



# MOZART GAZETTE

Informationen für Kunden und Freunde der Mozart Apotheke



Die *Mozart Gazette* ist eine Kundenzeitung für die Freunde unserer Apotheke. Sie lesen hier, was in und um die Mozart Apotheke herum passiert. Darüber hinaus gibt Ihnen das Apothekenteam nützliche Tipps für Ihre Gesundheit.

## Weihnachten 2018

## Vorwort

Liebe Kunden,

schon ist es soweit und die Weihnachtsgazette wird fällig. Der Dezember bildet den Abschluss des Jahres und Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür. Die Familie kommt zusammen, um gemeinsam zu feiern. Auf das gemeinsame Festmahl freuen sich alle Gäste. Doch für einige Menschen kann das Essen zunehmend zu einem Problem werden, nämlich dann wenn der Säure-Base-Haushalt im Ungleichgewicht ist und es zu Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl oder Durchfall kommt. Hier helfen eine basische Ernährung und die Schüßler-Basen-Kur.

Darum enthält diese Weihnachtsgazette nicht nur leckere Plätzchenrezepte, sondern behandelt auch das Thema Säure-Base-Haushalt, damit sie die schöne Zeit genießen können.

Zu der Adventszeit gehörte bei uns auch immer der Besuch des Nikolauses, der mit seiner Kutsche anreiste und immer Stutenkerle und Bratwürstchen im Gepäck hatte. Leider macht die Baustelle am Gröchteweg diesen Besuch dieses Jahr nicht möglich. Und das nach so vielen Jahren!

Ich hoffe, nächstes Jahr wird es umso schöner und die Baustelle gehört der Vergangenheit an. Lassen sie uns trotzdem die Adventszeit mit heißem Tee und leckeren Plätzchen, die wie immer in der Apotheke zum Verweilen einladen, genießen.

Zudem locken auch viele schöne Geschenkideen. Wir wünschen Ihnen allen eine schöne, besinnliche Zeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes 2019.

Im Namen des gesamten Teams Ihre  
Birgit Rehder



## **Der Säure-Basen-Haushalt**

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hat einen wesentlichen Anteil an der Gesundheit und auch am Körpergewicht. Ein Übermaß an Säuren bremst den Fettstoffwechsel und die Fettverbrennung. Beim Abnehmen, beim Abbau der Fettpolster entstehen Abbauprodukte, die als Ketosäuren bezeichnet werden. Der Fettabbau wird durch diese Ketosäuren gebremst. In Hungerszeiten wird so ein rascher Fettabbau verhindert.

Die einfachsten und besten Möglichkeiten diese natürliche Blockade zu überwinden, sind der Genuss basischer Lebensmittel, basische Bäder und parallel die Schüßler-Salz-Kur zur Stabilisierung der Säure-Base-Balance.

Leider sind bei den Menschen in den Industrienationen Ernährungsgewohnheiten verbreitet, die zu einer Ernährung mit mehr als 25% Säure bildenden Nahrungsmitteln (Fleisch, Fisch, Käse, Wurst etc.) führen. Damit wird eine Säurebelastung und ein Mineralstoffmangel des Organismus forciert. Der Fleischkonsum ist zu hoch, der Obst- und Gemüsekonsum zu niedrig. Der Teufelskreis beginnt: Anfallende Säuren müssten durch basische Mineralsalze neutralisiert werden, Mineralsalze fehlen aber in der Ernährung, der Organismus übersäuert.

### **Basenlieferanten – eine Auswahl**

#### Obst:

Honigmelonen, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwis, Limetten, Mandarinen, Mangos, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Stachelbeeren, Wassermelonen, Weintrauben, Zitronen

#### Gemüse und Salate:

Algen, Auberginen, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokoli, Chicoree, Chinakohl, Eichblattsalat, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Frissesalat, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Gurken, Kattoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Pilze, Poree, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten, Weisskohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

#### Kräuter:

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Dill, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Melisse, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian

#### Gewürze:

Cayennepfeffer, Chili, Curry, Ingwer, Kardamon, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Muskat, Pfeffer, Safran, Zimt

