

NEU im Bio-Regal



Raffinierter Kaffee

■ Der „Peru Kaffee“ schmeckt leicht süßlich und zart nach Schokolade bei feiner Säure. Er ist mit dem Demeter-Siegel ausgezeichnet (von Mount Hagen, auch über www.mounthagen.de zu bestellen, 250 g 5,49 €).

Edler Essig-Honig-Mix

■ Aus 60 % feinstem Apfelessig und 40 % Honig ist der „BioEss Rezeptur 1779“ gemischt. Toll als Erfrischung mit Mineralwasser gemixt, zum Würzen und Verfeinern von fertigen Gerichten (Dr. Höhl, auch über www.bioess.de, 350 ml 12,90 €).



Vielseitige Schokoladen

■ Gleich 9 Sorten, z. B. von dunkler Edelvollmilch 50 % „Costa Rica“ bis zu feinen Kompositionen wie „Ingwer-Zitrone“, können Schokoloholics jetzt naschen (von Naturata, 80-100 g 2,79-3,49 €).



BUCH-TIPP

Ausgehen mit Genuss

■ „Echt dick, Mann“ möchte man zum neuen „Slow Food Genussführer Deutschland 2017/2018“ sagen, denn der Restaurantführer ist in seiner 3. Auflage auf über 500 Empfehlungen angewachsen, darunter 156 neue Adressen. Im Buch: Restaurants, Wirtschaftshäuser, Fischkaten und Weinstuben, die mit frischen, saisonalen Produkten der Region kochen – ohne Fertigprodukte und Zusatzstoffe (Oekom, 580 Seiten, 24,95 €).



SLOW FOOD
Genussführer
Deutschland
2017/18

mit 50 neue Adressen

Mmmh ... wie lecker - und tut auch noch gut: ein Becher heiße Schokolade



Wärmt jetzt Körper & Seele

Heiße Schokolade

An sich macht sie ja so schon glücklich. Echter Kakao und Gewürze darin machen den Trank auch noch gesünder

In Kakao stecken sanft anregendes Theobromin und Koffein, dazu Mineralstoffe sowie Antioxidantien, die vor freien Radikalen und damit unsere Haut schützen. Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken positiv auf Herz und Kreislauf. Die Milch dazu liefert z. B. knochenstärkendes Kalzium, Vitamin A für die Sehkraft, Mineralstoffe sowie hochwertiges Eiweiß. Und diese Gewürze sorgen für ein weiteres Gesund-Plus:

Exotisch: Ingwer

Die ätherischen Öle der Wurzel regen den Stoffwechsel an. Ingwer lindert zudem Erkältungen, Gelenkschmerzen und Übelkeit.

Edel: Vanille

Ein Hauch Vanille im Kakao ist der perfekte Stresskiller, denn der Duft beruhigt und lindert Verspannungen. Dazu wirkt Vanille antibiotisch.

Beliebt: Zimt

Eine Prise davon tut dem Getränk ebenfalls sehr gut, denn das Gewürz steigert nicht nur das Aroma, sondern auch den Appetit. Dazu hilft es gegen Völlegefühl und senkt Blutzucker- sowie Blutfettwerte.



Für 1 Tasse Kakao

1-2 TL Kakaopulver mit etwas heißer Milch in einer Tasse glatt rühren. Dann mit mehr heißer Milch unter Rühren auffüllen. Zum Süßen Rohrzucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup hineingeben.