

Bauernsalat, Bauernschmaus

Was die Großmutter noch wusste, 11.06.06
Folge 335, Erstaussstrahlung am 03. April 2005

Was ist das Besondere des bäuerlichen Kochens? Einfache Zubereitungsarten, die der Bäuerin genügend Zeit lassen für die Arbeit in Haus und Hof. Selbst produzierte Zutaten gehören natürlich dazu.

Wir zeigen, wie köstlich einfache Küche schmecken kann.

Frau Dr. Ina Ilkhanipur über Krebsvorsorge

In der Bundesrepublik zählt man jedes Jahr bis zu 380.000 Krebs-Neuerkrankungen. Wenn von Krebsvorsorge gesprochen wird, ist eigentlich von Krebsfrüherkennung die Rede. Eine Krebsvorsorge kann jeder nur individuell für sich leisten, d.h. gesund leben, um gesund zu bleiben. Das bedeutet zum einen, ausreichende Bewegung (regelmäßig dreimal in der Woche eine Ausdauersportart über mindestens 30 Minuten), das bedeutet auch gesunde Ernährung, eine pflanzliche Ernährung mit Ballaststoffen, mit sekundären Pflanzenstoffen, die ihrerseits auch wieder Krebschutzstoffe sind und das bedeutet letztlich auch eine gewisse Lebenshygiene, d.h. ausgewogen viel Schlaf, Phasen der Anspannung, Phasen der Entspannung, in ein inneres Gleichgewicht zu kommen. Es ist wichtig den Kindern schon sehr früh beizubringen, was gesunde Lebensführung und Gesundheit bedeutet, wie wichtig die Gesunderhaltung des Körpers ist.

Krebsfrüherkennung

Wenn der Krebs früh erkannt wird, ist die Chance auf Heilung sehr hoch. Die Untersuchung für Krebsfrüherkennung wird von den privaten und gesetzlichen Krankenkassen einmal im Jahr angeboten. Für die Frau ab dem Alter von 20 Jahren mit einem Abstrich aus dem Gebärmutterhals und einer Tastuntersuchung. Ab 30 Jahren kommt die Brust hinzu und die Begutachtung der Haut. Ab 50 Jahren wird außerdem der Darm untersucht in Form von Stuhltest und einer rektalen Untersuchung.

Beim Mann beginnt die Vorsorge ab 45 Jahren zunächst mit einer rektalen Tastuntersuchung des Mastdarms und der Prostata. Ab 50 Jahren wird eine Stuhluntersuchung angeboten.

Im Rahmen der Krebsvorsorge oder der Krebsfrüherkennung, zahlen die Krankenkassen für beide Geschlechter ab 55 Jahren wahlweise jetzt eine Darmspiegelung. Nur diese Untersuchung ist letztlich in der Lage, den Darmkrebs in einem ganz frühen Stadium zu entdecken, so dass man ihn noch sehr gut heilen kann, ohne dass Metastasen befürchtet werden müssen.

Darmkrebs

Darmkrebs ist eine sehr häufige Krebserkrankung. Die Häufigkeit bei Männern und Frauen beträgt jährlich 57.000 Neuerkrankungen. Der Stuhltest, der im Rahmen der

Krebsfrüherkennung bis jetzt routinemäßig mitgemacht wurde, entdeckt nur die großen, schon blutenden Tumoren.

Meist ist es dann zu spät für eine heilende Therapie. Die Darmspiegelung, die in der Regel alle 10 Jahre durchgeführt wird, kann schon die ganz kleine Knospe entdecken.

Leider werden solche Früherkennungsuntersuchungen nicht sehr oft wahr genommen, die Frequenz ist sehr gering. Es sind nur etwa $\frac{1}{4}$ aller Männer und $\frac{1}{3}$ aller Frauen, die regelmäßig zur Vorsorge gehen. Der Appell der Ärzte lautet: zur Vorsorge gehen, denn es ist erwiesen, dass durch diese Untersuchung bestimmte Krebserkrankungen früh erkannt werden und Früherkennung bedeutet oft auch Heilung.

