

FORSCHUNG

Rotwein kann Krebszellen killen

Rote Trauben, dunkle Schokolade und Heidelbeeren, Knoblauch, Soja oder diverse Tees können Krebszellen «aushungern». «Wir bewerten Lebensmittel nach ihrer Fähigkeit, Krebs zu bekämpfen», sagte William Li an einer Konferenz. «Unser Essen ist unsere tägliche Chemotherapie.» Die Angiogenesis Foundation aus Massachusetts habe Lebensmittel ermittelt, die chemische Substanzen enthalten, mit denen die Blutversorgung von Tumoren geradezu abgeschnitten werde. Als Beispiel nannte Li auch eine Studie der Harvard Medical School, wonach Männer, die mehrmals pro Woche gegarte Tomaten essen, 30 bis 50 Prozent weniger unter Prostatakrebs litten. In Tests verglichen Forscher die Wirkung zugelassener Medikamente mit jener der erwähnten Lebensmittel. Dabei stellten sie fest, dass Letztere genauso gut oder besser gegen Krebszellen wirkten. «Für viele Menschen kann die ernährungsmässige Behandlung von Krebs die einzige Lösung sein, denn nicht jeder kann sich Krebsmedikamente leisten.» Die krebsbekämpfenden Eigenschaften der Lebensmittel könnten auch dazu dienen, Körperfett schmelzen zu lassen, fügte Li hinzu. Denn auch Fett sei auf den Blutstrom angewiesen, den die Bestandteile dieser Lebensmittel beeinflussen. *sda*

REZEPT

Einfach und fein: Rotweinbirnen

Zur erwähnten Nachricht, dass Rotwein gegen Krebs helfen soll, passt dieses Rezept für Rotweinbirnen. Und hilft es nicht, so schmeckt es jedenfalls gut, besonders im Winter! **Zutaten** für vier Personen: 5 dl Rotwein, 1 Vanilleschote, ½ Zimtstange, 1 Sternanis, 4 Birnen. **Zubereitung:** Den Wein mit den Gewürzen aufkochen. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften im Sud knapp weich pochieren und im Sud abkühlen lassen. *sm*

GESTALTEN: Ein Stoff-Frosch in zwei Grössen – als Spielzeug oder Liegekissen

Grasgrüne Frösche erobern das Haus

Den Frosch aus Baumwollstoff gibts in einer kleinen und einer grossen Variante. Beide machen nicht nur Kindern Freude.

RUTH GUILLEBEAU BIERI*

Der lustige Frosch bringt einen Hauch Frühling ins Kinderzimmer. Er kann als kleiner, knuddeliger Begleiter oder als grosses, bequemes Liegekissen genäht werden. Die kleine Ausführung misst 30 cm, der grosse Frosch ist 60 cm lang.

Material: Schnittmuster (siehe Leserservice), 40 cm Baumwollstoff (150 cm breit) für den kleinen Frosch, 60 cm Baumwollstoff (150 cm breit) für den grossen Frosch, Stopfwatte, weisse und schwarze Filzreste, eventuell Wackelaugen, Nähmaschine, Nähzubehör.

Übersicht Schnittteile: 1× vorderer Oberkopf, 1× hinterer Oberkopf, 2× vorderes Auge mit Pupille, 2× hinteres Auge, 1× Unterkopf, 2× Seitenteil, 2× Bauch.

Anleitung: Zuerst den Stoff zuschneiden. Dazu das Schnittmuster ausschneiden und auf den Stoff aufstecken. Die Nahtzugaben von 1 cm sind im Muster bereits eingerechnet. Ob ein Teil 1× oder 2× zugeschnitten werden muss, ist auf dem Schnittmuster vermerkt. Alle Teile dem Papier entlang ausschneiden. Sämtliche Querzeichen auf den Stoff übertragen. Dann den Frosch zusammennähen. Es werden immer nur die Nahtlinien geschlossen, die Zugaben bleiben offen. Das heisst, am Anfang und am Ende der Naht je 1 cm offen lassen. Nahtanfang und Ende jeweils

durch einige Rückwärtsstiche sichern. Als Nähmaschineneinstellung Stichlänge 2.5, Stichbreite 0 und Nadelposition links wählen.

