

## Lebenswandel mit EM in der Küche

Irene Weinfurter, Bioköchin & Slow-Food-Expertin, über Reinigung und Pflege mit EM: „Da ich durch meine Arbeit als Köchin viel Geschirr sowie meine Hände waschen muss und viele herkömmliche Produkte inzwischen nicht mehr vertrage, verwende ich täglich die probiotischen eMC® Reiniger. Diese kann ich nur weiterempfehlen! In einer Zeit, in der Menschen immer mehr mit Allergien zu kämpfen haben, sind dies Produkte, die nicht nur für Sauberkeit sorgen, sondern auch noch auf Ihre Gesundheit achten.“

„Ich bin ja immer wieder auf der Suche nach Naturprodukten, weil ich keine Chemie anwenden will. Weder innen noch außen“, sagt Bioköchin Irene Weinfurter. Und so ist sie ganz zufällig in einem Wiener Bio Geschäft auf die Effektiven Mikroorganismen gestoßen.

„Die Überraschung war groß, als ich dort auf einer bioemsan-Kosmetikverpackung die Adresse von Pichl bei Wels entdeckt habe“, so die Slow-Food-Expertin, „ist das doch sozusagen ums Eck meines Heimatortes in Oberösterreich.“ Und so hat sie gleich einen Ausflug in den Shop der Firma Multikraft gemacht.

„Ab diesen Zeitpunkt war es um mich geschehen! Ich verwende inzwischen diesen herrlichen Mascavo Biovollrohrzucker, die probiotischen eMC® Reiniger, die bioemsan-Naturkosmetik und auch mein Garten profitiert sehr von den Effektiven Mikroorganismen. Hier füge ich EM Aktiv (EMa) dem Gießwasser zu“, erzählt uns Frau Weinfurter.

**Tipp: Für 10 Liter Wasser verwenden Sie am besten 10 ml EM Aktiv.**

Für die Anwendung von Mascavo Biovollrohrzucker gibt es für Sie ein Rezept von Irene Weinfurter - „Tomatillo mit Zwiebel“ - zu finden im Anhang.

Irene Weinfurter, eine mutige Frau mit Entschlossenheit. Denn mit 43 Jahren setzte Sie ihr Vorhaben in die Tat um. Sie beendete ihren Beruf als Chefsekretärin um zu machen, was schon lange ihre Leidenschaft war und noch immer ist – das Kochen. Eine ganz besondere Art des Kochens! Nach zahlreichen internationalen Studienaufenthalten in der Schweiz, Irland und ihrer bisher spannendsten Fortbildung im besten Biorestaurant der USA, dem „Chez Panisse“, ist Irene Weinfurter heute Slow-Food-Expertin. **Slow-Food bedeutet für sie, sich für regionale Produzenten sowie für den Schutz des Lebensmittelhandwerks einzusetzen.** Außerdem ist es für die Bioköchin der Ausdruck des Zeit Lassens – dem des Wachsens, Reifens und Gedeihens.

„Ich bin mit Gemüse aus der Gärtnerei meines Vaters und dem herrlich zubereiteten Essen meiner Mutter, die ebenfalls Köchin ist, aufgewachsen“, so die gebürtige Oberösterreicherin. Die Inspiration der Eltern war es auch, die sie heute bei der Zubereitung ihrer Gerichte nur beste biologische Produkte verwenden lässt. „Das Besondere in meiner Küche ist, dass alle Produkte aus der Umgebung kommen und rein biologisch sind“, betont Frau Weinfurter. Dadurch arbeitet sie viel mit EM-Produzenten zusammen und fühlt sich bei ihnen besonders gut aufgehoben.

**„Ich möchte keine Speisen mit Gemüse zubereiten, welches noch nie die Sonne gesehen hat!** Auch Chemie möchte ich weder im noch auf dem Gemüse haben. Wir verarbeiten für unsere Kunden, unsere Familien und unser Team Lebensmittel, die den Namen biologisch auch wirklich verdienen. Da gibt es zum Beispiel Erdäpfel vom Biobetrieb Harmer in Spillern, der seit mehr als zehn Jahren mit EM arbeitet. Die Knollen sind super! Sie sehen wunderschön aus, schmecken besonders intensiv, sind sauber und haben keine schwarzen Stellen, die man sonst so häufig wegschneiden muss“ ist Irene Weinfurter begeistert vom Erfolg bei der Produktion mit Effektiven Mikroorganismen (EM).