Bestimmte Untersuchungen muss man kritisch hinterfragen. Es gibt durchaus auch den Fall, wo ein Tumor mit einer Untersuchung für Krebsfrüherkennung entdeckt wird, der sonst nie für den Patienten bedeutsam geworden wäre. Durch die Therapie könnte es u.U. zu Nebenwirkungen und Einbußen an Lebensqualität kommen. Aber solch ein Fall ist eher selten und sollte nicht vor der Früherkennung zurückschrecken.

Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei der Frau. Jede 8. bis 9. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Bei jungen Brustkrebskranken weiß man, dass u.U. eine familiäre Vorgeschichte eine Rolle spielt. Die meisten Erkrankungen werden nach den Wechseljahren entdeckt. In der Regel schlummert eine Krebserkrankung ca. 15 Jahre, in denen sich bösartige Zellen teilen bis die Krankheit manifest wird, bis man z.B. einen Knoten in der Brust ertasten kann. Auch hier gilt, je früher man die Krankheit erkennt, eigentlich bevor man den Knoten ertasten kann, je höher ist die Heilungschance (bis zu 90%). Dazu braucht man aber zusätzliche Untersuchungen, z.B. die Mammografie. Sie wird jetzt im Rahmen der Krebsfrüherkennung von 50 bis 69 Jahren alle zwei Jahre wieder von den Kassen übernommen.

Prostatakarzinom

Das Prostatakarzinom ist eine sehr häufige Erkrankung. Es ist bekannt, dass Männer über 70 Jahren mit einer Wahrscheinlichkeit von ungefähr 7% an einem Prostatakarzinom erkrankt sind, also bösartige Zellen in sich tragen. Nicht immer macht dieses Karzinom auf sich aufmerksam, wenn es noch klein und im Frühstadium ist. Aber je früher es entdeckt wird, desto höher sind auch hier die Heilungschancen, wobei die Operation durchaus Nebenwirkungen haben kann. Nach einer Prostata-Operation leiden sehr viele Männer unter Inkontinenz und unter Potenzproblemen.

Bauernsalat (Choriatiki)

Zutaten:

6 Tomaten

1 Gurke
1 grüne Paprika
1 Gemüsezwiebel
Salz
Pfeffer
1 Handvoll schwarze griechische Oliven
Oregano
100 g Feta (Schafskäse)
Weinessig
Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten je nach Größe vierteln, jeden Schnitt dann noch einmal quer halbieren. Die Gurke schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese noch einmal halbieren. Die Paprika vom Stielansatz und von den Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

Tomaten, Gurken und Zwiebelscheiben portionsweise auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Oliven und den in kleine Würfel geschnittenen und mit Oregano bestreuten Feta-Käse dazugeben. Zum Schluss Essig und Öl nach Geschmack darüber träufeln.

Bauernsuppe

Zutaten:

1 EL Butter
250 g Lauch (Ringe)
250 g Kartoffeln (Würfeln)
1 1/4 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Speckwürfelchen
Petersilie

Zubereitung:

In heißer Butter die Lauchringe glasig werden lassen. Kartoffelwürfel dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Speckwürfelchen in einer Pfanne ausgehen lassen und über die Suppe geben. Mit Petersilie bestreuen.

Gazpacho (andalusische kalte Suppe)

Zutaten:

6 Scheiben Toastbrot
4 Eier
2 EL Milch
8 EL Olivenöl
2 bis 3 Knoblauchzehen
3/8 L Gemüsebrühe (möglichst kalt und fettfrei)
2 EL Weißweinessig
1/8 L Sahne
1 bis 2 TL Zucker
Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde (Würfelchen für Croutons)

Zubereitung:

Das Brot zerschneiden, in ein Mixgerät geben. Eier und Milch mit einer Gabel verquirlen.

