

FOODFINDER



SUPERFOOD

Granatapfel

Das Sprichwort sollte umgetextet werden: Ein Granatapfel am Tag, und der Arzt bleibt erspart. Denn der Granatapfel soll die Durchblutung verbessern, die Gefäße elastisch halten, dem Alterungsprozess entgegenwirken und sogar vor Krebs schützen. Grund hierfür ist der sehr hohe Gehalt an Polyphenolen und Flavonoiden, die eine stark antioxidative Wirkung haben. Wichtig für Fitnessstrainierende: Auch der Kaliumgehalt ist top. Ein großer Granatapfel deckt ein Viertel des Tagesbedarfs dieses für den Wasserhaushalt und die Nervenfunktion essenziellen Minerals. Essbar sind die roten Kerne im Inneren der Frucht. Zunächst den Granatapfel hin- und herrollen, dann halbieren und die Kerne herausklopfen. Vorsicht, der blutrote Saft hinterlässt Flecke auf heller Kleidung! Sind die Kerne aber erst einmal befreit, schmecken sie gut in Obstsalaten, Reisgerichten, zu proteinreichem Geflügel oder auch zu Wild.



FEINSTER TEEGENUSS

Teeblätter aus rein biologischem Anbau und mit viel Erfahrung von Hand gemischt – das sind die Premium-Blatt-Tees von Tree of Tea. Für jeden Geschmack gibt es die richtige Sorte, von Grün- über Schwarz- bis Früchtetee. Unser Tipp: Grüner Tee „Sencha Mango“. Preis: 6,90 Euro, tree-of-tea.de

Ist mir nicht wurst



Für alle, denen nicht wurst in der Wurst ist: Die handgemahten Mini-Salami Olami wird aus ziertem Schweine- und Rindfleisch hergestellt. Die Würste korrespondieren mit traditionellen Havannakistchen und sind daher toll auch als Geschenk für Fleischfans. 10er-Pack. Preis: 26,80 Euro, designer.com

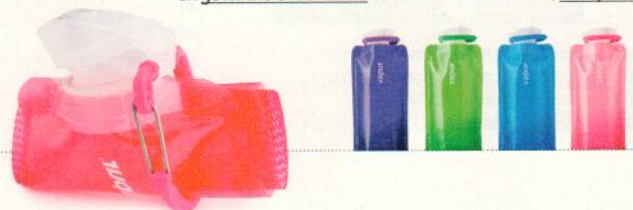
SCHLAUES TÖPFCHEN

Das Edelstahl-Kochgeschirr Gravity punktet mit coolem Design und durchdachten Details. Highlight der Serie: der multifunktionale Silikondeckel mit Glaseinsatz. Darin integriert ist zum Beispiel ein Siebeinsatz, der tropffreies Abgießen garantiert. Preis: 99 Euro, evasolo.com



ZU GEWINNEN: 10 PRAKTISCHE FALT-FLASCHEN

Glasflaschen sind im Studio tabu. Plastikflaschen rauben Platz in der Spülmaschine. Besser sind die falt- und rollbaren Flaschen „Shade“ von Vapur. Am besten: mit Wasser füllen, über Nacht in den Freezer stellen und am nächsten Tag ausrollen. So hat man über Stunden kaltes Wasser. Erhältlich in fünf stylischen Farben. Verlost zehn Vapur-Shade-Falt-Flaschen, Mail mit Betreff „Shade“ bis 11.11.2014 an gewinne@loox.com schicken. Preis: 12 Euro, trinkflasche.com



SAISON
KALENDER
Oktober // November

Chicorée
Esskastanie
Feldsalat
Kürbis
Meerrettich
Porree/Laufröhre
Preiselbeere
Quitten
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Schwarzwurzel
Steckrüben