

## NACHRICHTEN

## Koch-Tipp

## Roastbeef

Zutaten: (für vier Personen)

1 kg Entrecôte am Stück  
Gewürze  
Öl, Senf  
Butter  
Für die Saucen:  
25 g gehackte Zwiebel  
¼ dl Essig  
5 weisse Pfefferkörner  
¼ dl Wasser  
3 Eigelb  
300 g geschmolzene und geklärte Butter  
etwas Zitronensaft

Estragonessig und Estragonblätter  
**Zubereitung:** Beim Fleisch die Fettschicht übers Kreuz einschneiden. Würzen und mit Senf bestreichen. Öl in einer Pfanne sehr gut erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten scharf anbraten. Bei 250 Grad im Backofen ungefähr 20 Minuten braten (Nadeltest). Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie packen und stehen lassen. Tranchieren, anrichten und mit einer Sauce nach Wahl servieren.

Für die Sauce Hollandaise Essig, Pfeffer und Zwiebeln fast vollständig eindünsten. Das kalte Wasser dazugeben, die Eigelb beifügen und im Wasserbad oder bei mässiger Hitze schwingen, bis eine dickende Crème entsteht. Die Butter unter langsamem Schwingen unter die Masse ziehen. Dann die Gewürze und den Zitronensaft dazugeben. Die Sauce passieren. Für die Sauce Bearnaise wird das Ganze mit Estragonessig gekocht und mit gehackten Estragonblättern verfeinert.

## LESE-TIPPS

## Kinderbücher

Die folgenden drei Kinderbücher sind im Friedrich Reinhardt Verlag, Basel erschienen:

«Die Wüschdiralles-Bohne» von Ernst Feuer-Mettler

Die Geschwister Bonaparte und Bernadette essen zufällig und eher ungewollt eine «Wüschdiralles-Bohne», die nur einmal alle hundert Jahre irgendwo auf dieser Welt wächst. Eine Reihe fantastischer Erlebnisse ist die Folge: Eine Rieseneisorte, ein Raketenflugmobil und ein Segelschiff inklusive echter Piraten inmitten der Stadt bringen die Wirklichkeit der Erwachsenen durcheinander.

«Vom schwarzen Schaf, das weiss sein wollte» von Florence Devey und Johanna Ignjatovic  
«Richtige Schafe sind weiss», sagt der König der Schafe. Er will das kleine Schaf nicht in seiner Herde haben und lässt es nicht in den warmen Stall hinein. Traurig und verlassen weint das kleine Schaf. Jetzt kann nur noch sein Lieblingsstern helfen.

«Die Prinzessin und der Räuber» von Susanne Ellensohn und Lisa Gangwisch



Der ruppige und struppige Räuber Sepp Hitz steigt in einer Winternacht in das Schloss der Prinzessin ein, um für seine eiskalte Höhle einen Teppich zu stehlen. Die Begegnung mit der unglücklichen Prinzessin macht das Räuberherz weich: Sepp will ihr mit Hilfe eines Zaubertranks die ersehnte Jugend zurückgeben. Doch die Verwandlung fällt ganz und gar nicht so aus, wie die Prinzessin es sich erträumte ...

## Neues aus der Landesbibliothek

«Kochen im Klassen- und Ferienlager» von Helen Aeberhard

Helen Aeberhard, die in unzähligen Lagern, an Vereinsanlässen und Festen kulinarische Genüsse auf den Tisch gezaubert hat, zeigt, wie mit Planung, Fantasie und Flexibilität schmackhafte und preisgünstige Menues zubereitet werden können.

«Kochen mit Wurzelgemüse» von Marianne Buser

Die Wurzeln und Knollen haben in unserer Küche eine lange Tradition. In ganz Mitteleuropa waren sie vor noch gar nicht allzu langer Zeit zusammen mit dem Kohl von Mitte November bis Mitte Mai wichtiges Grundnahrungsmittel. Sie finden in diesem Buch 11 Wurzeln und Knollen mit rund 100 Rezepten.

