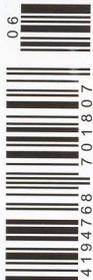


Gut kochen & backen



Einmalig!
**Weihnachts-
Menü aus
der Bibel**
S. 60

Das Beste für Ihre Gäste

**Köstliche
Festtags-Braten**

Mit Pute, Filet, Fisch ... S. 24

**Vegetarische
Schlemmereien**

Nudeln mit Trüffeln, Moussaka S. 48

Feine Häppchen

Schinken-Röllchen,
Lachs-Bissen S. 30

**Gulasch
8 x anders**

Von klassisch bis exotisch S. 12

Schoko-Träume

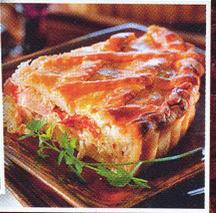
Als Kuchen, Dessert, Konfekt S. 4

Landhausküche

Lecker mit Pfefferrüben, Möhren, Wirsing S. 10



*Da steckt
viel Liebe drin*



NEU! Poster zum Rausnehmen
**So gesund sind
Weihnachtsgewürze**
Mit 22 Lieblingsrezepten ▶



S. 38

Himmliche Advents- Bäckerei

Knusprige Plätzchen, gefüllte Stollen,
festliche Torten S. 33

NEU IM BIO REGAL

Cremiger Mandeldrink

Mild, süß und leicht cremig schmeckt dieser „Mandel-Drink“. Er ist rein pflanzlich und heiß, besonders in der kalten Jahreszeit mit winterlichen Gewürzen verfeinert, superlecker. Gut als Milchersatz, aber auch prima zum Backen (von Provamel, 1 Liter ca. 3 €).



Leckerer Kakao-Klassiker
Jetzt gibt's den beliebten Kakao „Kaba“

auch in Bio-Qualität. Kakaobohnen und Rohrzucker stammen aus Bio-Anbau, auf Geschmacksverstärker, künstlichen Aromen und Farbstoffe wird verzichtet (von Kraft, 400-g-Karton ca. 3 €).



Aromatische Haselnüsse

Wer Plätzchen und Kuchen mit Nüssen aus Bio-Anbau backen möchte, kann auf diese gemahlene und gehackten „Haselnüsse“ zurückgreifen (von Pickerd Dekor, je 100 g ca. 2,20 €).

Knusprige Keks-Vielfalt

Abwechslung bieten diese 6 knusprigen Plätzchensorten: Die Cookies „Schoko-Kakao“, „Haselnuss“ und „Schoko“ sowie die Taler „Schoko-Mandel“, „Cashew-Zimt“ und „Schoko“ sind zart und mürbe (von Allos, 80-120 g ca. 3 €).



Qualitäts-Check

Woran erkenne ich gute Mangos?

Hier sind Geruchs- und Tastsinn gefragt: Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Früchte aromatisch und angenehm duften. Auf Fingerdruck sollten sie leicht nachgeben. Die Schalenfarbe sagt nichts über den Reifezustand aus. Die Früchte sind kälteempfindlich und gehören nicht in den

Kühlschrank. Ein kühler Ort (10-14 °C) ist ideal zum kurzfristigen Aufbewahren.

Großes Vitamin-Lexikon **Diesmal: Vitamin B3**

■ Vitamin B3, eher unter dem Namen Niacin bekannt, benötigen wir für unseren ganzen Stoffwechsel: Das wasserlösliche Vitamin ist wichtig für die Aufnahme von Eiweiß, Fett und Kohlen-

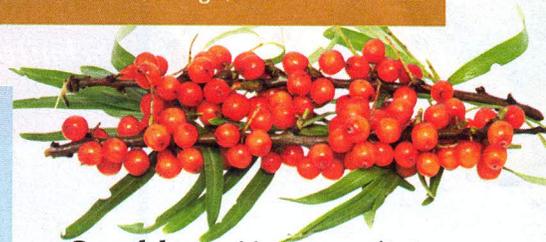
hydraten. Außerdem sorgt es für die Bildung von Botenstoffen im Gehirn und der Kontrolle des Cholesterinspiegels. Viel Niacin enthalten Haferflocken, Pilze, Seefisch, Geflügel, Fleisch und Innereien.

Zucker: Wichtig für Energie und Konzentration



So viel steckt in Obst ...

Früchte	ca. g je 100g
Datteln, getrocknet	65
Rosinen	65
Feigen, getrocknet	54
Bananen	21
Kaki	17
Weintrauben	15
Feigen	13
Ananas	12
Birnen	12
Äpfel	11
Mandarinen	10
Kiwis	9
Orangen	8
Brombeeren	6



Sanddorn: Naturmedizin, die schmeckt

■ Die Ernte der korallenroten Beeren ist eingefahren. Ob selbst gemacht oder fertig gekauft – jetzt können wir daraus wieder Saft, Sirup, Marmelade und Nektar genießen. Die Leckereien sollten Sie sich im Winter öfter gönnen, denn die „Zitrone des Nordens“, wie Sanddorn gern genannt wird, ist eine Vitamin-C-Bombe. Sie stärkt das Immunsystem und schützt unsere Zellen. Lecker schmeckt Sirup und Saft in Müsli und als Soße zu Desserts und Obst.



Werden Sie Ihr eigener Müller

■ Selbst gebackenes Brot oder Kuchen aus Vollkornmehl schmeckt herzhaft und ist gesund, denn das Mehl enthält alle Nährstoffe des ganzen Korns. Und das Mehl können Sie prima in Ihrer privaten Backstube mit der „Oktini“ herstellen: Die Buchenholz-Getreidemühle mit starkem, aber leisem Industriemotor und extrem harten Korund-Keramik-Mahlsteinen mahlt Getreide und selbst Mais und Hirse zu feinem Mehl. Der Mahlgrad lässt sich individuell und problemlos mit dem Einstellbügel bestimmen (von Hawos, 10 Jahre Garantie, 289 €).