

DWW-PRAXISZEITUNG

Bitte
mitnehmen!

Kürbissuppe mit Frischkäse

Seit Wochen säumen Kürbisstände unsere Straßen. Das vitamin- und ballaststoffreiche Gemüse taugt nicht nur als Herbstdekoration oder Halloweenfratze, Sie können auch verschiedenste Gerichte daraus zubereiten. Hier ein einfaches Rezept für eine leckere Suppe:

Zutaten:

1 Zwiebel
1 kg Kürbis (Hokkaido, muss man nicht schälen)
etwas Olivenöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Currypulver
100 ml Apfel- oder Orangensaft
500 ml Gemüsebrühe
200 g Doppelrahm-Kräuterfrischkäse



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, teilen und Kerne, Fasern sowie Strunk entfernen. Das Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Wenn sie glasig ist, Kürbisstücke, Salz, Pfeffer und Curry dazugeben und alles andünsten. Den Saft dazugießen. Zudecken und 15 – 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die ganze Masse mit dem Pürierstab fein pürieren (Vorsicht, Spritzgefahr!), dabei nach und nach den Frischkäse dazugeben. Die Brühe zur Suppe dazugießen, nochmal erhitzen und abschmecken.

Einige ohne Fett geröstete Kürbiskerne und ein paar Tropfen Kürbiskernöl auf die Suppe geben.

P. S.: Man kann die Kerne aus dem Kürbissinneren aufheben und im Januar in einem Frühbeet auf der Fensterbank keimen lassen. Im April dann nach draußen pflanzen, am besten auf Kompost. Im Herbst ernten!



Personalia

Am 16. August hat Sarah Nagel die Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten in unserer Praxis begonnen. Wir wünschen ihr eine spannende, abwechslungsreiche und erfolgreiche „Lehrzeit“.

Niederlage für Tabakkonzerne

Der oberste Gerichtshof Australiens wies am 15. August diesen Jahres eine Klage mehrerer großer Tabakkonzerne gegen die sogenannte „Plain-Packaging“-Regel ab. Danach sollen ab Dezember 2012 auffälligen Markenaufdrucke auf Päckchen verboten sein. Die Regelung sieht neutrale olivgrüne Packungen vor, weil die Farbe als besonders unattraktiv gilt. Zudem sollen Warnhinweise mit drastischen Bildern von Organen, die durch das Rauchen geschädigt wurden (z. B. Raucherlunge), auf der Packung zu sehen sein. Der Markenname und die Zigarettenmenge werden nur noch neutral relativ klein aufgedruckt. Ziel ist, die Attraktivität von Zigaretten zu senken und den illegalen Handel mit Zigaretten zu behindern.

Die klagenden Tabakfirmen sahen darin eine Verletzung ihrer Markenrechte und klagten zudem in weiteren Verfahren auf Schadenersatz.

Großbritannien und Neuseeland wollen ebenfalls neutrale Zigarettenpackungen einführen. Indien, Kanada, Frankreich, und Norwegen arbeiten an Einschränkungen des Marketings für Rauchwaren.

Zahl des Monats

82191

Fälle von Magen-Darm-Infektionen mit dem Norovirus wurden dieses Jahr dem Robert-Koch-Institut gemeldet (Stand 36. Woche). Die jüngste Epidemie in fünf ostdeutschen Bundesländern dabei noch gar nicht eingerechnet. Über 11000 Erkrankungen traten in 497 Kindertagesstätten und Schulen in Berlin, Brandenburg, Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt auf. Als Ursache wurden virenverseuchte tiefgefrorene Erdbeeren aus China ins Visier genommen, die über eine Großküche in die Schul- und Kitaverpflegung gelangten. Da das Norovirus sehr leicht übertragbar ist, ist auch mit einer weiteren Verbreitung von Mensch zu Mensch zu rechnen.