



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	8 ⁰⁰ bis 18 ⁰⁰
Samstag	8 ⁰⁰ bis 12 ⁰⁰

Des Krieges Eltern heißen Schwachsinn und Trägheit
Sie finden es einfach und viel bequemer, ein Kind: den Krieg,
in die Welt zu setzen, als in sich zu gehen und in Selbsterkenntnis und
Selbstzucht Geist und schöpferische Kraft zu werden.
Das Wesen des Schwachsinn ist, vor wirklichen Schwierigkeiten zu kapitulieren;
das Wesen der Trägheit, im Hergebrachten weiter zu verharren.

Christian Morgenstern (1871-1914)

AUS DEM GESCHÄFT

★ BROT UND GEBÄCK VOM DEMETERHOF TATSCHL

Montag: frisches Roggenweizen-, Roggen-, Körndl-, Karotten- und Kamutbrot

Mittwoch: frisches Dinkelbrot und -gebäck sowie Plundergebäck

Freitag: frisches Gebäck / Dinkel-, Roggen-, Körndl- und Karottenbrot.
Kamut- und Buchweizenbrot – bis Mittwoch bitte vorbestellen.

★ FISCH-, FLEISCH- und HENDL-LIEFERUNGEN

- **Schweinefleisch** Mitte / Ende März
- **Rindfleisch** am 15. März – vorzubestellen bis 9. März
- **Hendl** voraussichtlich wieder am 22.03. – vorzubestellen bis 17.03.
- **Fisch** Ende März

★ **KEIMBROT von Keimlingsbäcker Mayer**

bekommen wir wieder am 12.03. – Vorbestellungen bis 08.03. möglich!

★ **NUDELLIEFERUNG**

Die nächste Nudellieferung von **Marianne Lukic** ist am 15. März – bis 9. März können Sie aus folgenden Sorten wählen: Kärntner Nudeln / Kärntner-Brein(Hirse)-Nudeln / Spinat-Nudeln / Apfel-Nuss-Nudeln

Die Nudeln werden mit Weizenmehl oder einer Dinkel-Kamut-Mehlmischung hergestellt und 10 Stk. kosten € 7.

AUS DEM DEMETER-FORUM

Vereinigung zur Förderung der biologisch-dynamischen Lebens(mittel)qualität und freier Erwachsenenbildung
mitreden – mitgestalten – mitverantworten

Enjo-Vortrag von Frau Helene Zechner
am Samstag, den 16.03. um 10 Uhr bei uns im Geschäft

Vorschau:

Vortrag von Mag. Dr. Johannes Toegel am Dienstag, den 2. April um 19 Uhr
in der LFS Buchhof zum Thema:

Ostern – das neue Leben – was heißt Verwandlung?

BEITRAG DES MONATS

„Entgiftungsorgan – die Leber“

Quelle: Kurt Hungerbühler in Natur heilt

Die Leber arbeitet gemäß chinesischer Meridianzeituhr nachts von 01:00 bis 03:00. Sie leistet während diesen zwei Stunden in der Nacht höchst Arbeit, um den Körper von den täglich anfallenden Giftstoffen zu befreien. Nikotin und Alkohol wirken sich zwischen 01:00 bis 03:00 morgens weit strapazierender für den Organismus aus als zu anderen Zeiten.

Denken Sie bitte immer daran, dass sich der Alkoholpegel nach einem reichlichen Fest nur langsam zurücksetzt. Gerade mal 0,1 Promille kann der Körper, respektive die Leber, pro Stunde abbauen. Das heißt im Klartext, dass, wenn Sie um Mitternacht einen Alkoholstand von 0,8 Promille haben, der Restalkohol erst am Morgen, um ca. 09:00 abgebaut sein wird. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie sich nach einer Rausnacht am Morgen an das Steuer Ihres Fahrzeuges setzen, Sie könnten noch eine erhöhten Alkoholspiegel im Blut haben.

Die Größe der Leber einer Frau ist mit ca. 1,2kg bemessen, die Leber des Mannes hingegen wiegt ca. 1,5kg. Das hat zur Folge, dass die Alkoholverträglichkeit der Frau weit geringer als die des Mannes ist. Aus medizinischer Sicht sind für Frauen ca. 20ml Rotwein täglich die Grenze, bei Männern liegt sie bei ca. 70ml. Bedenken Sie bei Ihrem nächsten Fest diese Grundlagen.

REZEPT DES MONATS

Überbackener Karfiol (ketogen)

Zutaten für 6 Portionen:

560g Karfiol gekocht und abgetropft

360ml Käsesauce

40g geriebener Käse

14g Butter, geschmolzen

Nach Bedarf: 4 Streifen angebratener Speck

Zutaten und Zubereitung der Käsesauce: 45g Butter und 240ml Sahne bei niedriger Temperatur erhitzen – 115g Käse und Salz einrühren und köcheln lassen bis der Käse schmilzt, 2 TL Pfeilwurzelstake in 60ml Wasser anrühren und in die heiße Masse gießen. Ständig weiter rühren bis die Sauce eindickt – etwa vier bis fünf Minuten.

Den Backofen vorheizen. Den vorher gekochten Karfiol in eine nicht gefettete Auflaufform geben. Mit der heißen Käsesauce übergießen, den Käse drüber streuen und mit der Butter beträufeln und vier bis fünf Minuten überbacken, bis die Masse leicht gebräunt ist. Aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren mit dem angebrannten Speck bestreuen.