

FITMACHER DES MONATS

Alle
FITMACHER
auch in den
Rezepten
(Seite 96–103)

Mit diesem Fit-Food aus unserem Festmenü kommen Sie auf jeden Fall gesund und gut gestärkt durch die Feiertage – aber auch über feuchte Salzwiesen und durch trockene Wüsten

SALZIGE FRISCHE: QUELLER

Ob Queller, Krähenfußgewüse, Friesenkraut oder Salicorn (lateinisch: etwa „Salzhorn“) – trotz seiner vielen Namen kennt kaum jemand das knackig-pralle Salzwiesengewächs. Eine erstaunliche Pflanze: Auf Überschwemmungsböden, zum Beispiel im Watt, lagert sie Salz ein, um Wasser zu binden. So übersteht sie auch die Trockenphasen bei Ebbe. Nach sechs Jahren ist der Salzgehalt allerdings so hoch, dass der Queller abstirbt. Also: vorher futtern! Lecker ist er roh im Salat, gedünstet oder blanchiert. Super: Queller etwas kleinschneiden, mit Zwiebel andünsten, ein Ei verquirlen, pfeffern, darübergeben und stocken lassen.

TIPP: Am besten beim Fischhändler vorbestellen.

REZEPT: Meeressalat mit Avocado und Gurke (Foto S. 99, Rezept S. 102)

TOP-FACTS

REICH AN Jod, Kalium,
Magnesium, Natrium

HALTBARKEIT möglichst
schnell verzehren

PREIS ca. 2,50 € pro 100 g

WARME MEDIZIN: SÜSSKARTOFFEL



Mit der Kartoffel hat die Süßkartoffel nur eines gemein: Beide verdanken wir dem Seefahrer Kolumbus. Doch das war's auch schon an Gemeinsamkeiten. Die Süßkartoffel verträgt keinen Frost, die Kartoffel schon. Die Süßkartoffel gehört zu den Windengewächsen, die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen. Und die Süßkartoffel ist reich an Betacarotin und enthält mehr Kohlenhydrate als unsere Normalo-Knolle. So oder so: Die „Süße“ ist ein Top-Sportlerfood. Denn sie ist reich an Antioxidanzien und wirkt im Körper vorbeugend gegen Mikroentzündungen, die bei intensivem Sport entstehen können.

TIPP: Süßkartoffeln schmecken auch roh, in feine Scheiben geschnitten oder geraspelt in Salaten – noch ein Unterschied zur roh leicht giftigen Kartoffel!

REZEPT: Lachs und Garnele zu Süßkartoffel-Orangen-Püree (Foto S. 100, Rezept S. 102)

TOP-FACTS

REICH AN Betacarotin, Folsäure, Ballaststoffen
HALTBARKEIT kühl (nicht im Kühlschrank!) ca. 1 Woche
PREIS ca. 2,50 € pro Kilo

ZARTER ZYPRIOTE: HALLOUMI



In seiner Heimat am Mittelmeer ist der halbfeste Käse aus Schafs-, Kuh- und Ziegenmilch so eine Art Fast Food. Gebraten, dazu hausgemachte Pommes frites – so bekommt man ihn in fast jeder Gaststätte Zyperns und häufig auch in Griechenland. Mit einem Spiegelei serviert, ist er Bestandteil des zyprischen Frühstücks. Leicht und erfrischend ist Halloumi mit Wassermelonenscheiben im Sommer. Von der Konsistenz her ähnelt er dem Mozzarella, ist allerdings viel intensiver im Geschmack, zumal er mit Minze eingelegt wird. Wichtig beim Grillen oder Braten: Halloumi kurz bei hoher Temperatur erhitzen, damit er nicht zäh wird.

TIPP: Wer den Halloumi zu salzig findet, kann ihn vor der Zubereitung leicht mit Wasser abspülen.

REZEPT: Hirsetörtchen mit Halloumi, Kräuterseitling und Zucchini (Foto S. 100, Rezept S. 102)

TOP-FACTS

REICH AN hochwertigem Protein, Kalzium
HALTBARKEIT im Kühlschrank ungefähr 1 Woche
PREIS ca. 3 € für 250 g

SCHÖNER SCHEIN: DUNKLE SCHOKOLADE



Bei den Mayas hatte sie einen ähnlichen Stellenwert wie bei uns heute Champagner – Schokolade wurde bei Hochzeitsfeiern reicher Familien kredenzt. Wir greifen diesen Brauch für unser Festmenü jetzt wieder auf. Apothekerin und Beauty-Expertin Petra Huber empfiehlt sogar, täglich eine Rippe dunkle Schokolade (Kakaoanteil mindestens 70 Prozent) zu naschen. Im konzentrierten Kakaopulver stecken so viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, dass man die „Herrenschokolade“ tatsächlich als Schönmacher für die Damen bezeichnen kann. Polyphenole fangen aggressive freie Radikale ab und schützen so vor beschleunigten Alterungsprozessen der Haut.

TIPP: Achten Sie auf den Kakaogehalt: je höher, desto höher der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen!
REZEPT: Schokomousse mit Blaubeersöße (Foto S. 101, Rezept S. 103)

TOP-FACTS

REICH AN Kalium, Koffein, Theobromin, Polyphenolen
HALTBARKEIT trocken gelagert einige Monate
PREIS ca. 2 € pro Tafel

WÜSTER REISENDER: DATTEL



Die Frucht der Dattelpalme gibt es bei uns praktisch nur in getrockneter Form. Reif geerntet muss sie möglichst sofort verzehrt werden und taugt deswegen nicht für den Export. Doch getrocknet ist sie eine Köstlichkeit, süß und cremig – ein echter Leckerbissen, den man mit gutem Gewissen vernaschen kann. In Datteln stecken B-Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form. Deshalb gelten sie auch als ideale Wüstennahrung. Sie wachsen trotz extremer Sonne, Sandstürmen und Trockenheit. Energiereich und leicht verdaulich sind sie der beste Proviant für Karawanen.

TIPP: Die Dattel ist auch für moderne Nomaden super: Ausdauersportler profitieren von ihrer schnell verfügbaren Energie und ihrer Fähigkeit, Mineralstoffverluste auszugleichen.

REZEPT: Weihnachtliche Tomatensuppe (Foto S. 98, Rezept S. 102)

TOP-FACTS

REICH AN B-Vitaminen, Kalium, Magnesium, Zink
HALTBARKEIT trocken gelagert ein paar Wochen
PREIS ca. 2 € pro 100 g