bäume haben nach dem milden Winter stark unter dem Frost im Frühling gelitten. Wir wissen erst im Herbst, ob sie sich erholen konnten.

Und wie läuft es bei den Haselnüssen?

AG: Da läuft es gut. Die Ausgangslage war ja dieselbe: Es ist bisher nicht gelungen, Haselnüsse in der Schweiz wirtschaftlich zu produzieren. Ich ging der Frage nach, was anders laufen müsste, damit es doch funktioniert. So bin ich auf das Veredeln der Sträucher gestossen.

Wie funktioniert das?

AG: Die Haselnuss-Sorte, die in traditionellen Anbauländern wie der Türkei einen hohen Ernteertrag garantiert, ist für uns nicht ideal: Der Busch wächst zwar gut, die vielen Blätter lassen jedoch nicht genügend Licht an die Früchte. In der Türkei spielt das keine Rolle, da ist die Sonne stark genug – aber bei uns leider nicht. Ich dachte mir deshalb, dass man einen Baum haben müsste, der Haselnüsse produziert, zu denen mehr Licht durchdringt. Die Türkische Baumhasel ist eine Sorte mit genau dieser Eigenschaft, sie bringt jedoch keine wertvollen Früchte. Also habe ich eine gute Haselnuss-Sorte auf diesem geeigneten Baum veredelt.

Und die Früchte bekommen nun genug Sonne?

AG: Ja, weil wir lediglich einen Mitteltrieb horizontal hochziehen. So können wir mehr Bäume nebeneinander pflanzen und an jeden Baum kommt genug Licht. Viele Fachleute sagten, das funktioniert nicht. Aber mittlerweile produziere ich in

meiner Baumschule veredelte Haselnuss-Pflanzen auch für Deutschland und Österreich. Hier habe ich die Nase vorn.

Hatten Sie eigentlich schon als Kind einen ausgeprägten Forschertrieb?

AG: Ich war ein sehr aktives Kind und machte verrückte Sachen. Meine Baumhütten baute ich zum Beispiel immer auf den höchsten Ästen.

Wenn Sie etwas Neues anpacken, ist das immer auch ein finanzielles Risiko.

AG: Ja, sicher. Ich hatte das Glück, dass meine Frau das Risiko immer mitgetragen hat. Natürlich probiert man, möglichst sicher durchs Leben zu gehen. Ich finde aber, dass man auch etwas wagen muss.

Sind Sie also gleichzeitig Träumer und Macher?

AG: Meine Lehrerin in der Grundschule hat mir schon ins Zeugnis geschrieben, dass ich ein Träumer sei. Damals habe ich mich dafür geschämt. Heute aber weiss ich, dass es eine gute Eigenschaft ist.

Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

Ballaststoffe zum Trinken

NEU



Mehr Natur geht in keine Flasche

oliv / Über den Tellerrand

RÜCKKEHR EINES ALTEN KORNS

*Einst in aller Munde, dann vergessen,
wird die Hirse nun wiederentdeckt.
Sie ist nahrhaft, glutenfrei und wieder
aus hiesigem Anbau erhältlich.
Auch in Bio-Qualität. Stephanie Riedi*

Es brenne «an die Lefzen», vermerkt Georg Keller erfreut. Der Zürcher Medicus ist kein Masochist, sondern gehört zu den Gewinnern einer Wette: Kellers Mannschaft hat es geschafft, den Hirsebrei von Zürich nach Strassburg zu schippern, und zwar so geschwind, dass dieser am Ziel noch dampft.

Das war vor 560 Jahren. Die sogenannte «Hirsebreifahrt» gibt es heute noch. Nicht jedoch die Hauptdarstellerin, die Hirse. Einst Grundnahrungsmittel der hiesigen Bevölkerung, ist das Getreide kaum mehr auf Schweizer Boden anzutreffen. «Die Rispenhirse *Panicum miliaceum* L. wurde in den letzten 200 Jahren zunehmend vom Weizen und von der Kartoffel verdrängt», erklärt Clay Humphrys von Agroscope, der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Agrarökologie und Landbau (FAL). «Noch bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts ist sie in der Schweiz weit verbreitet gewesen.» Daran erinnere nicht nur die «Hirsebreifahrt», die heuer vom 13. bis 17. Juli stattgefunden hat. «Auch der als «Hirsgarten» bekannte Lorze-Ausfluss in Cham, Flurnamen wie «Hirslanden» oder der uralte Fasnachtsbrauch «Hirs- montag» deuten noch heute darauf hin», so Humphrys.

