

Karpfen, Gans und Schweinsbraten

Vor rund 130 Jahren schwärmte der französische Dichter Alphonse Daudet (1840-1897) in seiner Weihnachtsgeschichte über die üppigen Tafelfreuden zu Weihnachten: "O Wonne! Da steht im vollen Lichtglanze die mächtige Tafel ganz beladen; ... Fasanen, braunrote, mit ihren knusprig gespreizten Flügeln... Flaschen, voll rubinrot funkeln dem Wein... Pyramiden von Früchten..."

Im Laufe eines Jahres wird nur allzu gerne - auch viel zu unbedacht - über Lebensmittel berichtet, die schlecht für uns wären.

Mal heißt der Bösewicht Fett, dann sind doch die Kohlenhydrate schuld an schlechten körperlichen Konstitutionen und einzelne Lebensmittel zu bedenklich, um diese zu essen.

Verunsichert von solchen Berichten könnte man sich leicht die Frage stellen: "Was kann man denn noch essen?" Und die Frage verbirgt auch schon die Antwort. Denn es geht nicht immer nur um die perfekte Ernährung, sondern vielmehr ums Essen. Wenn Menschen sich zum Essen an einen Tisch setzen passiert mehr, als auf den Tellern sichtbar ist.

Wann immer möglich, kommen wir zum Essen zusammen: zum Abendbrot in der Familie, im Restaurant mit Freunden oder zum Mittagessen mit Kollegen. Gerade Weihnachten ladet gemeinsam an einen Tisch ein. Die Familie, auch die, die man nicht so oft im Jahr sieht, oder die, mit denen man nicht immer das Gespräch sucht, freuen sich gleichermaßen auf "ureigene", in der Familie übliche kulinarische Traditionen. Gemeinsames Essen verbindet miteinander, ganz im Zeichen von Weihnachten. Solche besondere Festessen bleiben in der Erinnerung bestehen, selbst wenn der Hunger längst gestillt und Weihnachten vorbei ist.

Und wenn wir uns ganz bewusst hinsetzen und uns Zeit für die Speisen und deren Genuss nehmen, können wir uns auch gleich einen guten Vorsatz fürs neue Jahr vornehmen: Nämlich sich öfters die Zeit zum Essen zu nehmen, sich bewusst hinzusetzen und langsam zu essen. Denn essen ist so wichtig für unseren Körper, unsere Seele und unser Wohlbefinden. Bei allen Diskussionen über Lebensmittel und deren Bedenken ist noch anzumerken, dass wir flächendeckend in ganz Österreich Gutes vom Bauernhof kaufen können. Hochwertige und besondere Produkte mit hoher Qualität, von Menschen auf ihrem eigenen Hof erzeugt. So kann sich jeder Konsument für wertvolle Lebensmittel entscheiden, die einen Wert haben und diesen auch wert sind.

Geschenktipp

Schokolade am Stiel für Trinkschokolade

Selbstgemachte heiße Schokolade ist gerade in der kalten Jahreszeit ein Genuss. Mit wenig Aufwand kann man ganz einfach Trinkschokoladeariationen am Stiel herstellen. Dazu einfach Schokolade (inkl. geschmacksverfeinernder Zutaten) über dem Wasserbad schmelzen und anschließend in Eiswürfelformen (ideal aus Silikon) gießen. Etwas überkühlen lassen und einen Holzspieß oder Eisholzsteckerl (gibt's im Fachhandel) einstecken. Die Schokolade einige Stunden härten lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und am besten in verschließbaren Dosen aufbewahren. Zum Verschenken einfach in Cellophan wickeln, ein hübsches Band darum wickeln und fertig ist ein ganz individuelles Geschenk.

Zubereitung:

Heiße Milch in ein Häferl oder Glas füllen – Schokolade am Stiel reingeben und solange umrühren bis sich die

Schokolade aufgelöst hat.

Ideen für Trinkschokoladeariationen:

Zartbitter-Orange: 200 g Zartbitterschokolade + geriebene Schale einer Bioorange

Weißer Schokolade mit Vanille: 200 g weiße Schokolade + Mark einer Vanilleschote

Vollmilch-Blütenpollen: 200 g Vollmilchschokolade + ca. 1 EL Blütenpollen

Schokolade-Zimt: 200 g Schokolade nach Wahl + 1 Prise Zimt

Zartbitter-Ingwer: 200 g Zartbitter + 1 EL gehackter kandierter Ingwer

Tipp:

Kreieren Sie ihre ganz persönlichen „Schokolollis“. Schokolade lässt sich auch toll mit Duftkräutern (z. B. Minze, Rosenblüten etc.), feingehackten Nüssen, Gewürzen (z. B. Kardamon, Lebkuchengewürz etc.) mischen.

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at