Und ein weiteres Rezept für Sie von Frau Weinfurter – mit Kartoffeln, am besten mit welchen aus der EM-Produktion - „Roastbeef mit Haferwurzelpüree“ - zu finden im Anhang.



Juli 2012

## EM Einsatz in der Küche (2)

„In meinem Hofladen in der Pasettistraße 27, 1200 Wien, können Sie Produkte aus eigener Erzeugung sowie der besten regionalen Biobauern und Demeterbauern (diese stehen für bio-dynamische Landwirtschaft) beziehen. Ab 1. September 2012 haben wir auch jeden ersten Freitag von 10:00 – 21:00 Uhr für Sie geöffnet. Wir haben Gemüse, welches mit Effektiven Mikroorganismen (EM) erzeugt wurde, genauso im Sortiment wie Kosmetikartikel und noch vieles mehr“, erzählt uns Frau Weinfurter, „und ich überlege schon jetzt, welche EM-Produkte ich sonst noch dazu nehmen werde.“



Fotos: [www.stephaniegolser.com](http://www.stephaniegolser.com)



Ob Live-Kochen oder Dinner mit Freunden, Catering oder Eventorganisationen. Diese und mehr Informationen zur Bioköchin Irene Weinfurter lesen Sie auf [www.bookacook.at](http://www.bookacook.at)

### Tipps von Irene Weinfurter:

**Gemüse waschen mit EM Aktiv:** Geben Sie beim Salat waschen einfach EM Aktiv (EMa) dazu – auf 2 Liter Wasser 5 ml EM Aktiv. Sie werden sehen, die Blätter bleiben so länger knackig und frisch.

**Reinigung und Pflege:** Da ich durch meine Arbeit als Köchin viel Geschirr sowie meine Hände waschen muss und viele herkömmliche Produkte inzwischen nicht mehr vertrage, verwende ich täglich die probiotischen eMC® Reiniger. Diese kann ich nur weiterempfehlen! In einer Zeit, in der Menschen immer mehr mit Allergien zu kämpfen haben, sind dies Produkte, die nicht nur für Sauberkeit sorgen, sondern auch noch auf Ihre Gesundheit achten.

ERLEBEN SIE DIE VIELFALT  
der FRUCHTGEMÜSE

**REGIONALE KÜCHE – NACHHALTIGE KÜCHE**

**TOMATILLO MIT ZWIEBEL**

Rezept für 4 Personen:

1/2 kg TOMATILLO, 5 EL Olivenöl, 3 EL Bio oder Bauernbutter, 7 EL Mascavo  
Vollrohrzucker, Salz, Pfeffer  
1/2 Kg rote kleine runde Zwiebeln

Zwiebel schälen und in 0,5 cm grosse Räder schneiden,  
Tomatillo von der Haut befreien und waschen in Scheiben schneiden

Olivenöl mit der Butter nicht zu stark erhitzen, Rohzucker daraufstreuen und leicht karamelisieren lassen, Zwiebelringe einlegen und Tomatillo darauf verteilen. Bei kleiner Hitze ca. 10 min braten bis die ganze Flüssigkeit reduziert ist und Zwiebel schön braun.

Auf Toastbrot oder Baguette servieren

## Roastbeef Niedriggarmethode

Zutaten für 4 Personen:

1 Kg Beiried  
5 EL Butterschmalz  
Salz und Pfeffer  
2 EL Dijonsenf  
4 – 6 Stammerl frischer Rosmarien

Beilage:

Haferwurzelpüree

Zutaten:

1 Kg Haferwurzeln  
6 Kartoffel mehlig  
Salz  
1 Prise Muskat  
3 EL Butter  
½ Becher Bio-Schlagobers

Roastbeef salzen und pfeffern und mit Senf bestreichen in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten dann das Fleisch in einen Bräter geben den Fond mit Wasser aufgiessen bei 100 Grad für ca. 3 Stunden ins Rohr geben Nach der Garzeit herausnehmen und in einer Folie rasten lassen und dann in Scheiben aufschneiden.

Beilage:

Haferwurzeln gut waschen, schälen und in ein Wasser mit Zitronensaft geben (werden leicht braun) fein schneiden in Butter anbraten und in Würfel geschnittene Kartoffel dazugeben mit wenig Wasser aufgiessen und weichdünsten lassen, dann pürieren und noch das Obers zufügen.