

## REZEPTIDEE: PRIMAKLIMABURGER

Bratling		
100 g	Haferflocken, kernig	Alle Zutaten vermengen und eine halbe Stunde quellen lassen.
3 EL	Weizenvollkornmehl	
100 ml	Kuhmilch (1,5% Fett)	
50 ml	Wasser	
1 TL	Salz	
1 TL	Rapsöl	
160 g	Gemüse, frisch z.B. Möhren, Lauch, Knollensellerie, Pastinake)	Gemüse gegebenenfalls waschen oder schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
1	Schalotte	Öl in einer Pfanne erhitzen, das geschnittene Gemüse sowie Schalotte und Knoblauch darin andünsten.
1 Zehe	Knoblauch (frisch)	
1 EL	Rapsöl	
1	Ei	Ei und Magerquark verrühren. Das angedünstete Gemüse unterrühren, anschließend die Haferflockenmasse hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.
1 EL	Magerquark Kreuzkümmel, Quendel, Pfeffer	
75 g	Paniermehl	Aus dem Teig fünf flache Bratlinge formen und in Paniermehl wenden. Öl in eine Pfanne geben und die Bratlinge darin ausbacken.
2 EL	Rapsöl	
Petersilienquark		
250 g	Magerquark	Quark mit Schmand glatt rühren. Petersilienwurzeln schälen und in die Quarkmasse reiben. Petersilie waschen, klein hacken und in die Masse geben, abschmecken.
25 g	Schmand (20% Fett)	
25 g	Petersilienwurzel	
½ Bund	Petersilie	
	Pfeffer, Salz	
Rote-Bete-Dip		
125 g	Rote Bete (gekocht)	Rote Bete sehr fein hacken, Sahne dazugeben. Meerrettich schälen und zu der Roten Bete reiben. Alles gut verrühren.
1 TL	Sahne	
5 g	Meerrettich (scharf)	
Feldsalat		
75 g	Feldsalat	Feldsalat putzen und trocken schleudern.
Vollkornbrötchen		
5	Vollkornbrötchen	Brötchen aufschneiden, Feldsalat, Petersilienquark auf eine Hälfte geben, Bratling daraufsetzen und mit Rote-Bete-Dip und Feldsalat abschließen. Die zweite Brötchenhälfte auflegen.
Rezept: Ellen Wesle		



Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de)  
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Simone Hofmann, LRA Tuttlingen  
Bilder: S. Hofmann

Personalmeldungen

Neueinstellungen			
Michael Weih	LRA Karlsruhe	Gudrun Bay	LRA Sigmaringen
Patricia Horn	LRA Böblingen	Andrea Heckenberger	LRA Emmendingen
Sandra Link	LRA Reutlingen	Nicola Eisele	LRA Ravensburg
Isabella Kremer	LRA Freudenstadt		
Versetzungen			
Dirk Büttner	LRA Hohenlohekreis (ALH Kupferz.)	Gertraud Lohrmann	LRA Lörrach
Meinhard Stärkel	LRA Main-Tauber-Kreis		
Eintritt in den Ruhestand			
Helgard Tomppert	LRA Main-Tauber-Kreis	Klaus Weber	LRA Emmendingen
Gerhard Riesterer	LRA Lörrach	Ellen Rentzsch-Ehler	LRA Konstanz
Dr. Werner Hack	LRA Reutlingen	Andreas Frey	MLR-Kornwestheim

Ausbildung Landwirtschaftsinspektoranwärter/innen Jahrgang 2014/2016



Und das sind wir (von links nach rechts):  
 Katrin Kramberg (LRA Sigmaringen), Kathrin Pfau (LRA Rhein-Neckar-Kreis), Sonja Schmid (LRA Calw), Adrian Klose (LRA Ludwigsburg), Magdalena Dreisiebner (LWVO Weinsberg / Qualifizierung), Franziska Wiens (LRA Neckar-Odenwald-Kreis), Tim Kämpfer (LRA Lörrach), Hanna Plate (LRA Konstanz), Ann-Sophie Schiebel (LRA Hohenlohekreis), Marina Walter (LRA Böblingen), Sabine Brodbeck (LRA Tübingen), Mirjam Albrecht (LRA Ravensburg), Andre Hutzenlaub (LRA Ostalbkreis), Harald Hammel (LRA Breisgau-Hochschwarzwald), Thomas Königer (LRA Waldshut), Katharina Voltenauer (LRA Schwäbisch Hall), Katharina Zimmer (LRA Rastatt), Manfred Arnold (MLR /Qualifizierung)

Rezensionen

Darm mit Charme  
 Alles über ein unterschätztes Organ

Giulia Enders, Ullstein-Verlag, 2014, 16,99 €



Bei dem Rhetorik-Wettbewerb ‚Science Slam‘ hielt die Medizinstudentin 2012 einen Vortrag mit demselben Titel, aus dem später das Buch hervorging. Entsprechend locker flockig und sehr originell ist der Schreibstil des Buches, jedoch nie platt und immer wissenschaftlich fundiert. Das Buch sprüht vor Begeisterung und Respekt vor einem großen und komplexen Organ, dessen Oberfläche hundert mal so groß ist, wie unsere Haut und das mehr Einfluss auf unser Leben, Fühlen und Handeln hat, als wir denken. Dabei gibt es keine Tabuthemen, wie die Kapitel „Wie geht kacken?“ oder „Eine kleine Lektüre zum Kot“ zeigen. Giulia Enders beschreibt den ganzen Verdauungs-

weg vom Mund bis zum Darmausgang, auch Lebensmittelunverträglichkeiten oder Themen wie das Magenknurren, Sodbrennen oder Verstopfung werden anschaulich erklärt.