Nüsse, Trockenfrüchte, Samen:

Cashewnüsse, Datteln, Feigen, Haselnüsse, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Maronen, Pistazien, Rosinen, Sesam, Sonnenblumenkerne

Getränke:

Apfelsaft (ungesüßt), Grapefruitsaft (ungesüßt), Mineralwasser, Molke, Möhrensaft, Orangensaft, Tomatensaft

**Säurelieferanten – eine Auswahl**

Milch und Milchprodukte:

Buttermilch, Camembert, Fruchtjoghurt, Gouda, Hüttenkäse, Milch, Parmesan, Quark, Sahne, saure Sahne, Schmelzkäse

Getreide und Getreideprodukte:

Brot, Buchweizen, Cornflakes, Couscous, Dinkel, Gerste, Grieß, Grünkern, Hafer, Haferflocken, Hirse, Knäckebrot, Pasta, Pizza, Polenta, Reis, Roggenmehl, Weizenmehl, Zwieback

Getränke:

Alkohol, Cola, Eistee, Früchtetee, Kaffee, Kakao, Limonade, schwarzer Tee

Sonstiges:

Chips, Eier, Eis, Essig, Fleisch, Gebäck, Hülsenfrüchte, Kuchen, raffinierte Fette und Öle, Schokolade, Senf, Wurst

**Lebensmittel, die mit Basenspendern kombiniert werden sollten – eine Auswahl**

Fleisch, Fleischbrühe, Wurst, Eier, Fisch und Meeresfrüchte, Milch und Milchprodukte, Käse, Senf, Essig, Ketchup, Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Artischocken, Getreide- und Getreideprodukte, Zucker, Süßigkeiten, Eis, raffinierte Fette und Öle, kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Tee, Alkohol, Tofu

**Neutrale Lebensmittel**

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kefir, Butter

**Achtung:** Der Geschmack der Lebensmittel sagt nichts darüber aus, ob sie säurebildend oder basisch wirken. So gehören viele sauer schmeckende Lebensmittel wie zum Beispiel Kiwis, Sauerkraut, Zitronen und Limetten zu den Basenbildnern. Limonade hingegen gehört zu den Säurelieferanten, obwohl sie süß schmeckt.



## **Die Basen-Kur**

**Ziel:** Säureabbau, Entgiftung, verbesserter Stoffwechsel

Schüßler-Salze	Wirkung	Einnahmeempfehlung pro Tag
<b>Nr. 7</b> <b>Magnesium phosphoricum.</b> <b>D6</b>	Entspannung des Nervensystems, regt die Magenmuskulatur an, unterstützt die Drüsentätigkeit	7 -10
<b>Nr. 8</b> <b>Natrium chloratum</b> <b>D6</b>	Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, stabilisiert die Nieren	7 -10
<b>Nr. 9</b> <b>Natrium phosphoricum</b> <b>D6</b>	Baut überschüssige Säuren ab	7 -10
<b>Nr. 23</b> <b>Natrium bicarbonicum</b> <b>D6</b>	Wirkt einer Trägheit des Stoffwechsels entgegen, sowie Diabetes, Gicht und Harnsäurebildung	5 - 7

Die Mischung sollte über den Tag verteilt genommen werden. Die Tabletten werden entweder gelutscht oder in Wasser aufgelöst eingenommen. Dabei die Lösung einen Moment im Mund behalten. Die Kur sollte mindestens 4-6 Wochen eingenommen werden.

*Und auf der nächsten Seite präsentieren wir Ihnen noch das passende Gericht!*



## **Indischer Gemüsetopf**

### **Die Zutaten (für 4 Personen):**

150 g Kartoffeln	3 EL kalt gepr. Olivenöl
150 g Möhren	1 EL Sojamehl
150 g grüne Bohnen	1 TL Honig
150 g TK Erbsen	1 TL Limettensaft
Salz	Cayennepfeffer
3 kleine Tomaten	
2 Schalotten	
3 EL Kokosraspeln	
1 TL Kurkumapulver	
1 Messersp. Korianderpulver	
Außerdem: 2 EL frisch gehackter Koriander zum Bestreuen	

### **Die Zubereitung:**

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Erbsen auftauen und abtropfen lassen. Kartoffeln, Möhren, Bohnen und Erbsen nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Kokosraspel mit Kurkuma und Koriander in einer Pfanne ohne Fett 1 Minute rösten, dann beiseitestellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten goldgelb anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und unter Rühren ebenfalls einige Minuten dünsten. Kartoffeln, Möhren, Bohnen und Erbsen hinzufügen und unterheben. Das Sojamehl mit etwas Wasser verrühren und unterziehen.