Vor diesem Hintergrund erscheint es

Anzeige



nur logisch, dass die Hirse gerade jetzt in den Fokus diverser Forschungsdisziplinen gerät. Denn sie soll hierzulande wieder Wurzeln schlagen – quasi ein Beitrag für die regionale, sprich ökobewusste, nachhaltige Ernährung. «Erste Versuche, Hirse unter Bio-Bedingungen anzubauen, wurden im Jahr 2004 an der Agroscope FAL Reckenholz durchgeführt», sagt Humphrys. Mit Erfolg. Heute ist das traditionsreiche Getreide – wenn auch erst in kleinen Mengen – wieder im Fachhandel erhältlich. Zu den Förderern gehören beispielsweise die «IG Chomer Hirse», die den Hirseanbau in Zug reanimiert hat und Geniesser unter anderem mit Hirsebrot, -wurst-, -nudeln und -bier beglückt. Grosse Unterstützung erhält das Korn auch von der Biofarm Genossenschaft in Kleindietwil. Hansueli Brassel, zuständig für die Koordination des Getreideanbaus bei der Biofarm, ist überzeugt, dass die Goldhirse aus Schweizer Produktion Zukunft hat: «Speisehirse hat in der Vollwerternährung ihren festen Platz.»

Beauty-Getreide par excellence

Auch im derzeit boomenden veganen und vegetarischen Speiserepertoire besetzt die Hirse einen Spitzenplatz. Folglich feiert sie nicht nur hierzulande ein Comeback, sondern auch in den Nachbarländern, vor allem aber in Übersee. «Die Hirse ist die neue Quinoa», schreibt gar das amerikanische

Nachrichtenmagazin «Time» und ruft damit das wohl älteste von Menschenhand kultivierte Getreide zum neuen Trend aus.

Botanisch betrachtet, gehören Quinoa und Hirse zwar unterschiedlichen Familien an – Quinoa zählt wie Spinat und Rindens zu den Fuchsschwanzgewächsen, derweil Hirse, ein Sammelbegriff für kleinfrüchtiges Spelzgetreide, genau wie Roggen und Weizen den Süßgräsern zugeordnet wird.



PREIS-
AKTION

Isola Bio Mini Reisdrink Choco / Mini Mandel-Reisdrink 250 ml



Sonett Waschmittel Color / Olivenwaschmittel Wolle / Seide 1.2 kg / 1 l



Aktionen vom 1. – 30. September in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder

Historisch weisen die beiden jedoch Parallelen auf. Beide sorgten schon mehrere Tausend Jahre vor ihrer Hochstilisierung zum Superfood für das leibliche Wohl der Menschen, von denen sie geeght und gepflegt wurden – Quinoa von den Ureinwohnern Amerikas,

Hirse unter anderem von unseren Vorfahren. Im Fall der Hirse deutet schon der Name auf ihren Sinn und Zweck hin. Abgeleitet vom altgermanischen Wort «hirs», steht er für Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit.

Tatsächlich hat die Hirse ernährungsphysiologisch eine Menge zu bieten – auch bei Gewichtsproblemen. Sie enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die im Ruf steht, den Appetit zu zügeln, indem sie ein länger anhaltendes Völlegefühl bietet. Überdies wird Tryptophan im Körper in Serotonin umgewandelt und sorgt so nachhaltig für gute Laune. Da sie keinen Schleim bildet, gilt sie auch als besonders bekömmlich. Zudem schenkt sie uns eine Menge wohltuender Ingredienzen, etwa pflanzliche Proteine und essenzielle Aminosäuren wie Leucin, das besonders für Babys und Kleinkinder wichtig ist. Auch besteht sie zu etwa 70 Prozent aus komplexen Kohlenhydraten und ist frei von Gluten, kann also bei Zöliakie problemlos genossen werden.

