

# Magazin

Sonntag, 5. Februar 2017 / Nr. 36

Tiroler Tageszeitung



Carina Pirngruber (l.) unterstützt das Institut von Primatologin Jane Goodall (r.), die sich für Umweltschutz einsetzt. Fotos: ViennaPress/A. Tischler, Nussy

festgestellt. Der Weg zurück aus der Einzelgänger für mit einer kompletten Ernährungsumstellung. „Ich hatte einen Pflanzgarten auf Nüssen. Davon habe ich mich den Völkern lang ernährt.“

Dann wagte sie sich, die moderne Diät zu ergreifen. Sie erkrankte aber nur an Inkontinenz, die sie auch auf die glühenden Chia-Samen brachte. Die Gründe dabei: „Es mussten komplett natürliche Lebensmittel sein.“ Denn gerade Chia-Samen haben in den letzten Jahren auch negative Schlagzeilen gemacht, weil sie teils mit Schwefelverbindungen belastet waren. Deswegen ist bei Pirngruber die Herkunft und die umweltfreundliche Herstellung der Produkte von großer Bedeutung.

Dieser Ansatz, sich gerne auf nachhaltige Ernährung zu fokussieren, brachte sie mit Jane Goodall, der weltbekanntesten Primatologin, zusammen. Schon das erste Treffen fruchtete: „Sie bestärkte mich darin, meinen Weg weiterzugehen.“ Heute unterstützt Pirngruber das Institut für biologischen Verbraucherschutz mit rund 15.000 Euro im Jahr. Die Einkommenseinnahme aus der Zeit, als Pirngruber körperlich nicht geschwehrt war und wie sie sich durch eine neue Ernährung wieder hall, möchte sie mit ihrem Reagenzien weitergeben. (Andrea Wieser)



#### Beloved Superpower Balls

30 g Getreide, 2 TL Kokosmilch, 2 TL Mandelmehl, 1 TL Spülmittel, 2 TL Chia-Samen, 1 TL klein gehacktes Kalmarfleisch, 1 TL Samen nach Belieben, 1 TL Cop-Bären, 2 TL Kokosblütenzucker, 1 TL Coco-Nibs, 1 TL Backpulver (Weizen), 2 TL Ölweizen, 1 TL Honig, 1 TL ungesüßtes Apfelmus, 1 TL Mandelmehl, 1 TL Vanille-Zucker, 1 Pflanzöl (veg. oder nicht).

**Zubereitung:** Zuerst den Ofen auf 170 °C vorheizen. Nun die Getreide anbacken mit einem Messer leicht mahlen und

mit allen anderen trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Anschließend die restlichen Zutaten beifügen und den Teig vermengen. Nach und nach mit einem Esslöffel etwas Feig entnehmen, zu einem Kugeln formen und auf ein Backpapier legen. Wiederholen, bis der Feig aufgebraucht ist. 10-12 Minuten backen, bis dieollen Knusperchen goldbraun gebräut sind. Für eine schone Brauung die Ball vor dem Backen mit etwas Ölweizenbestreuen. In einer Box beliben die Ball bis zu 2 Monate frisch.