

Alles gelingt und schmeckt

Koch & Back

Nr. 3/2018
April

Journal Das beste Rezept

DIE ECHTE ÖSTERREICHISCHE KOCHZEITSCHRIFT www.kochundback.at

Wir kochen
für Sie
mit Liebe

Hendlhaxerln
mit Frühlingsgemüse
(Rezept Seite 10)

Leicht in den Frühling!

Frisches Gemüse und zartes Geflügel



Das Leben ist ein Wunschkonzert:

Der wunderbare Weg zu unserem Glück

Glückliche Menschen sind gesünder, haben ein stärkeres Immunsystem, leben länger und sind erfolgreicher. Oft fehlen uns dazu nur ein paar Kleinigkeiten – und plötzlich macht das Leben wieder mehr Spaß. Alles läuft besser. Und mit jedem kleinen Erfolg fühlen wir uns stärker und gewinnen mehr Selbstbewusstsein. Die Glücksspirale beginnt sich zu drehen ...

Blüten-Ei

Ein frühlingshaft-frischer Ostergruß ist dieses besonders dekorativ geschmückte Ei: Hart gekochtes Ei in einem zarten Pastellton färben. Ein farblich passendes breites Band einmal herumschlingen und mit einer Masche verknoten. Den Stängel einer Frühlingsblume (z.B. Märzenbecher) kürzen und Stängel so unter das Band stecken, dass die Blüte das Ei schmückt. Macht Freude als Mitbringsel oder als Tischschmuck.



So beschreibt **Dr. Michael Handel** in seinem Buch **„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“** den wunderbaren Weg,

wie jede(r) von uns zu seinem persönlichen Glück finden kann. Dieser Weg zum Glück ist zwar längst nicht so sperrig wie der Buchtitel, er verlangt uns aber dennoch einiges Zutun ab.

Dr. Handel: „Das Leben wird nicht zum Genuss, indem man nichts unternimmt oder das tut, was man schon immer getan hat, es sind vielmehr viele alltägliche Kleinigkeiten, mit denen wir uns Lebensglück und Wohlbefinden schaffen.“

Zuerst einmal ist es wichtig, aus dem ‚Teufelsrad‘ der modernen und allgegenwärtigen Vergleiche und Rankings sowie dem Zwang zur ständigen Selbstoptimierung, der von der Elektronikindustrie

angetrieben wird, auszusteigen: Armbanduhren, Brillen und Kleidungsstücke, die fast schon jeden

Aus dem Teufelsrad der modernen Selbstoptimierung aussteigen

Schritt unseres Lebens kontrollieren – Puls, Schlafqualität, Kalorienverbrauch, Bewegungsintensität etc. – scheinen nur auf

Fortsetzung auf Seite 6

Zitat
Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

*Lucius Annaeus Seneca
 römischer Philosoph,
 Dramatiker und Staatsmann
 etwa 4 v. Chr.–65 n. Chr.*



Selbst gezogenes Gemüse:

Von der Wurzel bis zum Blatt

Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten vollständig – von der Wurzel bis zum Blatt – zu verwerten, liegt momentan stark im Trend, da gerade im ‚Grün‘ viele Vitamine und Mineralstoffe stecken. Einige Anregungen: Kohlrabiblätter hacken und die Suppe damit bestreuen, Karottengrün mit Olivenöl, Pinienkernen, Knoblauch und Parmesan zu einem Pesto pürieren, Radieschen- und Rote Rübenblätter schneiden und unter den Salat mengen. **Wichtig:** Nur Bio-Blätter verwenden. **Achtung:** Blätter von Paradeisern und Rhabarber sind **nicht** zum Verzehr geeignet.

Aroma-Wasser

Im Trend: Selbst aromatisiertes Wasser. In einen Krug mit Wasser – je nach Geschmack – Orangen-, Limetten- oder Gurkenscheiben und zusätzlich Basilikum, Minze, Melisse oder Lavendelblüten geben.

NEU
ENTDECKT



Spiralschneider

Gemüse in Nudelform ist kalorienarm, gesund, schnell zubereitet und momentan modern. Mit dem Spiralschneider ‚Spirelli‘ von GEFU kann man festes Gemüse, wie Karotten, Zucchini, Gurken, Rettiche, im Handumdrehen in sogenannte ‚Zoodles‘ – eine Wortschöpfung aus Zucchini und Noodles (engl. für Nudeln) – verwandeln. Erhältlich im Geschirrfachhandel oder auf www.gefu.com.