Überdies steht die Hirse im Ruf, ein wahres Beauty-Getreide zu sein. In ihr steckt reichlich Kieselsäure, die das Haar, die Haut und die Nägel kräftigen soll. Darüber hinaus



enthält sie dreimal mehr Eisen als Weizen und gilt deshalb als das mineralstoffreichste Getreide überhaupt. Damit das Eisen optimal genutzt werden kann, empfiehlt es sich, die Hirse in Form von Körnern, Griess oder Flocken mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst zu kombinieren, etwa mit Peperoni, Zitrusfrüchten, Johannisbeeren oder einem Glas Orangensaft.



Die besonders wertvolle Braunhirse wird samt Spelzen und Schalen gemahlen und meist ungekocht verwendet – in Saft, Müeslis oder Suppen.

Anzeige

Snack it!

Und Erlebe den wahren Geschmack!

Aus leckeren Getreidesorten, Nüssen, Früchten und Beeren - und damit eine echte gesunde Alternative zu Chips und Co.



einzigartig

Vom Schweizer Biobauern auf Ihren Tisch

Köstliche Biofarm-Hirse – intensiver Geschmack – einfach ein Genuss!



Die Hirse zählt wie Reis, Mais oder Weizen zu den Süssgräsern und ist ein Sammelbegriff für etwa zehn kleinfrüchtige Spelzgetreide.

© Fotolia.com (3)

Multitalent in der Küche

Besonders wertvoll fürs Wohlbefinden soll die Braunhirse sein. «Sie wird samt Spelzen und Schalen mittels Zentrofanmühle langsam und schonend zu sehr feinem Mehl verarbeitet», erklärt Markus Huber aus dem Zürcher Oberland, einer der Biofarm-Pioniere im Hirse-Anbau. Braunhirse wird meist ungekocht verwendet, etwa dem Müesli beigegeben, in Joghurts, Suppen oder in frisch gepresste Frucht- bzw. Gemüsesäfte gerührt, damit die Nährstoffe ihr volles Potenzial entfalten können. Mehr als drei Esslöffel pro Tag sollte man allerdings nicht zu sich nehmen. Braunhirse enthält Tannine. Die Gerbstoffe binden Eiweisse, die dem Körper folglich nicht mehr zur Verfügung stehen.

Anders sieht's bei der Goldhirse aus. Sie enthält zwar weniger Ballaststoffe als Braunhirse, ist dafür aber leichter verdaulich als ihre Schwester, ja, als sämtliche Vollkornprodukte. Zudem entpuppt sie sich in der Küche als Multitalent par excellence. Sie schmeckt süss und pikant, heiss und kalt, als Beilage, Suppe, Hirsotto oder Dessert. Vor allem in Kombination mit Curry oder anderen kräftigen Gewürzen ist sie eine feine Alternative zu Reis. Die Garzeit beträgt lediglich 20 Minuten. Der leicht bittere Geschmack, der durch die Oxidation der Fettsäuren in den Randschichten der Hirse entstehen kann, verliert sich, wenn die Körnchen vor der Zubereitung unter fliessendem heissem Wasser gewaschen werden.

Gustatorische Feinheiten solcher Art kümmern die Zürcher wohl kaum, als sie mit dem Topf voll heisser Hirse zu ihrer Schifffahrt nach Strassburg aufbrachen. Schliesslich diente der Brei dazu, dem Elsässer Bündnispartner Unterstützung zuzusichern, sollte dieser während Kriegswirren belagert werden. Immerhin wurde die Hirse schon vom griechischen Philosophen Pythagoras als Kraftspender empfohlen. Und auch der Erfinder des Schlaraffenlands, Hans Sachs, beschwor im 16. Jahrhundert einen «Berg mit Hirssbrey»: nicht fürs Schlachtfeld, sondern fürs Schlemmerparadies.



biofarm

Seit 1972.

Die Biomarke der Schweiz.

Biofarm Genossenschaft, 4936 Kleindietwil
info@biofarm.ch | www.biofarm.ch

Anzeige

ENERGIELOSIGKEIT UND KOPFSCHMERZEN?

Mit Shiatsu-Therapie gegen den Herbstblues

© Fotolia.com



MAJA TACKETT

DIPL. SHIATSU THERAPEUTIN

Die diplomierte Shiatsu-Therapeutin verwendet verschiedene Techniken, welche östliche und westliche Therapiekonzepte vereinen. Sie ist Teil des Schweizer Therapeutennetzwerks coachfrog.ch. Die Online-Plattform vereint qualifizierte Therapeuten, Trainer und Coaches im Gesundheitsbereich und hilft Therapiesuchenden persönlich bei der Suche zur passenden Fachperson. Mehr Informationen finden Sie auf www.coachfrog.ch

LIEBE FRAU TACKETT

Im Herbst verfalle ich immer in eine leicht melancholische Stimmung.

