

Unser Rezept



Feines Gemüse auf Polenta

250 gr. Maisgrieß

1 ltr. Brühe (Gemüsebrühe, Fleischbrühe oder)

½ ltr Wasser und ½ ltr Milch

Salz

Flüssigkeit zum Kochen bringen, Maisgrieß einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten unter Rühren ausquellen lassen. Die Masse auf ein Brett stürzen (oder auf einen großen Teller, der mit Wasser naß gemacht wurde). Abkühlen lassen, dann in viereckige Küchlein schneiden, die nachher in heißem Öl, dem ein wenig Salz beigegeben wurde, auf beiden Seiten angebraten werden

Das Gemüse: Es können alle beliebige Gemüsesorten gemischt werden, z. B. Gelberüben, Rosenkohl, Weißkraut, Paprika, Tomaten, Blumenkohl, Brokkoli, was gerade auf dem Markt angeboten wird und Ihnen schmeckt. Nach dem Waschen und Putzen wird das Gemüse fein geschnippelt. In eine Pfanne kommen einige Eßlöffel Öl (Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl), nach Geschmack Zwiebeln und Knoblauch, dann das Mischgemüse, Salz und Pfeffer. Dabei stehen bleiben und rühren und nicht bräunen lassen. Bei Bedarf ½ Tasse Wasser angießen. Da das Gemüse fein geschnitten ist, hat es nur eine kurze Garzeit von einigen Minuten und bleibt knackig und vitaminhaltig.

Während das Gemüse gart, können die Polentastücke braten. Zur Krönung einige Kleckse Crème fraîche auf das Gemüse setzen.

Guten Appetit



Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Mitglied des Deutschen Naturheilverbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

Informationen

März / April 1997

1. Vorsitzende

Barbara Möckel

Lorscherstraße 82

68519 Viernheim

Tel.: 06204 602560

**Die Arbeit läuft Dir nicht davon
wenn Du Deinem Kind
den Regenbogen zeigst**

**Aber der Regenbogen
wartet nicht
bis Du mit der Arbeit fertig bist.**

Aus China

**Wir haben kein Abonnement auf
Glück und Gesundheit.
Wir müssen selbst immer wieder
dafür sorgen,
daß es uns gutgeht.**

Lebensfreude-Kalender

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Interessenten, die beiden nächsten Themen für unsere Themenabende stehen fest:

Am Mittwoch, 19. März 1997
20.00 Uhr Cafeteria in der Kulturscheune
Thema: Teebaumöl (Teatree)

Seit das Teebaumöl aus Australien auch bei uns zu haben ist, wird es als „neues Wundermittel“ gepriesen. Der Büchermarkt bietet viele Informationen, bei uns spricht Frau Schliecher über die praktischen Anwendungsmöglichkeiten der Teebaumöl-Essenz und warum es in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Frau Schliecher ist Dipl. Sozialpädagogin und Gesundheitsberaterin in Darmstadt.

Am Mittwoch, 16. April 1997
20.00 Uhr Cafeteria in der Kulturscheune
Thema: Krebstherapie in der Naturheilkunde

Herr Oberbeck ist Familientherapeut und Heilpraktiker in Viernheim. Er betreut Krebspatienten und deren Familien als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung und spricht heute bei uns über diese naturheilkundlichen Möglichkeiten.

Nach den Vorträgen haben Sie jeweils Gelegenheit, an die Referenten Fragen zu stellen.

Wie immer, halten wir Informationsmaterial und Naturarztheft für Sie bereit. Sie erhalten diese Informationen auch in unserer Geschäftsstelle, Lorsche Str. 82.

Wir bemühen uns, zu allen Aspekten der Naturheilkunde kompetente Referenten zu gewinnen, Wenn Sie Themenwünsche haben oder gute Referenten wissen, rufen Sie uns an. Wir freuen uns über jede Art der Mitarbeit.

Bei dieser Gelegenheit sei noch erwähnt, daß in Heidelberg vom 25. - 27. April 1997 ein Kongreß stattfindet

„Biologische Krebsabwehr“,
Infos, Rat und Hilfe.