



T h e r e s i a h o f b l ä t t l i K W 4 2

## Liebe Leserinnen und liebe Leser



Schon die Indianer waren sich über die Heilkräfte vom Hokkaidokürbis bewusst. Sie zerdrückten das Fruchtfleisch, mischten es mit Quellwasser und machten damit Umschläge für Brandwunden zum Beispiel. Auch die Blätter von der Kürbispflanze wurden erwärmt und angefeuchtet auf geprellte Körperstellen gelegt. Zur hiesigen Steinzeit war deren Fruchtfleisch ungenießbar und bitter, daher aßen sie nur ihre Kerne. Der Ölauszug aus den Kernen hat sich in den letzten Jahren zu einem pflanzlichen Heilmittel für die Prostata, die Blase und das Immunsystem weltweit etabliert. Das körpereigene Hormon Dihydrotestosteron ist hauptsächlich der Grund für die Prostatavergrößerung, unter der fast 60 Prozent der Männer im mittleren Alter leiden. Der im Öl enthaltene Wirkstoff Phytosterole arbeitet genau gegen dieses Hormon. Das Vitamin E wie auch die essentiellen Fettsäuren, die ebenfalls in dem wertvollen Öl enthalten sind, kräftigen die Muskulatur der Blase. Übrigens verschwinden die Pro-Vitamine nicht beim Kochen, sondern erst durch das Erhitzen von Beta-Carotin wird es leichter verdaulich. Von dem der Hokkaido wohlgernekt sieben Mal so viel wie ein herkömmlicher seiner Verwandten hat. Im Gegensatz zu den anderen Früchten, wie etwa die Zucchini, kann der Hokkaido fast einen ganzen Winter über aufbewahrt werden. Nach etwa vier Wochen produziert er lediglich

\*\*\*\*\*

### 1 Kontakt:

Peter:

Tel.: 07762 – 512 32  
Fax.: 07762 – 512 31  
Mobil: 0175 – 16 65 668  
E-Mail: peter@theresiahof.de

Manuela:

Tel.: 07762 – 535 70 60  
Mobil: 0174 – 212 22 58  
E-Mail: manuela@theresiahof.de



## T h e r e s i a h o f b l ä t t l i K W 4 2

Zucker, wodurch er einen süßlichen Beigeschmack bekommt. Was aber sehr gut zum typisch nussigen Aroma von dem Kürbis, der sogar roh in Salaten zum Beispiel gegessen werden kann, passt. Auch kann man seine Schale verzehren, was, zu meiner Verwunderung, nicht wirklich allgemein bekannt ist. Diese ist nämlich so dünn, dass sie nicht wirklich fester als das Fruchtfleisch ist. Und auch die Blüten sind wunderbar zum Panieren, Braten oder Backen geeignet. Als kleines Topping für ein leckeres Creme-Suppen-Gericht eignen sie sich natürlich optimal als Hingucker. Ebenfalls für einen tollen Blickfang eignen sich natürlich die facettenreichen Zierkürbisse. In einem kleinen Körbchen mit ein wenig Stroh oder Heu, kommen zwei oder drei Exemplare hervorragend im Eingangsbereich zum Beispiel zur Geltung. Probieren Sie es aus! Wenn es dazu noch nach einer Kürbis-Creme-Suppe duftet, kommt man gerne nach Hause.



\*

Duftpote ist auch einer meiner angekündigten Selbstversuche. Das Herstellen von natürlichem Deo aus Kokosöl, wovon ich bereits vor zwei Wochen berichtete. Die Zutatenliste finden Sie zur Erinnerung auf der nächsten Seite.

\*\*\*\*\*

2

### Kontakt:

Peter:

Tel.: 07762 – 512 32  
Fax.: 07762 – 512 31  
Mobil: 0175 – 16 65 668  
E-Mail: peter@theresiahof.de

Manuela:

Tel.: 07762 – 535 70 60  
Mobil: 0174 – 212 22 58  
E-Mail: manuela@theresiahof.de



## Theresiahofblättli KW 42

### *Zutaten:*

*1/4 Tasse flüssiges Bio-Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen) - entspricht ca. 4 Esslöffeln festem Kokosöl*

*1/4 Tasse Natron (Natriumhydrogencarbonat)*

*1/4 Tasse Maisstärke*

*10 Tropfen eines ätherischen Öl nach Wunsch  
(z. B. Lavendel, Teebaum, Zitrone etc.)*

*Glasgefäß mit Deckel*

### Nana's Kokos-Deo

#### Zubereitung:

Natron und Maisstärke in einer Schüssel vermischen. Das geschmolzene Kokosöl und die ätherischen Öle dazugeben und gut verrühren, bis sich das Natron aufgelöst hat. Bevor die Mischung fest wird, in ein Glasgefäß abfüllen. Täglich mit einem Spatel eine kleine Menge herausnehmen, in den Händen schmelzen lassen und die Achsel damit einreiben.

\*

Auch meine kleine Likör-Produktion hat sich inzwischen etwas vergrößert. Neben dem fast fertigen Zwetschgen-Likör habe ich inzwischen auch schon Kaffee- und Haselnuss-Likör angesetzt. Im Prinzip kann man alle Früchte mit Zucker in Rum

\*\*\*\*\*

3

#### Kontakt:

##### Peter:

Tel.: 07762 – 512 32  
Fax.: 07762 – 512 31  
Mobil: 0175 – 16 65 668  
E-Mail: peter@theresiahof.de

##### Manuela:

Tel.: 07762 – 535 70 60  
Mobil: 0174 – 212 22 58  
E-Mail: manuela@theresiahof.de





## T h e r e s i a h o f b l ä t t l i K W 4 2

oder Weinbrand einlegen. Verfeinert mit diversen Gewürzen wie unter anderem Kardamom, Bourbon-Vanille, Zimt, Nelke und Anis wird der Likör zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis. Ich schwöre ja auf Bourbon-Vanille, was inzwischen kein Geheimnis mehr ist. Nicht nur in meiner Weihnachtsküche ist es ein Topseller, auch in Pudding oder anderen Desserts findet sich hierfür immer eine Verwendung. Aber in hiesiger Zeit konzentriere ich mich weiterhin auf die Kreationen für die Festtage. Auf meinem Plan stehen als nächstes hausgemachte Pralinen. In den kommenden Ausgaben von unserem Wochenblatt werde ich Ihnen natürlich gerne weiterhin einen Einblick in meine Zauberküche gewähren. Selbstverständlich stehe ich Ihnen für Rat und Tat, bei Fragen und Anregungen rund um meine Eigenkreationen via E-Mail zur Verfügung.

Herzliche Grüße vom

# T h e r e s i a h o f

*Manuela*



\*\*\*\*\*

4

### Kontakt:

Peter:

**Tel.:** 07762 – 512 32  
**Fax.:** 07762 – 512 31  
**Mobil:** 0175 – 16 65 668  
**E-Mail:** peter@theresiahof.de

Manuela:

**Tel.:** 07762 – 535 70 60  
**Mobil:** 0174 – 212 22 58  
**E-Mail:** manuela@theresiahof.de