Jahrgangs-Sardinen

Jahrgangs-Sardinen sind in Öl (und eventuell mit zusätzlichen Gewürzen verfeinert) eingelegte Sardinen von besonders guter Qualität. Sie reifen in der Dose, sollen nach etwa 10 Jahren besonders geschmackvoll und bis zu 30 Jahre haltbar sein.

MICHAEL HANDEL

Da es
FÖRDERLICH
für die
GESUNDHEIT
ist, habe ich
BESCHLOSSEN,
GLÜCKLICH
zu sein

Die Wunderrezepte für GLÜCK,
GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

GESUND

Kresse gegen Frühjahrs-müdigkeit

Kresse ist reich an Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Außerdem enthält sie viele Senföle, die ihr nicht nur das würzige Aroma verleihen, sondern auch Keime und Viren auf natürliche Art bekämpfen. Kresse gilt deshalb als ‚Antibiotikum aus dem Garten‘, das bei Erkrankungen der oberen Atemwege, Bronchitis und Harnwegsinfektionen helfen soll. (**Achtung:** Kresse ersetzt keinen Arztbesuch!) Außerdem wirkt Kresse – gerade jetzt wichtig, wenn uns die Frühjahrs-müdigkeit fest im Griff hat – stark belebend.

Unsere
Service-Homepage:
www.kochundback.at

**INTERNET-
ADRESSEN**



Natur im Garten



Weinviertler Safran

Safran wird nicht nur im Orient, in Italien und Frankreich angebaut, sondern auch im heimischen Weinviertel (NÖ). Infos rund um das teuerste Gewürz der Welt sowie Einkaufsmöglichkeit auf www.weinviertlersafran.at.

Wie man einen Garten nach ökologischen Grundprinzipien anlegt und pflegt, Termine für eine Vielzahl an anregenden Seminaren und Workshops rund ums Gärtnern, eine Übersicht von österreichischen Schaugärten, die an bestimmten Terminen besichtigt werden können, sowie viele interessante Tipps für alle, die gerne pflanzen, findet man auf www.naturimgarten.at.

Tolle Tipps zum Glück

Eine wahre Fundgrube an wirklich alltagstauglichen Tipps in Hinblick auf ‚Glücksfindung‘ ist dieses Buch, das im Gegensatz zu vielen anderen ‚esoterischen‘ Ratgebern aufzeigt, wie eng Glücksgefühle und körperliche Gesundheit zusammenhängen und was wir tun können, um dem Glückszustand in jeder Hinsicht einen Schritt näher zu kommen. Kein Spaßverderber, sondern ein Wohlfühl-Förderer!

Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein – ein Tipp-Buch von Dr. Michael Handel. 256 Seiten, erschienen im Scorpio-Verlag. 18,50 Euro, ISBN 978-3-95803-114-2

Fortsetzung von Seite 1:

Der wunderbare Weg zu unserem Glück

den ersten Blick praktisch, erzeugen jedoch einen ständigen inneren Spannungszustand, wenn wir die vorgegebene ‚Norm‘ nicht erfüllen. Also das Gegenteil von Glück.



Dr. Michael Handel

Viele Kleinigkeiten ...

Echtes Glück können wir dagegen nur erleben, wenn wir uns von solchen äußerlichen Vorgaben frei machen und uns selbst spüren. Nicht auf elektronischen Umwegen, sondern mit unserem Körper. Im Jetzt und Hier. Mit allen unseren Körpersinnen, über die wir verfügen.

Computer gegen Glücksgefühle

Nur: Diese Sinne sind in der modernen digitalen Welt mehr und mehr ‚verschüttet‘ worden und wir müssen sie wieder ‚aktivieren‘, damit wir wie der portugiesische Neurowissenschaftler **Professor António Damásio** sagen können „Ich fühle, also bin ich“.

Damit wir uns im Frühling am ersten Bärlauch erfreuen, die zarte Oberfläche der Palmkätzchen spüren, die Schönheit der Primeln bewundern, den Duft der ersten Veilchen genießen – und mit kindlicher Freude Ostereier suchen können.

