

Produktvorstellung



Tofu mit Kombucha

Da das tägliche Brot des Vegetariers (und des Glutenallergikers) Tofu ist, oft aber das Sojaweiß nicht optimal verdaut wird, liegt der Schluss nahe den Zauberpilz Kombucha mit der Wunderbohne Soja zusammenzubringen.

In der Bioland-Tofurei Hexerküche, z.B., wird Kombucha-Essig

in die heiße Sojamilch gegeben, wodurch das Sojaweiß ausflockt, diese Eiweißflocken ist der Tofu. Das Gerinnungsmittel (hier Kombucha anstatt dem Bittersalz Nigari) ist entscheidend für die Zusammensetzung des Tofu, mit Kombucha erhält er eine festere Struktur und ist bekömmlicher. Außerdem ist diese Molke nicht bitter und wird als Wellness-Getränk „Kombucha-Sojamilch mit Mango“ angeboten. Durch die Anreicherung von Lebensmitteln mit Kombucha erhält der Körper die richtige Dosierung für eine sanfte Anregung des Stoffwechsels und Stärkung des Immunsystems. Die cholesterinfreie Sojabohne liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß und enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe (z.B. Eisen).

Erhältlich sind die Sojaspezialitäten direkt bei der Hexerküche oder in Ihrem Bioladen.

www.hexerkueche.de

Kürbiskönig - NEU

Suppen- und Eintopfgewürz

Mit den Bio-Feinschmecker Gewürzen von Herbaria kommen hochwertige Ernährung und Gaumenfreuden endlich zusammen. Ausgesuchte Einzelgewürze und Gourmet-Mischungen des Spitzenkochs Konrad Geiger sorgen für Spaß beim Kochen und höchsten Genuss. Gewürze sind ein winziger Teil unseres Essens, aber

von großer kulinarischer Bedeutung. Erst

die köstlichen Aromen aus Samen, Blättern oder Früchten machen aus fade schmeckenden Rohstoffen leckeres Essen. Gewürze in der Küche, das heißt: Genuss, Abwechslung und Sinnlichkeit. Die neue Gewürzzubereitung für Kürbisgerichte passt auch gut zu Zucchini, Karotten und Wurzelgemüse. Mit ausgesuchten Kräutern wie z.B. Kokos, Steinsalz, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Paprika usw. aus kbA

Erhältlich als 1 stapelbare Aromaschutzdose à 90 g in Naturkost- und Bioläden. Tipp: „Kürbiskönig“ während des Garens in das Gericht einstreuen.

www.oekostadt-rheinland.de

Vita Biosa Aronia

Darmpflege für die ganze Familie

- Unterstützt eine natürliche Regulierung der Verdauung
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Steigert Energie und Leistungsfähigkeit
- Harmonisiert die Körperprozesse

Denn ein Körper im Gleichgewicht hat mehr Energie und Spaß am Leben

Vita Biosa Aronia ist ein Kräuterfermentgetränk mit der sommerlichen Kraft von frischen Beeren. Durch seine rote Farbe und den fruchtigen Geschmack ist das lustig saure Getränk auch ein Hit bei Kindern. Hergestellt wird der Darmelixir mit dem Saft von Blaubeeren, schwarzen Johannisbeeren und den in Deutschland weniger bekannten Aroniabeeren (auch Apfelbeere genannt). Die intensiven Farbstoffe dieser Beeren sind stark antioxidativ und wirken im Körper harmonisierend und regenerierend. Die in Vita Biosa enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen eine natürliche Regulierung der Darmflora und kräftigen dadurch das Immunsystem. Vita Biosa Aronia ist milchfrei, zuckerfrei, alkoholfrei und vegan. Erhältlich als 30 ml und 500 ml Flasche, sowie jetzt neu auch in der familiengerechten 3 l bag-in-box Vakuum-Verpackung mit Zapfhahn (wie Weinkarton)!



Detaillierte Produktinformationen erhalten Sie bei: Probiosa, 02222/ 93 98 13, info@probiosa.de

www.vitabiosa-em.de

Verlosung

Die Firma Probiosa stellt uns 3 Vita Biosa Aronia für eine Verlosung zur Verfügung! Senden Sie eine Postkarte, oder Mail (info@oekostadt-rheinland.de) mit dem Stichwort „Vita Biosa“ bis zum 20.11.07 an Ökostadt Rheinland.

iBi Hot

Für feurige Gerichte

„Milde Peperoni bringen die warme Sonne Mexikos auf Ihren Abendbrottisch. Dennoch ist er nicht zu scharf - auch Kinder mögen mich gern.“ iBi - entdecken Sie die Vielfalt! iBi als Sauce zu Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse ... als Frische-Dip zu Snacks, Ofenkartoffeln, Gemüse ... Einfach nach Geschmack Kräuter, Gewürzgerurken oder Zwiebeln verfeinern und als leckeren Dip servieren! In den Auflauf z.B. Kartoffelgratin. Als Dressing zum grünen Salat, Nudelsalat ... iBi als rein pflanzliche »crème fraiche« oder Butter- oder Margarineersatz.



* garantierte Herkunft aus kontr. ökol. Landbau

Erhältlich bei: www.LebeGesund.de

Genießen ohne Reue



Kürbissuppe mit Kürbiskönig

Zutaten:

500 g Hokkaidokürbis, reif, 2 EL Ghee oder Butterschmalz, 1 Zwiebel, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, gewürfelt, 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch, 2 EL „Kürbiskönig“ (Herbaria), „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle (Herbaria)

Zubereitung:

Kürbis waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und bei 170 °C im Backofen 45 Minuten lang rösten. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Ghee erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 5 Minuten glasig dünsten. Kürbis dazugeben, mit anschwitzen und mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, fein pürieren, mit „Kürbiskönig“ und Salz abschmecken.

Rezept und Bild von Herbaria



Risotto mit Radicchio und Walnüssen

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 200 g Risotto-Reis (Arborio, Vialone oder Ribe), 250 ml trockener Weißwein, 600 ml Wasser, 3 geh. TL gekörnte Gemüsebrühe, 350g Radicchio-Salat, 50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken und im Olivenöl anbraten. Reis kurz mitbraten, bis er glasig erscheint. Mit Weißwein ablöschen. Wasser und gekörnte Gemüsebrühe

dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen. Kleingeschnittenen Radicchio und gehackte Nüsse hinzufügen und 3 Min. mitköcheln.

Rezept entnommen aus: „Kochbuch Tiere leben lassen“ 192 S., geb., E 24,00, SFR 42,10, ISBN 978-3-89201-228-3

Erhältlich im Buchhandel oder direkt bei: Verlag DAS WORT GmbH, www.das-wort.com



Power-Riegel

Zutaten:

150 g Haferflocken, 100 g geriebene Mandeln, 50 g Sonnenblumenkerne, 100 g gemischte, ungeschwefelte Dörrfrüchte: Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Datteln, 2 EL Akazienblütenhonig, 15 Tropfen Stevia oder 4 EL Stevia-Auszug, 200–300 ml Milch, 75 g Dinkelvollkorn- oder Dinkelmehlmehl/ Mehltyp 1050

Zubereitung:

Haferflocken, Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen. Trockenfrüchte klein schneiden und dazugeben. Akazienhonig, Stevia und Milch unterrühren. Mehl nach und nach unterrühren. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein großes rechteckiges Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf dem Backpapier fingerdick ausstreichen. Blech auf halber Höhe in den Backofen schieben und bei 200 °C 20 bis 25 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das noch warme Gebäck in beliebig große Riegel schneiden.