## Mit Guar gegen Herzinfarkt

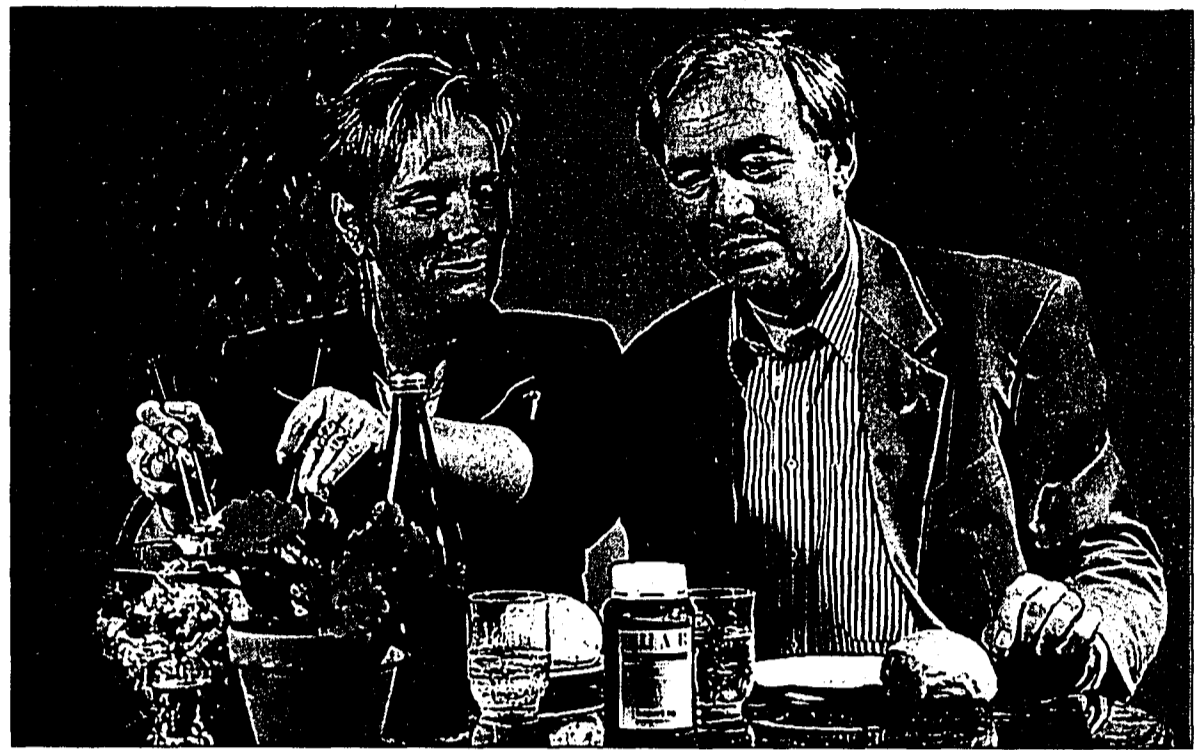
Zu hohe Cholesterinwerte sind das grösste Herzinfarkt-Risiko

Durch eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung (viel pflanzliche Faserstoffe) lässt sich der Cholesterinspiegel weitgehend steuern. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass 5 bis 10 g Guarkernmehl täglich vor den drei Mahlzeiten ausreichen, um den Serumcholesterinspiegel deutlich zu senken.

Guarkernmehl wird aus der Guarpflanze gewonnen. Es ist wasserlöslich und weist ein 8 bis 10 Mal höheres Wasserverbindungsvermögen auf als alle anderen bekannten pflanzlichen Faserstoffe.

Rund 50 % der Bevölkerung in den Industrieländern – und dazu gehört auch die Schweiz – leidet an zu hohen Cholesterinwerten. Das Cholesterin ist oft versteckt in tierischen Fettstoffen enthalten, die wir täglich zu uns nehmen. Erhöhte Cholesterinwerte, die das Risiko eines Herzinfarkts erheblich vergrössern, sind aber auch auf die einseitige Ernährung zurückzuführen. Vor allem fehlen in unserer täglichen Nahrung in ausreichender Menge Ballaststoffe. Ein Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission belegt, dass wir pro Tag nur gerade 20 g verzehren, anstatt der notwendigen 40 g. Da der Körper weder Ballaststoffe selbst bilden noch speichern kann, müssen wir sie ihm täglich auf andere Art in genügender Menge zuführen.