Ich fühle mich gestresst und bin reizbar, obwohl ich gar keinen greifbaren Grund dafür habe. Oftmals leide ich auch unter diffusen Kopfschmerzen. Ich möchte, wenn möglich, auf Medikamente verzichten. Kann mir Shiatsu helfen?

Tom Leiser (55)

LIEBER HERR LEISER

Ihr Gemütszustand könnte ein Zeichen dafür sein, dass Sie mehr Zeit für sich brauchen, um Kräfte für die kalte Jahreszeit zu sammeln. Diese Zeit der Regeneration kommt heute leider oftmals zu kurz. Die Behandlungsmethode Shiatsu wirkt schmerzlindernd, da sie das vegetative Nervensystem direkt anspricht und somit die Selbstregulierung des Organismus aktiviert. Durch die Wahrnehmung der Körper-Seele-Geist-Einheit kann sich während der Behandlung zudem eine emotionale Stabilisierung einstellen.

Ihre M. Tackett



COACHFROG

Gerade noch haben die warmen Sonnenstrahlen unsere Haut verwöhnt und plötzlich ist er da: der Herbst. Vielen Menschen bereitet der Wechsel zur kühlen Jahreszeit Mühe. Beschwerden wie Energielosigkeit und Kopfschmerzen belasten den Alltag, zudem wird bei Regen, Wind und grauem Himmel die Stimmung gedämpft. Das hat erkläre Gründe: Im Herbst gehen wir seltener an die frische Luft und leiden somit oftmals unter Lichtmangel. Dies führt dazu, dass der Körper vermehrt Melatonin produziert. Das Schlafhormon macht uns träge und verdirbt uns die Laune. Zudem verursachen die wetterbedingten Hochs und Tiefs in dieser Jahreszeit häufig Kopfschmerzen.

Shiatsu kann dem entgegenwirken. Die Therapieform unterstützt den Organismus, um letztlich energiegeladen und möglichst schmerzfrei in die dunkle Jahreszeit überzugleiten.

ENERGIEGELADEN IN DEN WINTER

Seinen Ursprung findet Shiatsu in jahrtausendealten japanischen und chinesischen Gesundheitslehren. Der Glaube dahinter besagt, dass der Körper Impulse benötigt, damit die Energie frei fließen kann. Diese Lebensenergie, auch Qi genannt, bewegt sich im Körper auf Leitbahnen, die als Meridiane bezeichnet werden. Ist der Energiefluss gestört, ent-



Der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu geht der tatsächlichen Ursache einer Beschwerde auf den Grund, wobei die Technik aus Fernost hilft, die innere Balance wiederzufinden sowie eigenverantwortliche und gesunderhaltende Verhaltensweisen zu entwickeln.

DAS KÖNNEN SIE SELBER TUN

Unternehmen Sie viele Spaziergänge und leichte Aktivitäten an der frischen Luft, denn Sauerstoff und Sonnenlicht – auch bei bedecktem Himmel – helfen Ihnen, Ihre Stimmung anzuheben. Grund dafür sind die Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin, die bei einem täglichen Spaziergang in der Natur vermehrt ausgeschüttet werden und gleichzeitig die Produktion des Schlafhormons Melatonin eindämmen.

Wer genügend Herbstluft geschnuppert hat, kann sich am Abend mit einem warmen Fuss- oder Vollbad verwöhnen. Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad, damit sich die Aromaöle optimal entfalten können. Verwenden Sie Düfte wie Vanille, Rose oder Lavendel. Während Vanille die Stimmung hebt, wirkt Rose bei Gefühlsschwankungen positiv auf den Geist und Lavendel beruhigend auf die Seele.

Maja Tackett, www.shiatsupraktikerin.ch

stehen Beschwerden wie Unwohlsein, Schmerzen oder Krankheiten. Strömt das Qi jedoch harmonisch durch unseren Körper, fühlen wir uns gesund und wohl.