2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin dünsten. Die Ei-Masse beigeben, dick werden lassen und ebenfalls in den Mixer geben. Die Gemüsebrühe, 5 EL Olivenöl, Essig, Sahne, Zucker, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer beifügen. Alles ganz fein pürieren, abschmecken und über Nacht kalt stellen.

Für die Croutons 1 EL Olivenöl erhitzen, die Brotwürfel darin hellbraun rösten. Den kalten Gazpacho mit den gerösteten Brotwürfeln servieren.

Rührei mit Wurstbrät

Zutaten:

2 EL Butter
200 g grobes Bratwurstbrät
100 ml trockener Weißwein
6 Eier
6 EL Wasser
100 g Parmesan-Käse (gerieben)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Butter zergehen lassen, Bratwurstbrät darin einige Minuten dämpfen, mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Eier, Wasser, Käse miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Bratwurstbrät gießen. Einige Minuten bei stetem Stochern fest werden lassen. Mit Blattsalat servieren.

Quarkteig (Mengenangabe für zwei rechteckige Kuchenbleche 35 x 45 cm)

Zutaten:

300 g Mehl
2 TL Salz
300 g Magerquark (mit Gabel zerdrückt)
300 g Butter (Flocken)

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, Salz dazugeben, eine Vertiefung machen, den Quark hineingeben, die Butter ringsum streuen. Mit einem Suppenlöffel (nicht von Hand!) zu einem Teig verarbeiten, der sehr zart und geschmeidig ist. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

Er lässt sich verarbeiten zu Aperio-Gebäck (z.B. kleine Gipfel oder Plätzchen, mit Zucker, Salz oder Salz und getrockneten Kräutern bestreut. Oder als Boden für alle süßen oder salzigen Beläge.

Kleine Formen ca. 30 Minuten, als Kuchenboden ca. 45 Minuten jeweils in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen.

Huhn im Heu

Zutaten:

2 Handvoll Heu (wenn möglich vom 1. Schnitt)
1 große Zwiebel
1 Lorbeerblatt
4 Nelken
1 mittelgroße Sellerieknolle (Viertel)
2 Karotten (längs zerschnitten)
1 Zweig Salbeiblätter
2 Rosmarinzweige
1 Suppenhuhn
¼ L trockener Weißwein
2 EL Nussöl
2 EL Weißweinessig

Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Heu, Gemüse und Kräuter in so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass alles knapp damit bedeckt ist. 30 Minuten kochen. Wein und schließlich das Huhn begeben. Zugedeckt auf kleinstem Feuer 3 Stunden ziehen lassen, bis das Huhn durchgekocht ist. Aus der Brühe nehmen, auskühlen lassen, entbeinen und in kleine Stücke schneiden.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce rühren, über das Fleisch gießen, mit einem mit Kerbel gewürzten Kartoffelsalat servieren.

Kohlrabipastete

Zutaten:

Teig:

1 Quarkteig
1 Ei

Füllung:

800 g Kohlrabi (geschält, feine Scheiben)
3 EL Butter
3 Eier
¼ L Sahne
100 g gut schmelzender Käse (z.B. Fontina oder Camembert)
150 g gekochter Schinken (Streifen)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung:

Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Butter schmelzen, die Kohlrabischeiben darin weich dämpfen und auskühlen lassen.

Eier, Sahne, Käse und Schinkenstreifen miteinander vermengen, Kohlrabi begeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Teig teilen und 2 Teigplatten ausrollen, die eine so groß, dass sie eine 26-cm-Springform inklusive Rand bedeckt, die zweite so groß, dass sie als Deckel über die Form gelegt werden kann. Etwas Teig für Verzierungen zurückbehalten. Die größere Teigplatte in die ausgefettete Form legen. Die Füllung darauf verteilen und mit der zweiten Teigplatte abdecken. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln und gut zusammendrücken.

