

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

der Bleichsellerie, auch Stangen- oder Staudensellerie, paßt hervorragend zur Fasten- bzw. Frühlingszeit, da er den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Verdauung anregt, mit seinem hohen Kaliumgehalt die Entwässerung fördert und allgemein belebend wirkt. Er kann roh, gedünstet, gekocht oder überbacken zubereitet werden, z. Bsp wie Spargel mit heller Sauce, in Mischgemüse, Suppen oder roh im Salat.

Cashewnußkerne stammen ursprünglich aus dem nördlichen Südamerika, werden jetzt aber auch im südlichen Asien und im tropischen Afrika angebaut. Der Cashewbaum ist ca. 10m hoch und seine Frucht der Cashewapfel, dieser wird als Obst verzehrt ist aber nicht transport- und lagerfähig. Die Cashewnuß ragt mitten aus dem Cashewapfel heraus und hat eine harte, ungenießbare Schale. Die Cashewkerne sind reich an Mineralien und vor allem Vitamin E.

Buchweizensalat, süß-sauer

Mit frischen Grüßen

Heike Nathe

200g Buchweizen - bißfest garen, mit Gemüsebrühe

50ml Olivenöl - wässern, im Sieb abtropfen lassen
unter den lauwarmen Buchweizen geben,

1 Bd. Petersilie

1-2 Knoblauchzehen } fein gehackt ebenfalls unterheben, bei Petersilie die Stängel mit
1 Zwiebel } verwenden, sind aromatischer als Blätter!

4 Stangen aus der Mitte vom } in feine Streifen schneiden, mit Blattgrün, unterheben
Staudensellerie

1 Zitrone - die Hälfte der Schale über den Salat reiben, den Saft der ganzen Zitrone auspressen, zum Salat geben

3-4 EL braunen Zucker

1-2 Msp. Kreuzkümmel (bis 1 TL) } abschmecken, kurz durchziehen lassen,

lauwarm oder mind. zimmerwarm servieren - im Kühlschrank verliert das Aroma
seinen Appetit!