

REZEPT DER WOCHE

Rezept aus: regionale-rezepte.at

Bauernsalat



FOTO: FREDERIKE SCHMITZ

Zutaten:
200 g Selchfleisch,
200 g Gouda,
1 fein gehackte Zwiebel,
1 grüner Paprika,
1 roter Paprika,
200 g rote Bohnen,
150 g Mais,
Salatblätter,
frische Kräuter,
hart gekochte Eier,
Paradeiser,
Pfefferoni.

Zubereitung:
Geselchtes und Gouda würfelig schneiden, grünen und roten Paprika klein schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und mit einer Marinade aus verdünntem Essig und Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Kernöl), Salz und Pfeffer vermischen und kurz durchziehen lassen. Auf grünem Salat anrichten und zum Beispiel mit frischen Kräutern, Eischeiben, Paradeisern und Pfefferoni dekorieren.

Marinade: Essig, Öl, Salz, Pfeffer, gemahlen

weitere Rezepte auf ► WWW.BAUERNZEITUNG.AT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wofür Mais gut ist

Der Mais [Zea mays], ein aus Mexiko stammendes Getreide, zählt zur Familie der Süßgräser [Poaceae] und ist damit mit Weizen, Gerste, Hafer & Co verwandt. In Österreich, Bayern und in den slawischen Ländern heißt er auch Kukuruz.

MAG. SUSANNE LINDENTHAL, TCM-EXPERTIN, WWW.ESSENBELEBT.AT

Christoph Kolumbus brachte die Pflanze von seinen Entdeckungsreisen mit nach Europa, und seit diesem Zeitpunkt wird der Mais bei uns angepflanzt. Heute ist die Pflanze vom Menschen so überzüchtet, dass sie sich nicht mehr selbstständig ohne Eingriff des Menschen fortpflanzen kann. Einen wilden Mais im eigentlichen Sinne gibt es also bei uns nicht.

Der Mais ist ein Sommergetreide und braucht viel Wärme. Daher erfolgt die Aussaat erst dann, wenn kein Bodenfrost mehr zu erwarten ist. Er blüht von Juli bis September, und geerntet wird dann von Mitte September bis Anfang Oktober. Weltweit dient der Maisanbau zum überwiegenden Teil der Futterindustrie, nur etwa 15 Prozent der weltweiten Ernte werden als Nahrungsmittel eingesetzt.

Inhalt und Wirkung: Mais enthält natürlich in erster Linie Kohlenhydrate, die in Form von Maisstärke auch im Handel erhältlich ist und der Industrie in vielen Bereichen hilfreich ist. An Mineralstoffen und Vitaminen enthält Mais nennenswerte Mengen



FOTO: ACHARTOC.COM

Mais enthält nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Nährstoffe und Vitamine.

Kalium, Magnesium, aber auch Kupfer, Zink und je nach Bodenbeschaffenheit auch Selen. Die fettlöslichen Vitamine A und E sind ebenfalls in größeren Mengen enthalten, und Mais weist einen hohen Anteil an Nicotinsäure auf, die maßgeblich am Energiestoffwechsel im Körper beteiligt ist und außerdem für die Regeneration von Muskeln, Nerven und DNA gebraucht wird.

Die Maissorten werden nach der Zusammensetzung der Maiskörner unterschieden. So hat beispielsweise der Zuckermais (sweet corn) ein Gen zu wenig und kann den Zucker nicht in Stärke umwandeln. Daher wird diese Sorte früher geerntet und kommt als Zuckermais in Kolbenform bzw. die Körner als Konserven

in den Handel. Stärkemais wird eher zu Mehl verarbeitet, und Hartmais wird vorwiegend für Futtermais verwendet.

In der TCM zählt der Mais zum Element Erde, hat einen süßen Geschmack und ist thermisch neutral. Er hat einen besonderen Bezug zu den Organen Magen, Dickdarm und Blase. Sowohl das Gemüse, also der Zuckermais, als auch das Getreide sollen vor allem stärkend auf die Mitte wirken und werden gerne bei Appetitlosigkeit und Schwäche in Milz und Magen eingesetzt. Außerdem soll Mais eine harntreibende Wirkung haben und das Nieren-Qi stärken.

In der Küche ist Mais zum Beispiel als Polenta bekannt.



Mag. Susanne Lindenthal info@essenbelebt.at

KWB: Die robuste und wirtschaftliche Heizung

„Man muss bereit sein, Neues auszuprobieren. Sonst wird sich nie etwas entwickeln“, sagt Landwirt Georg Giselbrecht, vielen besser bekannt als farmergeorge. Er hat den KWB Multifire seit Jahren in Betrieb und kann es sich nicht mehr ohne ihn vorstellen. Mit der Multifire Pellet- und Hackgutheizung ist eine echte Innovation gelungen. Denn das innovative Heizsystem verschafft ihren Besitzern nicht

nur mehr Zeit, sondern ermöglicht auch, Energie und Brennstoffkosten zu sparen. Das Herzstück des Heizsystems ist der Raupenbrenner. Die einzigartige KWB Technologie ermöglicht die Verbrennung von Hackschnitzeln schwankender Qualitäten. Damit ist das Produkt an wirtschaftlich denkende Kunden angepasst. „Ich denke nicht nur an die nächsten fünf Jahre, sondern weiter. Ein Projekt muss reifen und ausbaubar sein. Der Multifire wird auch in fünfzehn Jahren noch verlässlich für mich arbeiten“, sagt Giselbrecht.

Von Landwirten für Landwirte

„Wo Wünsche nach Verbesserung sind, gibt es auch eine Lösung“, sagt Wolfgang Torschitz, Produktmanager bei KWB. Es habe oberste Priorität, dass Kunden zufrieden sind und wissen, warum sie sich

für ein KWB Heizsystem entschieden haben. Torschitz kommt selbst aus dem landwirtschaftlichen Bereich und kennt die wichtigste Zielgruppe von KWB: die Landwirte. Doch nicht nur er, auch zahlreiche weitere KWB Mitarbeiter haben einen landwirtschaftlichen Hintergrund. Sie wissen, wovon sie sprechen und worauf ihre Kunden Wert legen. Sie hören zu und reagieren mit innovativen Lösungen. KWB Kunden werden nicht nur bei der Entwicklung eines Produkts miteinbezogen, sondern sie spielen auch in der Testphase und nach der Markteinführung eine entscheidende Rolle. Denn KWB weiß um das fachliche Knowhow ihrer Kunden. Giselbrecht: „Ich bin mit dem Multifire so zufrieden, weil auch der Kunde bei der Entwicklung einbezogen, der Service groß geschrieben und bei Problemen sofort eingeschritten wird.“ Mit einem Heizsystem von KWB entscheidet man sich eben für eine Partnerschaft die sich mehrfach rentiert. Eine Partnerschaft fürs Leben.

Information: KWB GmbH, Tel.: 03115/6116, E-Mail: office@kwb.at, www.kwb.at. ANZEIGE



FOTO: KWB

Georg Giselbrecht ist seit Jahren zufrieden mit dem KWB Multifire.

KWB Multifire C4
Hackgut- und Pelletheizung
20–120 kW

Raupenbrenner
Spezialist für unterschiedliche Hackgut-Qualitäten mit selbstreinigenden Gusselementen

Die robuste Heizung für Landwirte!

Jetzt kostenlosen Beratungs- und Planungstermin vereinbaren: 03115/6116 oder www.kwb.at