

oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

Genuss zum Träufeln

WERTVOLLE ÖLE AUS
HEIMISCHEM ANBAU

KLEIN, ABER OHO
DIE HIRSE FEIERT
EIN REVIVAL

AB IN DIE FERIEEN!
PACKEN SIE DAS
REISENECESSAIRE

Ihre Zeitschrift ist regelmäßig hier erhältlich:



Bio-Kokosöl kaltgepresst

Für dieses Kokosöl werden nur Kokosnüsse aus einem eigenen Bio-Projekt in Sri Lanka verwendet. Das erntefrische Kokosfleisch wird zerkleinert, getrocknet, ohne Zusatzstoffe kaltgepresst und gefiltert. Kokosöl ist hitzestabil und ideal zum Backen und Braten. Erhältlich in 220 ml, 450 ml, 950 ml.

www.morgenland.bio



Zum Entdecken...



Straffende Pflege mit Gurkensamen

Die Weltneuheit mit Aloe Vera und Gurkensamenöl führt zu einem hauchzarten, frischen Fluid, das intensiv feuchtigkeitsspendend und straffend wirkt. Morgens und abends unter der Tages-/Nachtpflege auftragen. Die NaTrue-zertifizierte Naturkosmetik mit Bio-Anteil ist vegan.

www.farfalla.ch



Rechtzeitig zur Grillsaison

Sie sind unverzichtbar für den Grillabend: In der praktischen Squeeze und aus 100% Bio-Zutaten dürfen diese Saucen nicht fehlen. Absolut genussvoll und dabei frei von Hefe, Ei und Gluten sind sie ausschließlich in Biofachgeschäften erhältlich.

www.byodo.de

in Übersee feiert die Hirse ein Comeback. «Die Hirse ist die neue Quinoa», schreibt beispielsweise das amerikanische Nachrichtenmagazin «Time» und ruft damit das wohl älteste von Menschenhand kultivierte Getreide zum neuen Trend aus. Botanisch betrachtet gehören Quinoa und Hirse zwar unterschiedlichen Familien an; Quinoa zählt wie Spinat und Rote Rübe zu den Fuchsschwanzgewächsen, derweil Hirse – ein Sammelbegriff für kleinfruchtiges Spelzgetreide – wie Roggen und Weizen den Süßgräsern zugeordnet wird. Historisch weisen die beiden jedoch Parallelen auf.

Beide sorgten schon mehrere tausend Jahre vor ihrer Hochstilisierung zum Superfood für das leibliche Wohl der Menschen, von denen sie gehegt und gepflegt wurden, Quinoa von den Ureinwohnern Amerikas, Hirse u. a. von unseren Vorfahren. Im Fall der Hirse deutet schon der Name auf ihren Sinn und Zweck hin. Abgeleitet vom altgermanischen Wort «hirs» steht er für Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit.

HIRSE FÜR GUTE LAUNE

Tatsächlich hat die Hirse ernährungsphysiologisch eine Menge zu bieten, auch bei Gewichtsproblemen. Sie enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die im Ruf steht, den Appetit zu zügeln, indem sie ein länger anhaltendes Völlegefühl bietet. Überdies wird Tryptophan im Körper in Serotonin umgewandelt und sorgt so nachhaltig für gute Laune. Da sie keinen Schleim bildet, gilt sie auch als besonders bekömmlich. Zudem enthält sie eine Menge wohltuender Inhaltsstoffe, zum Beispiel pflanzliche Proteine und essentielle Aminosäuren wie Leucin, das für Babys und Kinder wichtig ist. Auch besteht sie zu ca. 70% aus komplexen Kohlenhydraten und ist, wie bereits erwähnt, frei von Gluten.

Die Hirse steht auch im Ruf, ein wahres Beauty-Getreide zu sein. In ihr steckt reichlich Kieselsäure, die das Haar, die Haut und die Nägel kräftigen und beim Knorpelaufbau helfen soll. Sie enthält außerdem dreimal mehr

Eisen als Weizen und gilt deshalb als das mineralstoffreichste Getreide überhaupt. Damit das Eisen optimal genutzt werden kann, empfiehlt es sich, Hirse in Form von Körnern, Grieß oder Flocken mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst zu kombinieren, etwa mit Pfefferoni, Zitrusfrüchten, Johannisbeeren oder einem Glas Orangensaft.

LIEBHABEREI MIT DABEI

Besonders wertvoll fürs Wohlbefinden soll die Braunhirse sein. Dies ist auch die Hirse-Variante, die heute auf dem Biohof Tomic angebaut wird. Beim Anbau ist allerdings schon etwas Liebhaberei dabei. Einerseits ist die Pflanze sehr frostempfindlich und kann frühestens ab Mitte Mai ausgesät werden. Andererseits liegen die Er-



Üblicherweise wird die Braunhirse roh verwendet, als Beigabe zu Müsli, Joghurts oder Säften. Auf dem Biohof Tomic wird sie jedoch auch zu feinem Brot gebacken angeboten.

träge von Hirse mit 0,5 bis 1,5 Tonnen pro Hektare weit unter jenen üblicher Getreidearten. Dafür ist sie sehr dürreresistent, was im Zusammenhang mit der drohenden Erderwärmung interessant sein könnte.

In der neuen hofeigenen Backstube Tomic wird aus der Braunhirse auch ein feines Brot gebacken. Üblicherweise wird sie jedoch meist ungekocht verwendet, etwa dem Müsli beigegeben, ins Joghurt, in die Suppe oder in frisch

BYODO PESTO

Herrlich würzig und mit verfeinerten Rezepturen verführen die drei Pestosaucen von Byodo zum Bio-Genuss. Das Pesto alla Genovese begeistert neben seiner feinen Konsistenz mit würzigem Hartkäse der Ökologischen Molkereien Allgäu (ÖMA). Ebenso verhält es sich mit dem Pesto Rosso, das jetzt noch intensiver nach sonnenverwöhnten und sorgsam getrockneten Bio-Tomaten schmeckt. Im Pesto Arrabbiata sorgt feuriges Chili für den fruchtig-scharfen Geschmack.
www.byodo.de



EIN ECHTER DURSTLÖSCHER – NATÜRLICH ISOTONISCH!

MorgenLand Kokoswasser wird direkt in einem eigenen Bio-Projekt in Sri Lanka aus der reifen Kokosnuss trinkfertig abgefüllt, nicht tiefgekühlt, nicht konzentriert sowie

ohne Zucker- und Aromenzusätze. Es ist natürlich isotonisch und unter anderem eine gute Quelle für Kalium. MorgenLand Kokoswasser – das Kokoswasser, das wirklich lecker schmeckt! Als Erfrischungsgetränk in Freizeit und Sport.

www.morgenland.bio

