

# Vegetarischer Genuss

Das Magazin für gesundes Essen



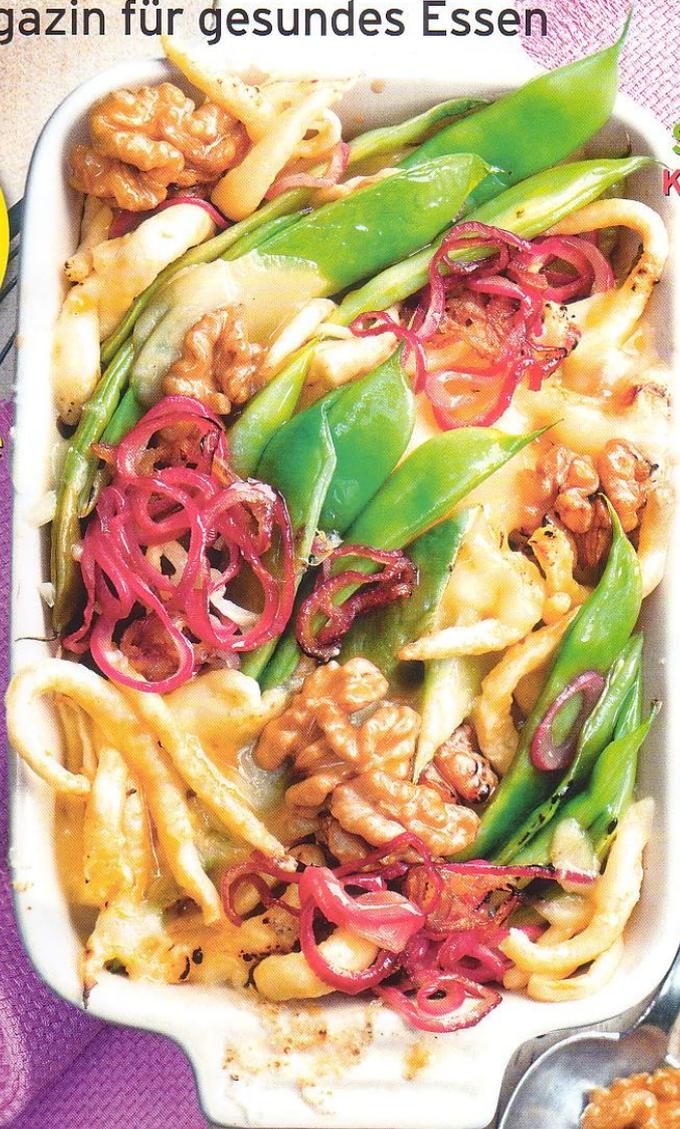
Deutschland 2,99 €  
Österreich 3,45 €  
Schweiz 5,90 sfr  
BeNeLux 3,55 €

**Gästeküche:**  
Würzige & süße  
Schätze im Glas  
und eiskalte  
Verführer!

**Nudelgerichte**  
Super lecker mit  
Gemüse & Soße

**Cremig-zarte  
Polenta-Hits**  
Kulinarische  
Grüße aus dem  
Norden Italiens

**Paprika - die  
Aroma-Stars**  
Bunte Gesellen  
für gute Laune  
auf dem Teller



**Zauberhafte  
Sommersalate**  
Knackig frisch und  
hübsch dekoriert

Grüne Bohnen-  
Walnuss-Spätzle  
Seite 7

**Feine  
Bohnen**  
Leichte und  
erfrischende  
Schlemmer-  
Rezepte

## Die köstlichen Früchte des Sommers genießen

**ZU GUT FÜR DIE TONNE!**

## Essen nicht wegwerfen!

Jährlich wandern in Deutschland 11 Mio. Tonnen Lebensmittel in den Müll. Allein 6,7 Mio. Tonnen liefern Privathaushalte. Um Verbrauchern Wissen und Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln zu geben, rief die Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ ins Leben. Wie es besser geht, sagt [www.zugut fuerdietonne.de](http://www.zugut fuerdietonne.de).



## PLATZ

### Öko und regional

Baden-Württemberg fördert die Ökologische Agrarwende. Große Chancen haben heimische Erzeuger. Verbraucher setzen auf Bio und sehen darin Produkte aus der Nähe, dem muss aber nicht so sein. Hilfreich ist das Bio-Zeichen Baden-Württemberg. Lebensmittel, die es tragen, sind im Ländle und nach EG-Öko-Verordnung produziert.



### Kartoffeln über den Winter lagern

Einen Vorrat an heimischen Kartoffeln legen Sie sich von August bis September an. Da kommt das Gemüse frisch vom Feld. Optimal sind Keller, die trocken sind, 4-6 Grad haben und gut gelüftet werden. Wichtig: Es sollte dunkel sein, um das Keimen oder grüne Stellen, die giftiges Solanin enthalten, zu verhindern. In Kartoffelkisten oder Weidenkörben lassen sie sich bis zu 40 cm Höhe locker ohne Druck einschichten. Im Raum sollte kein Obst lagern, ihr ausströmendes Ethylen lässt Kartoffeln schneller altern.



Bubble Tea – das neue Kultgetränk

Süße Perlen verzaubern in schwarzem oder grünem Tee, Milch, Joghurt oder Säften eine ganze Generation. Erbsengroße Blasen (Bubbles), die aus Tapioka bestehen, werden durch einen Strohhalm aus dem Süßgetränk gesogen. Im Mund platzen sie und verbreiten ein karamellartiges Aroma. Bevor sie im „Tea“ Platz finden, werden sie in Sirupen gekocht, um diverse Geschmacksrichtungen zu erzielen. Aufgrund ihres hohen Zuckergehalts, zu vielen Kalorien, den Zusatzstoffen und der Gefahr für kleine Kinder steht der Drink massiv in der Kritik.



### Feines Rapsöl

Schon am Deckel erkennen Köche, welches Rapsöl von RapsGold in der Flasche steckt. Blau steht für „Pur & Mild“, das ideal für die kalte Küche ist. Rot signalisiert „heiß braten“, was gut zur warmen Küche passt. 1/4 l „Pur & Mild“ zum Kennenlernen kostet 0,99 €, die 0,75-l-Fl. gibt's ab 2,79 €.

## Veggie Hotels

konsequent vegetarisch

Wenn Sie nicht wissen, wohin die Reise gehen soll, klicken Sie erst mal auf [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de). Vielleicht finden Sie dort Ihr nächstes Ziel. Die Plattform bietet eine Liste von 250 rein vegetarischen Hotels, Pensionen und Seminarräumen in 40 Ländern an.