Shiatsu bedeutet «Fingerdruck» und ist eine ganzheitliche, achtsame und sanfte Behandlungsmethode. Ziel des Therapeuten ist es, durch präzise Berührungen, Dehnungen und Druckausübungen am bekleideten Körper die Selbstheilungskräfte des Klienten zu stärken. Dabei übt der Shiatsu-Therapeut mit Daumen, Händen, Ellbogen, Knien oder Füßen einen leichten Druck entlang der Meridiane aus, um den Energiefluss bei Blockaden wieder zu stabilisieren und somit die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren. Zudem wird während der Therapie eine energetische Beziehung zwischen Klient und Therapeut aufgebaut. Der Klient soll nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist und seine Seele wahrnehmen. Denn der Körper, die Seele und der Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Seelisches Leid kann sich demzufolge auch körperlich auswirken und gleichzeitig kann der Körper auch das innere Wohlbefinden steuern.

Im Herbst sammeln wir unsere Ressourcen, um der kalten Jahreszeit mit Abwehr- und Selbstheilungskräften wohlauflauf gegenüberzutreten. Die Körpertherapie Shiatsu kann Sie dabei unterstützen und hilft sowohl bei seelischen Beschwerden wie dem Herbstblues als auch bei körperlichen Leiden wie Kopfschmerzen. Insbesondere chronische Schmerzen sowie vegetative Störungen können erfolgreich mit dieser Methode behandelt werden.

Anzeige

Speick
Natural Aktiv
Shampoo mit Koffein
200 ml

PREIS-AKTION

Aktion vom 1. – 30. September in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder



Stanglwirt

Mein Urlaub
... daheim beim Stanglwirt





Wanderlust beim Stanglwirt

MIT DER «STANGLWIRTIN» ZUM SENNER AUF DIE ALM

Erst Wandern, dann schlemmen: Jeden Mittwoch im Sommer wandert Stanglwirtin Magdalena Hauser mit ihren Gästen auf die hauseigene Alm. Zur Belohnung wartet auf die Wanderer eine Verkostung des ausgezeichneten Stanglwirt-Käses und ein exklusiver Blick in die Sennerei.

Beim täglichen Frühstück und Abendessen, bei Veranstaltungen wie dem Sängertreffen oder an der Hotelrezeption – überall treffen Gäste auf Mitglieder der Stanglwirts-Familie Hauser. Der persönliche Kontakt ist den Gastgebern besonders wichtig. Deshalb lädt Stanglwirtin Magdalena Hauser jeden Mittwoch im Sommer zur kostenlosen Wanderung auf die hauseigene Alm. Um acht Uhr startet die Gruppe und wandert durch die idyllische Landschaft des Kaisergebirges. Auf der Alm angekommen erwartet die Gäste nicht nur eine traditionelle Hüttenjause, sondern auch ein exklusiver Blick hinter die Kulissen der Sennerei des Stanglwirts. Auf der hauseigenen Alm werden im Sommer etwa drei Tonnen des «Goldkäses» nach alter Tradition vor den Augen der Gäste hergestellt. Käser Sepp Hechenberger verarbeitet die Rohmilch in Handarbeit im Kupferkessel über dem offenen Feuer und dem Käsetuch zum leckeren Bio-Hartkäse. Bereits beim erstmaligen Antreten in einem Qualitätswettbewerb erzielte der Stanglwirt-Käse die höchste Punktezahl.

Neben der Wanderung mit Magdalena Hauser haben Stanglwirt-Gäste noch weitere Möglichkeiten, die faszinierende Berglandschaft rund um das Fünf-Sterne-Bio-Hotel zu erkunden. Im Rahmen des wöchentlichen Sportprogramms begleitet ein erfahrener Wanderführer die Urlauber in die Kitzbüheler Alpen oder ins Naturschutzgebiet Kaisergebirge. Ambitionierte Wanderer oder Bergsteiger können auch individuell einen geprüften Wanderführer buchen. Bei der Planung von Wanderungen auf eigene Faust helfen der Concierge und erfahrene Wanderguides. Erholung vor und nach der Wanderung garantiert der Aufenthalt im Stanglwirt: Herzliche Gastfreundschaft, exklusive Spa-Behandlungen und der 12.000 m² grosse Wellnessbereich mit dem grössten hoteleigenen Solebecken Europas bilden den Rahmen für ein erholsames Wochenende inmitten der Natur.