Es geht darum, die Umwelt wieder mehr wahrzunehmen und die Orientierungsfähigkeit aufzufrischen, die in Zeiten der Navigationsgeräte verkümmert ist. Und um Bewegung in frischer Luft. Dazu der deutsche Spaziergangsforscher **Ing. Bertram Weißhaar**: „Gehen ist der einfachste Weg, um sich ein eigenes glückbescherendes Bild der Welt zu erschließen.“

Was uns wirklich glücklich macht

Michael Handel hat in seinem Buch einige Punkte angeführt, wie wir

uns an unser persönliches echtes Glück ‚herantrainieren‘ können:

- persönliche Beziehungen pflegen
- gute Gefühle schenken
- immer wieder lächeln oder lachen
- mit sich selbst in Einklang leben
- neue Sehnsüchte entdecken
- das Leben vereinfachen
- Herausforderungen annehmen
- kleine Routinen pflegen
- ausreichend und gut schlafen
- regelmäßiges Gehirntraining

Hinsichtlich der Pflege der Beziehungen betont Handel das Wort ‚persönlich‘, da nur diese Art von Beziehung glücksfördernd ist.

Motto: Besser 3 gute echte Freunde als 376 Internet-Freunde.

Und bei den persönlichen Beziehungen sollte man auf Qualität achten, denn es belastet auch, wenn wir uns mit Leuten umgeben, die uns permanent die Laune verderben. Handel nennt sie sogar ‚toxische‘ (giftige) Personen.

Lebenslust statt Lebensfrust

In der indischen Lebensphilosophie findet man den Satz: „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir als Glück zurück.“



Ing. Bertram Weißhaar

... auf dem Weg zum Glück.

Und weiter: Wenn unser Mund lächelt, dann lächelt auch das Herz. Das ist eine unbewusste motorische Körperreaktion – wenn wir lächeln, schaltet unser Körper in einen Entspannungszustand, der eine wichtige Voraussetzung für Stressabbau und das Empfinden von Glück ist. Anders ausgedrückt: Der Körper wird von einem negativen in einen ‚Es-geht-mir-gut-Modus‘ versetzt – und positive Energie breitet sich aus.

Man kann das ganz einfach ausprobieren, wenn man sich ärgert: Statt schimpfen lächeln – und der Ärger verfliegt.

Ein weiterer wichtiger Punkt auf dem Weg zum Glück ist es, das Leben, das durch allerlei ‚Errungenschaften‘ rund um uns immer komplexer, komplizierter und unüberschaubarer wird, wieder zu vereinfachen.

(Mehr dazu lesen Sie in der nächsten **prima** unter dem Titel ‚Frühjahrsputz für die Seele‘.)

Glück kann man auch essen



Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Gefühlszustände nicht nur im Gehirn, sondern zu einem großen Teil auch im Verdauungstrakt entstehen.

Dieses ‚zweite Gehirn‘ im Bauch steht über den Vagusnerv in ständiger Verbindung mit dem Gehirn und beeinflusst so auch unsere Stimmung.

Man könnte nun endlos darüber diskutieren, ob Schokolade, Bananen oder Datteln glücklich machen oder vielleicht gar einige in letzter Zeit hochgejubelte exotische ‚Superfoods‘ – sicher ist nur eines: Wenn wir ein gutes Essen aus besten Lebensmitteln mit allen Sinnen genießen, so trägt das eindeutig zum Glück bei.

Und Forscher der John Hopkins University (USA) haben herausgefunden, dass Menschen, die für sich selbst kochen, länger (glücklich) leben.

Das Glück ist kein Vogerl

Nach einem alten Wienerlied ist das Glück ein scheues ‚Vogerl, das schnell wegfliegt‘. Damit das nicht passiert, ist es sinnvoll, die für uns glücklichsten Momente festzuhalten und zu vermerken, was wir dazu beigetragen haben: Einfach jeden Tag am Abend die Frage stellen ‚Was war das Beste, das mir heute gelungen ist?‘ und die Antwort in ein kleines persönliches Glücks-Büchlein eintragen. Auf diese Weise ‚sammeln‘ und vermehren wir unser Glück.