

Angerichtet

Buchtipp Natürlich gesüsst



Es ist gar nicht so einfach, auf Zucker zu verzichten. Denn Zucker taucht in Rezepten und Produkten immer wieder auf. Die Buchautorin ist auch als Ernährungscoach und Hauswirtschaftslehrerin tätig. In diesem Buch hat

sie 90 Rezepte zusammengestellt, in denen kein Industriezucker vorkommt. Ihre süssen Alternativen sind zum Beispiel Ahornsirup, Reissirup, Xylit, Erythrit. Johanna Handschmann: «Natürlich süß!», Fr. 21.90, Südwest Verlag (im Buchhandel erhältlich).



Tourismusdirektor Pascal Jenny (40) liebt:

«Rösslikuchen»

«Schon seit meiner Kindheit backt mir meine Mutter zum Geburtstag einen «Rösslikuchen». Nicht nur ich liebe den Marmorkuchen in Pferdeform heiss und innig, inzwischen wünscht ihn sich auch meine vierjährige Tochter. Da ich den hellen Teig lieber habe und sie – wie mein Bruder – den dunklen, ergänzen wir uns perfekt ... Da der Rösslikuchen auch am Arosa Humor-Festival schon viele Fans hat, reiste meine Mutter schon oft in Marmormission aus dem Aargau ins Schanfigg!»

rhö

Der Ex-Handball-Nationalspieler ist seit 2008 Tourismusdirektor von Arosa. Sein Urgrossvater August Jenny war der erste Kurdirektor des Bündner Ferienorts. Jenny referiert am 8. Mai am KMU Swiss Forum in Baden. Das komplette Rezept finden Sie unter: www.coopzeitung.ch/jenny

Gemüse D'Zyt isch do

Kohlrabi ist ein sehr saisonales Gemüse. Für jenen aus der Schweiz beginnt jetzt die grosse Zeit, die Knollen sind nun in der Gemüseabteilung zu finden. Beim Kohlrabi lohnt es sich übrigens, die Blätter nicht wegzwerfen: Sie sind um ein Vielfaches reicher an Nährstoffen als die Knollen. Zubereitet werden können die Blätter wie andere Blattgemüse, beispielsweise wie Spinat.



Barilla Ganz ohne Gluten

Allergiker können sich freuen: Die bekannten Barilla-Teigwaren gibts neu auch ohne Gluten. Die aus Reis und Mais bestehende Pasta wird auf einer nur für die glutenfreien Produkte verwendeten Anlage in Italien produziert. Erhältlich sind vier verschiedene Sorten: Spaghetti, Penne, Fusilli und Coquillettes. Die Packungen à 400 Gramm sind für Fr. 3.30 in grösseren Coop-Supermärkten erhältlich.



essen & trinken news

Grilltipp: Aluschalen

Wenn es um Folien oder Aluschalen geht, sprechen wir von einem Tabu. Denn richtige Kerle verzichten angeblich auf derartige Hilfsmittel. Aluschalen sind aber durchaus sinnvoll, zum Beispiel immer dann, wenn das Grillgut sehr stark tropft oder auslaufen kann. Das können besonders saftige Fleischstücke sein oder auch mit Käse gefüllte Pilze oder Peperoni. Auch Fischfilets schätzen diesen Schutz von unten. Wenn die Grillschale Löcher hat, läuft der leckere Saft manchmal sogar trotz Grillschale in die Glut und verbrennt. In diesem Fall wiederum leistet ein Päckchen aus Alufolie gute Dienste, wie bei mit Käse gefülltem Grillgut.