Magische Welten aus Moor und Moos

Eine Wanderung durch die Biosphäre Entlebuch ist vielseitig. Verträumte Moore werden von bewaldeten Flusstälern abgelöst. Barbara Rebsamen

REISETIPPS

ANREISE

Mit dem Zug via Bern oder Luzern nach Entlebuch, halbstündliche Verbindungen in beide Richtungen.

WANDERUNG

Die Biosphäre Entlebuch bietet zahlreiche Themenwege und Wanderungen, die teilweise auch kombiniert werden können. Im Text beschrieben ist eine Tour aus Teilen des Energie- und des Moorweges, die von Entlebuch über die Schluecht ins Mettilmoos und von dort via Finsterwald und Chilewald wieder zurück nach Entlebuch führt. Diese Wanderung dauert etwa 3 Stunden.

Eine Übersicht der diversen Varianten findet man unter www.biosphaere.ch/de/sommerzeit/wandern-spazieren

KULINARISCHES

Nebst der landschaftlichen Schönheit wartet das Entlebuch auch mit vielen regionalen Produkten auf, die teilweise direkt ab Hof gekauft werden können. Mehr dazu auf www.biosphaere.ch/de/regionale-produkte

Meine Wanderung beginnt nicht gerade idyllisch, die ganze Gemeinde Entlebuch scheint eine einzige grosse Baustelle zu sein, aber schon nach einer Viertelstunde bin ich draussen in der Natur. Eine kleine Strasse führt mich zum Waldrand, wo ich zum ersten Mal das Gefühl von Magie bekomme, das mich auf der folgenden Strecke immer wieder begleiten wird. Der Wurzelweg schlängelt sich bergan, es riecht nach Heidelbeeren, hier hätten meine Kinder, als sie noch kleiner waren, Zwergenhäuser gebaut – eigentlich schade, dass uns Erwachsenen diese Fantasie abhanden gekommen ist. An einem solchen Ort würde jedenfalls die Kulisse für eine Begegnung mit Märchengestalten und Fabelwesen perfekt stimmen.

THEMENWEG ENERGIE

Auf bodenständigere Gedanken bringen mich die grossen Windräder oben auf der Krete. Ich befinde mich nämlich in der Unesco-Biosphäre Entlebuch auf dem Themenweg «Erlebnis Energie», der interessierten Wanderern verschiedene Arten von Energiegewinnung näherbringt. Da geht es um Wasserkraft, Sonnen- und Windenergie, Holz, Gas und Feuer sowie Erde und Moor.

Früher, so lerne ich bei der nächsten Station, habe man mit Torf geheizt, der aus dem Moor gestochen wurde. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts sind 90 Prozent der Schweizer Moore der Zivilisation zum Opfer gefallen, in den wenigen erhaltenen gibt es daher viele Pflanzen und Tiere, die es sonst nirgendwo mehr gibt. Das Entlebuch beherbergt 46 Hoch- und Übergangsmoore und



© Barbara Rebsamen (3)



60 Flachmoore von nationaler Bedeutung, es handelt sich um das grösste Gebiet seiner Art in der Schweiz. Seit der «Rothenthurm-Initiative» Ende der Achtzigerjahre sind die Moorlandschaften geschützt – zum Glück, denke ich, als ich diese ungewöhnlich schöne Vegetation vor mir sehe.

SCHAURIG SCHÖN

«Oh schaurig ist's übers Moor zu gehen» heisst es in einem Gedicht von Annette von Droste-Hülshoff, das ich in der Schule auswendig lernen musste. Jetzt, an diesem sonnigen Nachmittag, hat die karge Ebene überhaupt nichts Unheimliches an sich, aber wenn man sich das Ganze bei Nebel und Dämmerung vorstellt, könnte es durchaus als Filmset von Harry Potter durchgehen.

Eher im falschen Film wähne ich mich ein paar Kilometer weiter, als am Waldrand plötzlich ein altes Tram mit Giebeldach vor mir steht. Die Informationstafel daneben klärt mich auf: In den 1960er-Jahren wurden in der Stadt Luzern die Trams abgeschafft und durch Busse ersetzt. Die Jagdgesellschaft Entlebuch hat ein Tram gekauft und zum Unterstand und Picknickplatz umfunktioniert. Lustig schaut es aus, das blaue Gefährt auf der grünen Wiese.