Die beiden Seitenteile am Rücken zusammenstecken. Rücken-



naht schliessen. Bauchteile ausserhalb der Querstriche zusammennähen. Nahtzugaben auseinanderbügeln. Bauchteile gemäss Passzeichen an die Rückenteile nähen (Bild 1).

Alle Nahtzugaben auf 5 mm zurückschneiden, Frosch wenden, Nähte gut auskritzeln und bügeln.

Filzpupillen in Schwarz und Weiss für die vorderen Augen ausschneiden und von Hand aufnähen. Die Abnäher an den hinteren Augen schliessen. Vorderere und hintere Augen zusammennähen (Bild 2).

Hintere Augen auf das hintere Kopfteil nähen, dabei entlang der Stoffkante nähen. Au-

gen stopfen und bündig an die Stoffkante stecken (Bild 3).

An den Kopfteilen alle Abnäher schliessen. Vorderes und hinteres Kopfteil zusammennähen, dabei die Zugabe der vorderen Augen in die Naht ziehen (Bild 4). Oberes und unteres Kopfteil zusammennähen,

die Halsöffnung offen lassen. Kopf gemäss Passzeichen an den Körper nähen. Frosch ausstopfen und die Wendeöffnung von Hand zusammennähen.

*Ruth Guillebeau Bieri unterrichtet als Gestaltungslehrerin in Niedermuhlern BE.

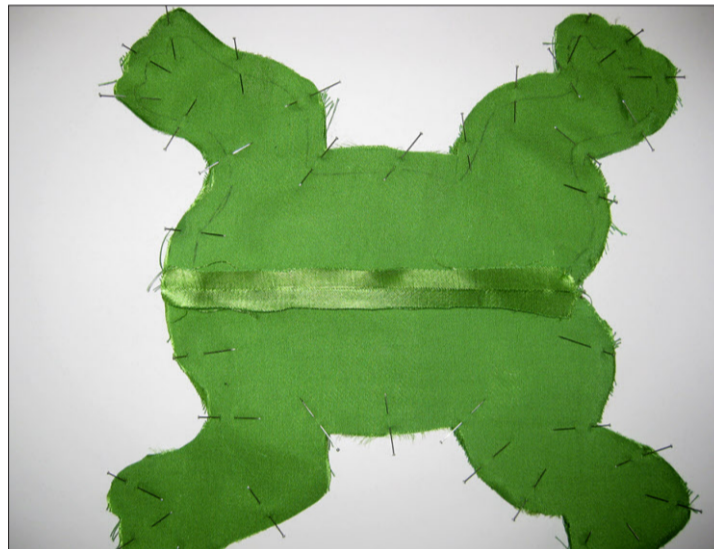


Bild 1: So entsteht der Körper. (Bilder: Ruth Guillebeau)

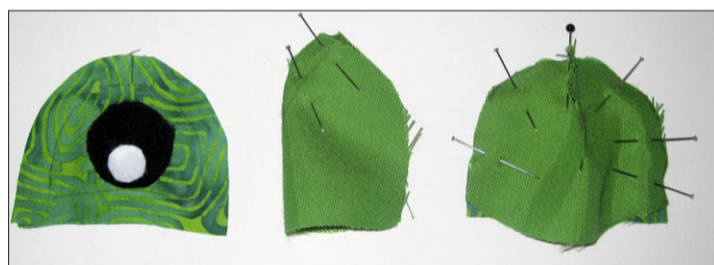


Bild 2: Die Augen haben eine Vorder- und eine Hinterseite.



Bild 3: Nun kommen die Augen an den Hinterkopf.



Bild 4: Schon entsteht das typische Froschgesicht.

