

Schöner trinken



Mit ihrem asiatisch anmutenden Dekor machen die handbemalten Porzellanbecher „Leila“ von Pols Potten Tee-pausen zur kleinen Zeremonie. 4-teiliges Set 24,99 Euro, www.westwingnow.de

VEGGIE-TREND: SEITAN

Viel Eiweiß (mehr als in Sojaprodukten), wenig Fett und eine fleischähnliche Konsistenz – das macht Seitan als Fleischersatz in der vegetarischen Küche zunehmend beliebt. Seine Ursprünge hat Seitan in der japanisch-chinesischen Zen-Tradition, wo er von vegetarisch lebenden Mönchen erfunden wurde. Grundmaterial ist Weizenmehl. Das wird mit Wasser zu einem Teig verknetet, aus dem dann die Stärke ausgewaschen wird. Übrig bleibt eine zähe Masse, die aus dem wasserunlöslichen Klebereiweiß des Weizenmehls besteht, dem Gluten. Erst beim anschließenden Garen in einer würzigen Marinade erhält Seitan sein Aroma und seine feste Konsistenz. Er schmeckt pur, aber auch gebraten oder verarbeitet zu Produkten wie vegetarischen Würstchen- und Fleischalternativen.

Fotos: Hersteller

eat *healthy*
loves...

Balsamico aus der Pfalz

Balsamico aus Deutschland? Ja, und zwar aus der Pfalz kommt der Bio-Balsamico von Azafran und überzeugt mit dezenter Säure und samtig-weichem Aroma. Hergestellt aus Bio-Traubenmost und Bio-Rotweinessig, der mindestens vier Jahre im Kastanienfass gereift ist, verfeinert dieser hochwertige Balsamico sowohl Salate und mediterrane Gerichte, als auch Desserts. 250 ml-Flasche 15,90 Euro, www.azafran.de



Superfood-Öl

Rapsöl ist mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren an sich schon sehr gesund. Das neue Bio Chia-Salatöl von Vitaquell topt das jetzt noch – mit einer Kombination von 90 Prozent nativem Rapsöl und zehn Prozent nativem Chiasamenöl. Diese Mischung liefert so viele Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wie kein anderes Öl und ist mit seiner mild-nussigen Note auch ein kulinarischer Gewinn. Toll für Salatdressings und zum Beträufeln von Rohkost, Säften und Smoothies. 250 ml-Flasche ca. 7,80 Euro.



Flocken aus Dinkel

Dinkel boomt, denn viele vertragen diese alte Getreidesorte besser als Weizen. Wer mag, kann jetzt auch sein Frühstück mit zarten Dinkelkorn-Flocken zubereiten. Die Flocken aus vollem Korn schmecken leicht nussig und machen mit ihren vielen Ballaststoffen lang satt. Doch nicht nur fürs Müsli sind die neuen Bio-Dinkel-Flocken von Kölln super. Auch als Backzutat und in der herzhaften Küche sind sie vielseitig einsetzbar. 450 g-Packung ca. 2,80 Euro.

