

Grünes Licht von EU:

Stevia

Stevia, auch als Honig- oder Süßkraut bezeichnet, stammt aus Südamerika und hat die rund vierzigfache Süßkraft von Rübenzucker. Im Dezember 2011 gab die EU ‚grünes Licht‘ für Stevia: ‚Gereinigtes‘ Steviosid, die süß schmeckende Reinsubstanz der Pflanze, darf nun als Süßungsmittel für Joghurt, Getränke, Schokolade etc. verwendet werden, ist aber auch in flüssiger Form sowie als Pulver und Tabletten im Handel. Die Pflanze selbst ist zum Verzehr noch **nicht** zugelassen. (Rezepte mit Stevia werden von uns getestet und nach erfolgreichem Abschluss veröffentlicht.)



Guerilla-Kochen

Guerilla-Kochen ist nach New York, London und Berlin auch bei uns im Trend: In Wohnungen wird gegen einen Unkostenbeitrag ein Menü für unbekannte Gäste gekocht. Termine und Adressen übers Internet

Se
man
nung
ge T
Stein
stund
rend
Fels
mitte
kleine
Hier
würde
und a
ßen. L
eine F
Wund
Und a
sah, be
einige
Als ich
ich seh
chen S
mir mi
Steinbo
hier ist
Einfach
Ich mu
denken,
Ostereie
alle Ma
so ein e
hatte ...
Ich wün
Osterfest
aber ech
Herzlich.

NEU
ENTDECKT

Laktosefreier Mozzarella



Immer mehr Menschen leiden an Laktoseintoleranz. In etlichen Bio-Supermärkten und Bioläden ist deshalb jetzt auch laktosefreier Mozzarella (z.B. von der Schweizer Molkerei Züger) erhältlich. Er verfügt über die gleichen Inhaltsstoffe wie ‚normaler‘ Mozzarella, lediglich der Milchzucker wird mittels eines chemischen Verfahrens in die Einfachzucker Glukose und Galaktose gespalten.

Unsere Service-Homepage:
www.kochundback.at

INTERNET-ADRESSEN



Termine und Infos unter www.hollerei.at.



Kunst & Küche

So bringt man Kunst & Küche ‚unter einen Hut‘: Im Essl-Museum (Klosterneuburg, Niederösterreich) kann man nicht nur Kultur genießen, sondern auch gut essen. Und an bestimmten Tagen unter Anleitung ein vegetarisches Menü kochen. Besuch der Ausstellung anschließend gratis.

Histaminfreier Wein

Kopfschmerz und Übelkeit bereits nach einigen Schlucken Wein? Schuld daran ist möglicherweise eine Histaminintoleranz. Etliche Weinbauern, wie z.B. das Weingut Christian und Thomas Weiss in Gols (Burgenland), erzeugen deshalb histaminfreie Weine. Nähere Informationen unter www.weingut-weiss.at.

Brotbacken



Frisches, knuspriges Brot ohne Zusatzstoffe – a besten selbst gebacken – wird wieder besonders hoch geschätzt. (**Hinweis:** Ländlicher Brotkran im kommenden Koch&Back Journal Nr. 5/2012)

Für Körper und Seele:

GESUND



DIE 9 GROSSEN FRAUENMITTEL DER HOMÖOPATHIE

GU

Sprühend und kreativ, mütterlich und gewissenhaft, die Künstlerin, der Vamp, die weise Frau – all diese Typen und noch viele mehr stecken in jeder Frau. Symptome, die uns oft feindlich erscheinen, sind in Wirklichkeit der Ruf von Körper und Seele, sich aufzumachen und die ganze Fülle unserer Möglichkeiten zu entdecken. Diese Potenziale hervorzuzaubern ist die große Magie der Homöopathie – und dieses Buch hilft dabei. ‚Die neun großen Frauenmittel der Homöopathie‘ von Katrin Reichelt und Dagmar Uhl. Verlag Gräfe und Unzer. 192 S., 20,60 €

Bärlauch für die Blase

Frischer Bärlauch schmeckt nicht nur in der Suppe, als Gemüse oder Aufstrich, er ist auch ein natürliches Hausmittel gegen Blasenentzündung. Der Hauptwirkstoff des Bärlauchs, *Allicin*, hat eine natürliche antibiotische Wirkung. Er hilft, krankmachenden Koli-Bakterien einzudämmen und aktiv gleichzeitig die Selbstheilungskräfte. **Wichtig:** Zum Durspülen der Blase viel Wasser trinken, damit die schädlichen Bakterien ausgeschwemmt werden. **Achtung:** Wenn sie die Beschwerden nicht innerhalb kurzer Zeit bessern, unbedingt zum Arzt gehen.

IMPRES
Medieninhaber
Werbege
gasse 26. Re
Lindengasse
Chef v. Diens
bruch: Edit
Versuchskü
Bärzi; Druck
3100 St. Pöl
de Richtung
österreichisch