

Theresiahof

Theresiahof Peter Schmitt · 79664 Wehr



*Theresiahof
Peter Schmitt
79664 Wehr*

Tele 0 77 62-51 232

Fax 0 77 62-51 231

Mobil 0175 166 666 8

www.thersiahof.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Erst mal herzlichen Dank für die zahlreichen Genesungswünsche an mich. Nun bin ich wieder gestärkt und voller Power, was ich natürlich vor allem den Vitaminbomben unserer Produkte verdanke. Ich lege sehr großen Wert darauf, von der Pharmaindustrie unabhängig zu sein und stehe absolut hinter den vielen Hausmittelchen, die uns die Natur hergibt. In den Regalen der vielen Geschäfte und Drogerien findet man zwar auch schon eine „fertige“ Heiße Zitrone (und sogar auch schon mit Ingwer), aber wenn schon, denn schon. Und mal ehrlich, wer will schon großartig in Geschäfte, wenn man krank ist!?

Also kocht man eine Kanne Wasser, nimmt sich ein Stück frische Ingwerwurzel und schneidet etwa 1 cm von der Knolle und zerkleinert diese so klein wie möglich. Desto mehr ätherische Öle werden dann freigesetzt. Darauf wird dann das gekochte Wasser gegossen und lässt das etwa 10 Minuten ziehen. Währenddessen wird eine Zitrone gepresst und mit Honig (oder Agavendicksaft) vermischt. Die Mischung wird dann dem Ingwertee hinzugegeben und so heiß wie möglich getrunken.

Ingwer ist so vielseitig anwendbar, dass er in meiner Küche absolut nicht mehr wegzudenken ist. An Weihnachten verwendete ich ihn sogar zum Backen des Weihnachtsgebäck. Das Rezept ist aber an dieser Stelle unpassend und wird daher gegen Ende diesen Jahres im Blättli erscheinen.

Theresiahofblättli KW 12

Als Entschädigung gibt es aber ein großartiges Frühlingsrezept von mir, welches ich erst am letzten Wochenende ausprobierte. Ich nenne es einfach bloß *Frühlingsbrot*.



Frühlingsbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl;
- 1 Pk Trockenhefe (geht natürlich auch frische Hefe, ich hatte nur keine im Haus);
- ca 250 ml warmes Wasser;
- 1 Prise Salz;
- 5 Blätter frischen Bärlauch;
- 1 Frühlingszwiebel;
- 3 Zehen Knobli;
- etwas Öl.

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Wasser und Salz zu einem Teig kneten und diesen an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen. Währenddessen Bärlauch und Frühlingszwiebel waschen und klein

schneiden. Knoblauch pressen und mit dem Öl, dem Bärlauch und der Frühlingszwiebel vermengen.

Backofen auf ca 200 C° vorheizen.

Nach der Ruhezeit den Teig nochmals durchkneten und die frische Kräutermischung darunter kneten. Einen Leib formen, auf ein Backpapierlegen und mit dem Gitterrost in den heißen Ofen schieben.

Nach etwa 45 Minuten (aber nach 30 Minuten schon mal schauen gehen!) mit Oliven und Feta das warme Frühlingbrot genießen.

Guten Appetit!

Seit Kurzem findet Ihr in unserem Sortiment eine ebenfalls bekannte Wurzel, die auch Gelber Ingwer genannt wird und eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse ist. In den Tropen wird Kurkuma vielfach kultiviert und hat seinen Ursprung in Südasien. Das Rhizom der Pflanze besteht bis zu fünf Prozent typisch ätherischen Ölen wie bis zu drei Prozent Curcumins, was verantwortlich ist für die gelbe Färbung. Außerdem wirkt die Gilbwurz verdauungsanregend. Durch die Einnahme von Curcumin kann man sogar Darmkrebs vorbeugen, was mit mehreren Untersuchungen belegt wurde. In einer Universität in Texas fanden Wissenschaftler heraus, dass Curcumin die Bildung und Ausbreitung von Metastasen bei Brustkrebs hemmt und zudem die Möglichkeit besteht, eine chemopräventive Wirkung bei Prostatakrebs zu erreichen. Und schon vor 4000 Jahren galt Kurkuma in Indien als heilig und zu den wichtigsten Gewürzen. Ayurvedisch wird dem Gewürz eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen.



Noch ein kleiner Hinweis zu unserem Angebot: Wer auf Ostern Lammfleisch möchte, sollte zügig bestellen. Angebot so lange der Vorrat reicht. Und Ihr wisst ja, wer zuerst kommt... usw. Auch haben wir herrlich knackige Radieschen. Also der Besuch auf dem jeweiligen Wochenmarkt lohnt sich immer.

Nun wünsche ich Euch einen herrlichen Start in den Frühling 2014.

Sonnige Grüße vom Theresiahof. Eure

Manuela