Prof. Dr. med. J. Blessing schreibt dazu: «Ballaststoffe bilden – wie Vitamine oder Mineralstoffe – eine unverzichtbare Stoffgruppe. Sie



Mit Guar kann das Herzinfarktrisiko massiv gesenkt werden, Guar ist in Drogerien und Apotheken erhältlich.

sind als externe Regulatoren für geordnete Stoffwechselprozesse unentbehrlich. Eine Dauerverweidung ist deshalb notwendig!»

Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass 5 bis 10 g Guarkernmehl vor oder mit den Mahlzeiten eingenommen, ausreichen, um den Cholesterinspiegel zu senken. Guar vermag auf seiner Oberfläche Cholesterin zu binden und direkt auszuscheiden. Guarkernmehl ist wasserlöslich. Im Vergleich zum Beispiel zu Weizenkleie bildet es einen Quellstoff mit einem 8 bis 10 mal höheren Wasserbindungsvermögen. Das Guar-Granulat hat

deshalb von allen bekannten Faser- und Ballaststoffen den günstigsten Einfluss auf den Stoffwechsel. Kombiniert mit einem erhöhten Konsum an Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Salaten ist Guar die ideale Nahrungsergänzung. Guarkernmehl wird aus der Guarbohne, die in Indien und Pakistan wächst, gewonnen. Das Guargranulat wird in Fruchtsäfte eingerührt oder den Speisen beigegeben. Wer Guarkernmehl 10 bis 15 Minuten vor den Mahlzeiten einnimmt, erreicht eine willkommene zusätzliche Wirkung. Durch das Quellvermögen wird der Magen bereits vorgefüllt,

der Appetit gedämpft und das Sättigungsgefühl beim Essen schneller erreicht. Die Ballaststoffe wirken sich auch auf die Darmperistaltik und die Verdauung in hohem Masse vorteilhaft aus. Dadurch kann sogar eine Gewichtsregulierung erreicht werden, da Guarkernmehl praktisch keine Kalorien enthält. Wer sein Wohlbefinden, die Gesundheit, die Lebensqualität und dadurch schliesslich auch seine Lebenserwartungen wirkungsvoll positiv beeinflussen will, dem genügen jeden Tag 15 bis 30 g Guarkernmehl. Guar ist in beratenden Drogerien, Apotheken und Reformhäusern erhältlich.

## Aggression unter Rüden

Aggressive Rüden können therapiert werden



Aktivierung und Beschäftigung des Hundes helfen gegen Aggressionen.

Die Aggression unter Rüden ist geschlechtsbezogen. Rüden, die diese Form von Aggression zeigen, hatten meist in der Prägungs- und Sozialisierungsphase zu wenig Kontakt mit Artgenossen. Es können aber auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Beispielsweise Terrier oder Dackel sind Erdhunde und Kämpfer. Oder aber die Meutehunde, sie gehören zur «mutigen» Sorte und sind dadurch unter Umständen schneller bereit, sich auf eine Auseinandersetzung einzulassen.

Eine hohe Produktion des Testosteronhormons, die von anderen Rüden wahrgenommen wird und sich dazu noch in einer selbstbewussten Körperhaltung des Hundes äussert, kann ebenfalls Auslöser für Rivalitäten sein. Andere Rüden fühlen sich herausgefordert und reagieren mit Dominanz und Aggression. Eine Ausbildung des hohen Testosteronspiegels beim Rüden ist auch dadurch möglich, dass sich ein Junghund in Folge mangelnder Erziehung bei seinem Besitzer nicht rangniedriger fühlt.

Es kann auch die Unterstimulierung des Hundes dazu führen, dass er seine Kräfte mit einem andern Hund misst. Die Rauferei ist dann das Ventil, um Anspannungen los zu werden, weil sie anderweitig nicht abgebaut werden können.