Ganz ins Grün tauche ich auf dem nächsten Wegabschnitt, einem waldigen Flusstal mit grossen moosbewachsenen Steinen und Felsbrocken, die der Szenerie wiederum etwas Verzaubertes und Archaisches verleihen. Übrigens

«Ganz ins Grün tauche ich in einem waldigen Flusstal mit moosbewachsenen Steinen.»

sollen die ersten Siedler der Gegend im Jahr 800 einen Buchen-Urwald angetroffen haben, das sieht man heute noch im Wappen der Gemeinde Entlebuch, welches einen stilisierten Baum zeigt.

Schon bald darauf sehe ich die ersten Häuser des Dorfes Entlebuch. Wahrlich, eine Wanderung der Gegenseite habe ich während der letzten 3 Stunden erlebt. Die Biosphäre Entlebuch macht Lust auf mehr. Da gäbe es noch den Geopfad, den Wiesenpfad, den Wasserweg der Emme entlang oder der Seelensteg Heiligkreuz. Ich glaube, das Entlebuch bekommt einen festen Platz in meiner Wanderagenda.

Zum Entdecken...



Purya! Vegan Protein Drink
Die Protein-Innovation! Der erste vegane Protein Drink, der dem Körper guttut und schmeckt und wegen seines hohen Proteingehalts dem Muskelaufbau dient. Einfach in Pflanzenmilch einrühren, umrühren, fertig!

www.purya.de

**Wellness-Therapeutin
Naturkosmetikerin
Ayurveda**



**Ausbildungen & Seminare
ganzheitlich, natürlich, umfassend**

Academia Balance Swiss
Naturkosmetikschule & Wellness-Akademie
Florastrasse 18 • CH-8610 Uster
www.academia-balance.ch • Tel.: +41 44 500 25 08

Diverses

VEGAN KOCHEN KUHN
Kochworkshops in Bern. Tel. 031 371 37 56
www.vegan-kuhn.ch

Zeitschrift «Märchenforum» – ein ganzes
Jahr Märchen! Infos: www.mutaborverlag.ch

Das «etwas andere» Albergo im Malcantone!
Feine Frühstücksgenüsse – hausgemacht.
www.casa-santo-stefano.ch, Tel. 091 609 19 35

Veröffentlichen Sie Ihre Kleinanzeige.
Inserieren Sie unter www.oliv-zeitschrift.ch > Leserservice

AGENDA



**FOOD ZÜRICH
8. BIS 18. SEPTEMBER, ZÜRICH**

Mit über 90 Anlässen, von der Trüffelsuche über die Bergkartoffel-Tavolata bis zum Captain's Dinner auf dem Slow Food Schiff.
www.foodzurich.com



**HOF-THEATER UNTERWEGS
BIS 23. SEPTEMBER, AUF BAUERNHÖFEN**

Die A-Cappella-Gruppe «Urstimmen» zieht mit ihrem neuen Programm «Beziehungsweise» von Hof zu Hof.
www.hof-theater.ch



**FILME FÜR DIE ERDE
23. SEPTEMBER, IN SCHWEIZER STÄDTEN**

Zu den Premieren am Umweltdokumentarfilm-Festival gehören «Racing Extinction – das Ende der Artenvielfalt» und «Rise of the Eco Warriors».
www.filmfuerdieerde.org



**BIO-MARKT
24. SEPTEMBER, FREIBURG**

Der Georges-Python-Platz wird zum Dorfplatz mit Bioprodukten aus der Region, Kunsthandwerk und Attraktionen.
www.marchebio-fribourg.ch

Anzeige

**Sonne tanken,
besonnen
handeln und 100%
Sonnenstrom kaufen.
Sonnenklar!**

Gewonnen durch Solaranlagen des
Vereins Solarspar mit 21 000 Mitgliedern

solarspar  Sonnenenergie gewinnen

Solarspar CH-4450 Sissach T +41 61 205 19 19 www.solarspar.ch



TRINK NATÜRLICH

BIO-EISTEE: FRISCH AUFGEBRÜHT
BIO-SCHORLE: GANZ STILL UND DOCH ERFRISCHEND

- OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- OHNE FARBSTOFFE
- OHNE KRISTALLZUCKER
- 100% BIO + 100% VEGAN

saldo
Testsieger
Vainqueur
 saldo Test Nr. 12/2016

NEU

