



HofPost

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wissen Sie was unter einem Mikrobiom verstanden wird? Nein, dann sind Sie, wie ich, vielleicht auch kein Arzt oder Biologe. Laut Prof. Dr. Dr. Martin Grassberger (Lebenswissenschaftler der Uni Wien) zählt das Mikrobiom zu den größten biomedizinischen Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte.

Häufig wird mit Mikrobiom die Gesamtheit aller Mikroorganismen bezeichnet, die ein vielzelliges Lebewesen natürlicherweise (d.h. ohne Auslösung von Krankheitssymptomen) besiedeln (Wikipedia). Zu unserem Körper gehören aus dieser Sichtweise auch die in uns lebenden Bakterien, Viren und Pilze. Dieses Zusammenspiel der verschiedenen Kleinstlebewesen in und auf unserem Körper macht das Verständnis desselben ungemein komplex. Länger erforscht sind Teil-Mikrobiome wie unsere „Darmflora“. Dabei erscheint es als gesichert, dass ein hochdiverses Darmmikrobiom direkt mit einem besseren körperlichen und auch psychischen Gesundheitszustand zusammenhängt. Am stärksten beeinflusst unsere tägliche Nahrung unsere Darmflora. Wenn diese allerdings zu einem großen Teil aus hochverarbeiteten Fertigprodukten besteht, dann fehlt unseren Mikroorganismen ein wesentlicher Bestandteil für ihre eigene Ernährung, der für uns unverdauliche Faseranteil.

Zu den Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil unverdaulicher Ballaststoffe zählen Kohlgewächse, Hülsenfrüchte, Lauchgewächse, Blattsalate, Chicorée und viele andere

Gemüse und auch Obstarten. So gesehen ist eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung mit frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln die beste Ernährung für unser Darmmikrobiom und damit auch für unsere eigene Gesundheit. Da diese zum allergrößten Teil aus dem Boden stammt, ist ein gesunder Boden die Voraussetzung für gesunde Pflanzen, gesunde Tiere und unsere eigene Gesundheit.

Ein erklärtes Ziel der Grünen Kiste ist es, Sie bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung immer wieder zu unterstützen.



Ein Beitrag von Hanno Willasch,
Grüne Kiste.

Eigene Produkte

Chicorée, **Feldsalat**, Postelein, **Radicchio**, Zuckerhut, **Schnittlauch**, Rucola

Weiß-, **Rotkohl**, Wirsing, **Belugalinsen**,

Nudeln, **Rote Bete**, Wurst, **Eier**, Kartoffeln, **Möhren**, Sellerie, **Pastinaken**

Liebling der Woche



Bratwurst Delikatess

Delikatess Bratwurst -alias Superwurst-

Heiße Leckereien: die Ökoland-Bratwurst wird aus bestem Bio-Schweinefleisch hergestellt. Die feine Rezeptur aus Gewürzen und Kräutern sorgt für den hervorragenden Geschmack. Ohne Zusatzstoffe. Klimafreundliches Lebensmittel nach Stop-Climate-Change-Standard.

Die Ökoland Bratwurst schmeckt vom Grill oder aus der Pfanne vorzüglich zu Ökoland-Pommes, Salaten, Kartoffelbrei oder einfach mit Brot.



REZEPT

Kartoffel-Möhren-Gratin

600 g Möhren
600 g Kartoffeln
200 g Sahne
200 g Creme fraiche
250 g geriebener Hartkäse
Salz, Pfeffer, Muskat

FEBRUAR 2024 KW 8

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. In eine Auflaufform schichten. Sahne, Schmand und Gewürze vermengen und darüber geben. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 70 min backen.

Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!