Alles aufkochen und sanft köcheln lassen, bis das Gericht etwas andickt. Die gerösteten Kokosraspel unterrühren und den indischen Gemüsetopf mit Honig, Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Mit frischem Koriander bestreut servieren.



## DIE WEIHNACHTSBÄCKEREI 2018

### Schokosterne mit Marzipan

75 g Schokolade,  
Vollmilch  
75 g Schokolade,  
zartbitter  
150 g Butter, kalte  
200 g Mehl  
150 g Marzipanrohmasse  
1 TL Kakaopulver  
Zum Verzieren:  
150 g Kuvertüre, zartbitter  
etwas Kuvertüre, weiße



#### Zubereitung

Die Schokolade fein reiben. Marzipan in gleiche Stücke zerkleinern. Alle Zutaten vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech vorbereiten.

Den Teig auf wenig Mehl messerrückendick ausrollen, Sterne ausstechen und aufs Backblech setzen. 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

Dann die Zartbitter-Kuvertüre und die weiße Kuvertüre getrennt im Wasserbad schmelzen. Die Sterne mit der Zartbitter-Kuvertüre überziehen. Mit feinen Strichen oder Tupfen der weißen Kuvertüre verzieren.

### After Eight Plätzchen

50 g Schoko-Minz-Täfelchen (After Eight)  
125 g Butter  
50 g Puderzucker  
1 Ei(er)  
230 g Mehl  
20 g Kakaopulver  
100 g Kuvertüre, weiß



#### Zubereitung

After Eight würfeln, mit weicher Butter in Flöckchen, dem Puderzucker und Salz mit den Knethaken verrühren. Das Ei gut unterrühren. Mehl und Kakao zugeben. Kurz kneten. Den Teig 2 Stunden in Folie gewickelt kalt stellen.

Ausrollen und mit Förmchen ausstechen. 12 Minuten bei 150°C backen. Mit weißer Kuvertüre verzieren.



## Linzer Kipferl

300 g Butter oder Margarine  
 100 g Puderzucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 2 Ei(er)  
 1 Prise Salz  
 1 Pck. Zitrone(n) - Schale  
 400 g Mehl, glattes  
 1 TL Backpulver  
 n. B. Aprikosenkonfitüre  
 n. B. Kuchenglasur  
 (Schokolade)

### Zubereitung

Die Butter schaumig rühren. Dann nach und nach Zucker, Vanillezucker, Eier, Salz und Zitronenschale unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise unter die Buttermasse rühren. Den Teig in einen Spritzsack mit großer Sterntülle füllen und auf mit Backpapier belegte Backbleche kleine Kipferl spritzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 15 Minuten backen.

Jeweils 2 Kipferl mit Konfitüre zusammensetzen und die Enden in geschmolzener Schokoladenglasur tauchen. Trocknen lassen.



## Nusskekse

300 g Butter  
 200 g Haselnüsse,  
 gemahlene  
 100 g Mandel(n),  
 gemahlene  
 300 g Mehl  
 150 g Zucker (feine  
 Körnung)  
 1 Pck. Vanillinzucker

### Zubereitung

Zuerst Butter und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Dann die gemahlene Haselnüsse und Mandeln zugeben. Zuletzt das Mehl unterkneten.

Aus dem Teig Rollen formen (jeweils ca. 3 cm Durchmesser), davon 1 cm dicke Scheiben abschneiden und mit der Gabel etwas flachdrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C höchstens 10 Min. backen.



*Lassen Sie es sich schmecken!*