Der Beginn des Kapitels ‚Verstopfung‘ verdeutlicht den Inhalt sehr lautmalerisch: „Verstopfung ist wie... Man wartet auf etwas, das dann einfach nicht... Dafür muss man oft auch noch recht viel Kraft aufbringen. Für all die Mühe kriegt man manchmal nur wenige ●●●.“

Ein faszinierendes Kapitel ist „die Welt der Mikroben“. Zwei Kilogramm Darmbakterien bilden eine eigene Welt in unserem Bauch, die sensibel auf unsere Befindlichkeit reagiert und unser Verhalten steuert. Garniert ist dieses unterhaltsame und lesenswerte Buch mit Karikaturen von Jill Enders. Prädikat: Sehr empfehlenswert für Fachleute und Laien, denn der Darm betrifft jeden! ■

### **Junk Food-Krank Food** **100 gute Gründe, ein echter Besseresser zu werden**

Grimm, Hans-Ulrich, 224 Seiten, ISBN 978-3-8338-3984-9, GU Verlag, 9,99 €

Der Verbraucher isst, was ihm schmeckt, doch was steckt dahinter und was sagt unser Körper dazu? Der Journalist Hans-Ulrich Grimm räumt in seinem Buch Junk Food- Krank Food mit den Ernährungsirrtümern, die uns Lebensmittel- und Pharmaindustrie weis machen wollen, auf. In 100 Stichwörtern klärt er über die Wirkungen der modernen Nahrungsmittel auf und hilft bei der Suche nach Alternativen! ■

### **Bauernmarkt & Biokiste** **Die besten erntefrischen Rezepte für jede Jahreszeit**

448 Seiten, ISBN: 978-3-8338-4150-7, GU Verlag, 24,99 €

Bauernmarkt & Biokiste verspricht eine kulinarische Entdeckungsreise durch unsere einheimischen Obst und Gemüsearten. Das Rezeptbuch besteht aus rund 260 regionalen und saisonalen, überwiegend vegetarischen Rezepten. Die Kapitel sind nach Jahreszeiten und den Gemüsearten, die zu dieser Zeit geerntet werden, geordnet. Zu jedem Rezept gibt es Tipps zur Lagerung, Haltbarkeit und Zubereitung.

Ein sehr schönes Rezeptbuch, das die Vielfalt und Verwendung unserer heimischen Gemüse- und Obstarten aufzeigt! ■

### **KTBL Heft 103**

#### **Energie clever nutzen** **Innovative Energiekonzepte für die landwirtschaftliche Tierhaltung**

Darmstadt, 2014, 56 S., 9 €, ISBN 978-3-941583-97-9, Best.-Nr. 40103

Die Haltung landwirtschaftlicher Nutztiere ist mit einem erheblichen Einsatz von Energie in Form von Strom und Wärme verbunden. Das Heft zum Bundeswettbewerb „Landwirtschaftliches Bauen 2013/14“ zeigt prämierte Beispiele für eine sichere und umweltschonende Energieversorgung.

Energie ist ein wichtiger Produktionsfaktor in der landwirtschaftlichen Nutztierhaltung. Eine kostengünstige Versorgung, die Verwendung regenerativer Quellen und die effiziente Nutzung der

Energie wirken sich auf den wirtschaftlichen Erfolg tierhaltender Betriebe aus und sind ein aktiver Beitrag zur Energiewende.

Doch wie sehen gelungene Konzepte für einen nachhaltigen Energieeinsatz aus? Welche Techniken und Maßnahmen haben sich in der Praxis bewährt? Und wie haben es die Besten geschafft, mit ihrem innovativen Konzept Geld zu sparen und gleichzeitig eine sichere und umweltschonende Energieversorgung ihres Betriebes auf lange Sicht zu gewährleisten? Die sechs prämierten Betriebe aus den Bereichen Schweine- und Milchviehhaltung überzeugten mit ihren effizienten Lösungen zu den Themen Belüftung, Beheizung und Beleuchtung von Ställen sowie entsprechender Melktechnik. Allgemeine Hinweise und Empfehlungen für die Praxis runden das Heft ab.

Das 56-seitige Heft ist für 9 € beim Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft (KTBL) e.V. erhältlich. ■

### **KTBL Broschüren 104 und 105**

#### **Energiebedarf in der Milchviehhaltung**

#### **Energiebedarf in der Schweine- und Hühnerhaltung**

Energie ist teuer und ihre Bereitstellung meist mit dem Ausstoß klimarelevanter Treibhausgase verbunden.

Zwei wichtige Gründe, sich dem Thema Energieeffizienz im landwirtschaftlichen Unternehmen zu widmen. In den KTBL-Broschüren werden die wichtigsten Energieverbraucher in der Milchviehhaltung sowie in der Schweine- und Geflügelhaltung identifiziert und Kennzahlen für deren Verbräuche bei verschiedenen Bestandsgrößen genannt. Wissen, das unbedingt erforderlich ist, will man sich mit der Optimierung des Energieverbrauchs und der -kosten widmen. Kurz zusammengefasst, mit einer Vielzahl übersichtlicher Tabellen werden die Grundlagen zum Energieverbrauch in den genannten Betriebszweigen dargestellt.

Für Interessierte und Akteure in Sachen Energieeffizienz schaffen die Broschüren einen fundierten Überblick und dienen als Nachschlagewerk bei verschiedenen Fragestellungen.

Bestellungen werden gern online über die Website [www.ktbl.de](http://www.ktbl.de), über [vertrieb@ktbl.de](mailto:vertrieb@ktbl.de) oder telefonisch 06151/ 7001-189 entgegengenommen. ■

