

Kulinarik

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (1), 34

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



XUNDE JAUSE

Wenn es ums Jausnen geht, tappt man gerne in Kalorien- und sonstige Ernährungsfallen, die sich mit der Zeit bemerkbar machen können. Die Diätologin, Gesundheitswissenschaftlerin und Köchin Angelika Kirchmaier hat in ihrem Buch "Xunde Jause" mehr als 300 praktisch, alltags- und kindertaugliche Rezepte zusammengestellt.

XUNDE SPIESSE

Auf Spießen lässt sich vieles kombinieren. Fleischlaibchen, Vollkornbrot, Radieschen, Salat und ausgestochene Paprikaherzen zum Beispiel. Oder Vollkornbrot, Käsewürfel, Gurkenscheiben, kleine Paradeis und Petersilie. Eventuell auch Vollkornbrot, Physalis, Käse, Früchte und Käse. Oder Brot, Radieschen, Kräuter, Oliven und Paprika. Aber man könnte auch Gnocchi mit Salat und Paradeis zusammen bringen, beziehungsweise Ravioli mit Erdbeeren und Paprika.



XUNDE SCHLANGE

Eine einfache Basis für Aufstriche stellt man aus Magertopfen (125 g) mit z. B. Joghurt o. Sauerrahm o. Kokosmilch (jeweils 30g) her. Kleine Auswahl aus der Palette von Geschmackszutaten: Forelle: ca. 70 g geräucherte Forelle, Dill oder Zitronenmelisse und Zitrone oder Limette; Ingwer-Ei-Gurken-Ensemble: walnussgroßes Stück Ingwer reiben, gekochtes Ei hacken, 30 g Salatgurke reiben, Chili, Kümmel, Dill; Getrocknete Paradeis: 4 Stk. hacken und 2 EL Basilikum dazu.



XUNDE TOPFEN- CREMES

Topfencrèmes in allen Variationen lassen sich leicht – sowohl in der Zubereitung als auch an Kalorien – selbst herstellen. Für die Basis werden ½ Becher Magertopfen (125 g) und 1 ½ Becher Mager-Joghurt vermischt und nach Belieben gesüßt. Marmeladen, Früchte, Fruchttragouts, Fruchtmos oder Kompottobst ergeben Kreationen in allen Farben. Spezialrezept: Mit Birnen-Dattel-Marmelade und Birnenwürfel vermengen.



Angelika Kirchmaier:
Xunde Jause – 300 kunterbunte
Rezepte für Schule, Arbeit und
Freizeit, Ringbuch, Tyrolia, ISBN
978-3-7022-3153-8, € 19,95