

healthy living

Weil Gesundheit schön ist

Die große Schwermut

Welche Therapien bei Depressionen wirklich helfen.
ossier

SPORTSUCHT
 Training jenseits der Schmerzgrenze
 ein Porträt

WAS MIMIK VERRÄT

So lernen Sie, in Gesichtern zu lesen

ÄPFEL & BIRNEN

Behalten Sie ein Stück vom Sommer: köstliche Einmach-Rezepte

DIE KRAFT DER KRÄUTER

Was unsere Haut jetzt zart und gesund pflegt

Grau statt blond

Warum viele junge Frauen ihr Haar nicht mehr färben (und echt toll aussehen)

So planen Sie Ihr Happy End

Liebe, Job, Haus, Ruhm... 5 Frauen erzählen, wie sie ihr Lebensglück verwirklicht haben

D2,50 €
 A 2,80 € - CH 4,90 Sfr





Aroma-Vielfalt

Perfekt für Gelee, Kuchen oder Chutney sind Sorten wie Berlepsch, Boskop, Holsteiner Cox, James Grieve, Gravensteiner oder Renette



Wilde Sache, dieses Obst!

Wildobstsorten wie Zierquitten, Sandorn- oder Schlehenbeeren finden Sie in der Regel nicht im Supermarkt. Sie in der freien Natur aufzuspüren und abzuernten lohnt sich aber: Denn gekocht und gesüßt (die meisten Wildfrüchte sind relativ sauer) entfalten sie ein wahres Aromenfeuerwerk. Die dunkel-violetten Früchte der Felsenbirne (*Amelanchier ovalis*) zum Beispiel ergeben eine Marmelade mit wundervollem Marzipan-Aroma. Zierquitten (*Chaenomeles japonica*) sind zwar relativ sauer, doch die intensiv nach Ananas duftenden Früchte lassen sich – mit etwas mehr Zucker – genauso zu Sirup, Gelee oder Mus verarbeiten, wie ihre großen domestizierten Schwestern. Und Sandornbeeren sind eine leckere Extrazutat für Apfel- oder Pflaumenmus.



Zum Weiterlesen:
Wildobst sammeln & zubereiten.
Von Tassilo Wengel,
Buchverlag für die Frau, 5 €.

Salat-Dressings. Raffiniert: tröpfchenweise über Vanilleeis oder Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen) geben.

Haltbarkeit: kühl, dunkel und geschlossen gelagert bis zu 1 Jahr.

Zubereitungszeit: Ca. 50 Minuten (ohne Abkühlzeit).

Pro EL (10 ml): Ca. 20 kcal; Fett: 0 g, Eiweiß: 0,1 g, Kohlenhydrate: 4,5 g.

Abwandlungstipp: Angegebene Gewürze durch ½ Bund Thai-Basilikum und ½ TL gemahlene Ingwer ersetzen. Statt des Safts einer Zitrone eine Orange zusätzlich auspressen.

Aroma für Dressing und Aperitif

Quitten-Sirup

Für ca. 200 ml

2 kg reife, aromatische Birnen-Quitten
200 g brauner Zucker

1. Von den Quitten mit einem Handtuch gründlich die pelzige Schicht abreiben. Quitten vierteln, entkernen und grob würfeln. Mit ¾ l Wasser und Zucker in einem Topf mischen und aufkochen lassen. Dann die Quitten bei schwacher Hitze 40–60 Minuten köcheln lassen, bis sie ganz weich sind.
2. Ein Sieb mit einem sauberen Mull- oder Gazetuch auslegen und über einen Topf hängen. Quitten und Flüssigkeit ins Sieb geben und gut abtropfen lassen.
3. Flüssigkeit nochmals aufkochen und zu einem leichten Sirup einkochen lassen. Heiß in sauber vorbereitete Flaschen abfüllen.

Haltbarkeit: kühl, dunkel und geschlossen gelagert etwa 6 Monate.

Zubereitungszeit: Ca. 1½ Stunden (ohne Abtropf- und Abkühlzeit).

Pro EL (10 ml): Ca. 35 kcal; Fett: 0 g, Eiweiß: 0,8 g, Kohlenhydrate: 8,6 g.

Abwandlungstipp: Einfach 4–5 Zweige Minze oder einige Blätter Salbei mit in den Topf geben und nach dem Aufkochen entfernen. Die frisch-herbe Note ist perfekt zum Aromatisieren von Desserts, Salaten und Aperitifs.

Zu würzigem Käse und Wild

Pikantes Quitten-Confit

Für ca. 400 g

800 g reife, aromatische Birnen-Quitten
40 g Butter
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
150 ml Weißwein (alternativ
125 ml Apfelsaft und 25 ml Zitronensaft)
2 Pimentkörner
1 kleine Chilischote

1. Den pelzigen Flaum von den Quitten gründlich abreiben. Früchte vierteln, schälen, entkernen und grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Vanillezucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Quitten, 150 ml Wasser, Wein und Pimentkörner zugeben. Alles bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. Chili abspülen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Chili ungefähr 15 Minuten mitköcheln.
3. Piment und Chili entfernen. Quitten in der Flüssigkeit pürieren oder fein zerstampfen und alles unter häufigem Rühren dicklich einkochen lassen. Das Confit in vorbereitete Gläser mit Twist-off-Deckel füllen, fest verschließen und auskühlen lassen. Köstlich zum Beispiel zu Camembert, Ziegenkäse oder würzigem Hartkäse (etwa Sbrinz), zu Geflügel oder Hase.

Haltbarkeit: kühl, dunkel und geschlossen gelagert ca. 6 Monate.

Zubereitungszeit: Ca. 1½ Stunden (ohne Abkühlzeit).

Pro EL (10 g): Ca. 20 kcal; Fett: 1 g, Eiweiß: 1 g, Kohlenhydrate: 2 g.

Abwandlungstipp: Das Quitten-Confit (ein Confit ist eine nicht gesüßte, pikante Marmelade) nach dem Pürieren mit englischem Senfpulver abschmecken, dann einkochen lassen. Oder: Quitten in 150 ml zubereitetem Roiboos-Tee mit Orangenaroma (statt Wasser) köcheln lassen.



Quitte

Die ersten sonnengelben Früchte gibt es schon jetzt.
Hauptsaison ist im Oktober und November