LESERSERVICE

Die Schnittmuster für beide Frösche können Sie bei uns kostenlos beziehen. Senden Sie ein an Sie adressiertes und vorfrankiertes grosses Couvert (A4) an: Redaktion «Schweizer Bauer», Leserservice Gestalten, Frosch, Postfach, 3001 Bern. *sm*

BÄUERINNEN-ALLTAG IN KANADA: Jeden Monat berichtet Erika Weder-Büschi aus ihrem Alltag in Rycroft, Alberta

Stiere der Spirit View Ranch kommen mit Foto ins Internet



Heute Morgen war ich ganz erstaunt, als ich aus dem Fenster sah. Unsere Kälber vom letzten Frühling waren überall im Feld verstreut am Herumrennen. Auch die Zuchtbulln waren gruppenweise auf einer riesigen Fläche unterwegs und kämpften zusammen und rannten in alle Richtungen. Was war da bloss los? Christoph musste mit jemandem zum Flughafen in Grande Prairie fahren und hatte keine Zeit, um nach dem Rechten zu sehen. So fuhr ich mit unseren Söhnen im Schlepptau in unserem Safari-Auto mit Vierradantrieb durch den Schnee und versuchte, die Ursache für die Unruhe in den Viehherden zu finden. Alles sah gut aus. Ich dachte mir, dass ich vielleicht ein paar Kojoten sehen würde oder allenfalls auch einen Elch. Nichts. Alle Tiere waren gesund und munter, aber immer noch



Die Zuchtstiere in Kanada spüren den Frühling trotz viel Schnee. (Bild: Erika Weder)

wie wild unterwegs(!) Vielleicht sind es die Hormone? Das war mein Gedanke. Normalerweise erleben wir ein solches Verhalten im März oder im April, wenn die Temperaturen steigen und der Frühling in der Luft liegt. Wir hatten nun aber während der letzten paar Wochen schönes, sonniges Wetter und angenehme Temperaturen.

Vielleicht ist das der Grund? Keine Ahnung. Auf jeden Fall habe ich heute Morgen für ein paar Minuten die Zeit vergessen und mit den Buben dem aufgeregten und verrückten Treiben zugesehen. Die Buben fanden es ganz toll und fragten ein paar Mal: «Weshalb freuen sich die Kälber so?» Ich finde es immer wieder interessant, wie auch die

Tiere auf das Wetter reagieren. Ich konnte dieses Verhalten während der letzten zwei Wochen immer wieder beobachten. Fast täglich war ich draussen bei den Zuchtbulln unterwegs, da ich aktuelle Fotos machen musste von allen Bullen, die wir zu verkaufen haben. Wir verkaufen relativ viele Tiere an Leute, die nicht die Gelegenheit

haben, persönlich hier bei uns vorbeizukommen. Kanada ist so riesig, und die Distanzen sind so enorm, dass vieles über das Internet und mit Fotos erledigt wird. Wir nutzen dieses Kommunikationsmittel oft und gerne, und es ist ein toller Weg, um jemandem zu zeigen, was wir haben oder wie etwas gemacht wird. So auch mit den Zuchtbulln. Ein Käufer telefoniert uns und erklärt, was für ein Tier er haben möchte. Christoph und ich diskutieren dann meistens, welche Bullen infrage kommen. Wenn wir eine Entscheidung getroffen haben, fahre ich ins Feld zu der Herde, laufe herum und mache Fotos von den jeweiligen Tieren. So können wir dann via Internet Fotos und Informationen schicken. Es ist super, wie gut das alles funktioniert. Ich finde es enorm praktisch, und – vor allem – ist es ein umweltfreundlicher Weg, um das Produkt zum Käufer zu bringen. Für uns hat das Internet sicher auch den Käuferkreis vergrößert, da wir so mehr Leu-

te erreichen können und Distanzen einfach zu überwinden sind. So ist es wohl mit dem Internet wie mit vielen anderen Sachen – wenn es richtig und mit Mass gebraucht wird, ist es genial!

ZUR PERSON

Die 34-jährige Bauerntochter aus Kriechenwil BE lebt mit ihrem Mann Christoph und den Söhnen Pasco (5), Nero (4) und Oro (1½) in Rycroft, Alberta. Beim Angus-Zuchtbullnprogramm kommen sie ohne Kraftfutter aus. Den Herden (rund 900 Tieren) stehen 1000 ha Weideland zur Verfügung. Die Tiere sind das ganze Jahr draussen. Für die Zucht ungeeignete Tiere werden ins Mastprogramm integriert (ohne Hormone und Antibiotika). Das Fleisch wird als «all natural beef» verkauft. *pam*

www.spiritviewranch.com