Ohne einen guten Gehorsam geht auf die Dauer nichts. Aktivierung und Beschäftigung für den Hund geben ihm die Möglichkeit, dies als Ventil zu nutzen und Dampf abzulassen. In vielen Fällen müssen auch die Privilegien des Hundes eingeschränkt werden, und zwar konsequent. Er darf nicht mehr auf Sesseln liegen, nicht mehr als erster zur Tür hinaus und nicht mehr im Schlafzimmer schlafen. Auch die Initiative zum Spiel und Körperkontakt muss vom Halter ausgehen. Eine weitere Therapieform ist die Resozialisierung mit anderen Hunden über Desensibilisierung und Gegenkonditionierung. Eine solche Therapie erfolgt individuell nach Bedarf und in Bezug auf das jeweilige Tier. Es kann 6 – 9 Monate dauern, bis man den betroffenen Rüden (wieder) mit anderen Rüden

zusammenbringen kann. Durch diese Therapie lernt der Hundhalter auch, andere Ventile für seinen Hund zu schaffen und der Hund lernt, mit anderen Hunden umzugehen, ohne dafür Aggressionen einsetzen zu müssen. Aktivierung und Beschäftigung sind in jedem

Fall unerlässlich. Strafe ist grundsätzlich kein geeignetes Mittel. Strafe führt niemals zur dauerhaften Veränderung des Verhaltens, weil Strafe nicht den Willen beeinflusst. Es ist die Belohnung von erwünschtem Verhalten, die eine Lernbereitschaft fördert.

## Trennung reicht nicht

Astrologin Pia Steiner antwortet auf Fragen

Haben Sie irgendein Problem? Stehen Sie vor einer Situation, die Sie vor Fragen stellt? Vielleicht kann Ihnen die Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner mit ihren Tarotkarten und dem Blick in die Sterne weiterhelfen.

Je konkreter Sie Ihre Frage und Ihr soziales Umfeld definieren, desto ausführlicher kann die persönliche Antwort ausfallen. Schicken Sie Ihr genaues Geburtsdatum, Ort und Zeit mit einem erfundenen Namen (für Ihre Anonymität) an das Lichtensteiner VOLKSBLATT, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Die Antwort wird jeweils montags auf der Familienseite veröffentlicht. Wenns brennt, ist die Astrologin erreichbar unter: Freie Strasse 6, 8500 Frauenfeld.

## Guten Tag Frau Steiner

Ich habe mich vor einem Jahr von meinem Mann getrennt und lebe nun mit meiner kleinen Tochter alleine. Ich habe eine gute Arbeit gefunden. Ich verbringe sehr viel Zeit mit meiner Tochter. Allerdings komme ich dabei zu kurz. Ich fühle mich sehr einsam, isoliert, komme ohne Kind kaum aus dem Haus. Wie sieht es mit einer festen Partnerschaft aus und vielleicht mit noch einem Kind? Das würde ich mir wirklich sehr wünschen!

## Liebe Anja

Bevor wieder eine dauerhafte Beziehung möglich ist, müsstest du dich zuerst scheiden lassen. Allein eine Trennung reicht nicht, um Vergangenes abzuschliessen. Die Karten zeigen mir, dass du noch ganz fest mit deinem Mann verbunden bist. Er liebt das Kind sehr. Es würde dir mehr Freiheit geben, wenn du mit ihm ein klares Verhältnis schaffst, was eure Tochter anbetrifft. Du klammerst dich zu viel an deine Tochter und machst unbestimmt sie verantwortlich, dass du keine Freunde hast oder keine kennenlernen kannst.

Ich sehe grosse Schwierigkeiten im nächsten Jahr, einen neuen Partner zu finden. Viel weiter als auf ein Jahr sehe ich meistens nicht. Sonst würde dies ja bedeuten dass alles im Leben vorbestimmt ist und wir keinen freien Willen haben. An den glaube ich aber persönlich sehr stark. Später wird sich ein befreundetes Paar ebenfalls trennen. Danach könnte es mit dem Mann zu einer Beziehung mit dir kommen. Die Tochter ist ein aufgestelltes fröhliches Kind. Sie braucht viele Menschen um sich. In der Schule wird sie schnell Anschluss finden. Man muss sie einfach mögen. Ein Geschwisterchen sehe ich im Moment noch nicht.