Aus dem restlichen Teig Verzierungen formen, mit Eiweiß bepinseln und auf den Kuchen legen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Spinatsalat mit Champignons

Zutaten:

400 g junge Spinatblätter
150 g Champignons (blättrig geschnitten)
1 Zwiebel (Ringe)
100 g Gorgonzola-Käse (mit Gabel zerdrückt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
1 Prise Thymian
6 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Spinatblätter, darüber die Champignons, zuletzt die Zwiebelringe auf einer Salatplatte anordnen. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce vermengen und über den Salat geben. Vor dem Servieren gut untermischen.

Hackbraten

Zutaten:

500 g Rinderhack
200 g Schweinehack
300 g Bratwurstbrät
100 g feine Speckwürfel
80 g Brot ohne Rinde
1 Zwiebel
Petersilie
20 g Fett
30 g Mehl
1 Ei
½ EL Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Das Brot in warmem Wasser zugedeckt einweichen, dann gut ausdrücken.

Zwiebel und Petersilie fein hacken und in der Pfanne in etwas Fett dünsten. Das vorbereitete Brot begeben und mitdämpfen unter fortwährendem Wenden, bis die Masse wie ein Kloß zusammenhängt, ohne krustig geworden zu sein.

Die 3 Fleischsorten, Brotkloß, Mehl, Ei und Gewürz in einer Schüssel gut vermischen, d.h. von Hand ca. 10 Minuten kneten. Die Masse soll zuletzt zusammenhängend und kräftig gewürzt sein.

Die Hackbratenmasse in die mit Speckscheiben ausgelegte Form geben, mit Speck abdecken und in den auf 180 Grad heißen Backofen ca. 40 Minuten stellen.

Ländlicher Apfelkuchen

Zutaten:

1 kg Äpfel (geschält und in kleine Stücke geschnitten)
3 Eier
350 g Mehl
200 g Zucker
1 Päckchen Backpulver
100 g Butter
1 Glas Milch
1 Glas Weißwein

Zubereitung:

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Eier, Mehl (das mit dem Backpulver vermischt ist), Milch und Wein dazugeben und alles gut vermischen. Die Apfelstücke darunter heben.

Diesen Teig in eine eingefettete Kuchenform geben und für ca. 1 Stunde in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen.

Bauernbrot (ergibt 2 Brote)

Zutaten:

400 g Pellkartoffeln (geschält)
1 Würfel Hefe
100 ml Wasser
500 g Mehl (Typ 1050)
150 g Vollkornmehl
25 g Salz

15 g Kümmel oder Brotgewürz
250 ml Wasser

Zubereitung:

Den Hefewürfel in 100 g Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung machen und die aufgelöste Hefe hineingeben. Mit etwas Mehl zu einem dünnen Brei verrühren und 15 Minuten stehen lassen.

Die Pellkartoffeln auskühlen lassen, schälen und auf einer Röstiraffel reiben und höchstens handwarm zum Vorteig geben. Salz und Gewürz dazumischen. Mit dem Backhorn oder dem Kochlöffel bei portionsweiser Zugabe von 250 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten. Zuerst in der Schüssel, bis alles Mehl hineingearbeitet ist, dann auf einer trockenen Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. Nicht mehr Wasser begeben. Der Teig muss sehr trocken sein! 5 Minuten durchkneten.

Zu einer Kugel formen. In die Schüssel zurückgeben. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort 90 Minuten gehen lassen.

Von neuem durchkneten. Falls der Teig an der Arbeitsfläche klebt (das hängt von der Qualität der Kartoffeln ab), diese leicht mit Mehl bestäuben. Teig zu einer Kugel formen. Diese in zwei möglichst gleich große Teile zerschneiden. Jeden Teil nochmals durchkneten. Je nach Form der Brotkörbe zu runden oder länglichen Laiben formen und in die gut bemehlten Körbe legen.

Anstatt in Brotkörben kann man das zu zwei Laiben geformte Brot auch auf einem mit Öl bepinseltem oder mit Backpapier ausgelegtem Kuchenblech gehen lassen. In beiden Fällen bedeckt man die Brote mit einem feuchten Tuch.

Die in den Körben aufgegangenen Brote nach 30 Minuten auf ein mit Öl bepinseltes oder mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech stürzen und in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.