

TRENDS UND THEMEN

Was gibt es Neues? Was brauchen wir jetzt? Welche Tipps erleichtern uns den Alltag? Wir von der Rezepte-mit-Herz-Redaktion haben es für euch zusammengetragen

Einfach
nachhaltig

Inspiration, Ideen und
praktische Tipps für ein
ökorechtes Leben :-)

ÄPFEL IM HERBST EINLAGERN

1 Herbstzeit ist Apfelerntezeit: Wer jetzt Äpfel aus der Region kauft, schont die Umwelt. Bei regionaler Ware entfallen lange Transportwege. Außerdem schmeckt's besser. Äpfel, die möglichst bis zur vollen Reife am Baum hängen, sind süßer und vitaminreicher.

2 Ökobilanz? Durchwachsen! Äpfel aus der Region haben allerdings nicht automatisch eine bessere Ökobilanz als Äpfel aus Neuseeland oder Chile. Dass wir im Winter und Frühjahr noch knackige Äpfel, z. B. vom Bodensee kaufen können, liegt an der speziellen, sehr energieintensiven Lagerung. Zu bestimmten Zeiten sind deshalb Äpfel, die um die halbe Welt verschifft werden, für weniger Treib-

hausgase verantwortlich als Äpfel aus der Region.

3 Der Königsweg: Wer eine frostsichere Garage bzw. Gartenhaus hat oder über einen kühlen Dachboden verfügt, kann das tun, was für unsere (Ur-) Großeltern noch selbstverständlich war: Äpfel einlagern.

4 So geht's: Äpfel am besten mit Stiel in Obstkisten lagern. Idealerweise nur eine Schicht Äpfel pro Kiste nehmen und darauf achten, dass sich die Äpfel gegenseitig nicht berühren. Damit die Äpfel nicht austrocknen und schrumpeln, regelmäßig Schalen mit Wasser aufstellen oder die Äpfel locker mit einer löchrigen Plastikfolie abdecken.



TOLLES TOPPING FÜR MÜSLI & CO.

Gut und gesund: Die Lebensmittelmarke Hensel® steht für naturbelassene und hochwertige Rohstoffe. Unser Lieblingsprodukt dieser Marke derzeit: Bio-Hanfsamen, reich an Omega-3-Fettsäuren sowie an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Tipp unserer Rezeptentwicklerinnen: Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften, sofort aus der Pfanne nehmen und z. B. übers Müsli streuen. [hensel.bio](https://www.hensel.bio), 150 g, ca. 6 Euro

DECKEL DRAUF!

Der Silikon-FLEX-Deckel für den Thermomix® macht Alufolie, Cellophan und Frischhaltefolie überflüssig. Ihr wollt geschlagene Sahne, das Dessert oder einen Smoothie schnell luftdicht im Kühlschrank zwischenspeichern, ohne dass die Speisen oder Getränke Geschmack annehmen? Einfach mit dem Deckel den Mixtopf abdichten! Ihr wollt einen Varomakuchen garen? Deckel auf die Form! Praktisch: Der Silikon-Flex-Deckel passt auch auf jede andere Schüssel. [trio-parat.de](https://www.trio-parat.de), ca. 7 Euro



Rezepte mit Herz EXTRA Cinnamon-Rolls

Tataaaa: Wir waren den Sommer über fleißig und haben schon wieder ein neues EXTRA für euch. Thema diesmal: **Cinnamon Rolls**. Freut euch auf raffinierte und leckere Zimtschnecken-Rezepte.

Zum Ausdrucken unter: rezeptemitherz-mag.de/downloads/

Inga checkt... ...Küchenmythen



MYTHOS 6

„Fleisch muss man
vor der Zubereitung
waschen“

Inga Pfannebecker, Ökologin, Chefredakteurin und Rezeptentwicklerin bei *Rezepte mit Herz*: „Das wurde jahrzehntelang aus hygienischen Gründen empfohlen. Aber Keime lassen sich weder durch kaltes noch durch warmes Wasser entfernen. Die Keimgefahr steigt durch das Waschen sogar! Durch Spritzwasser beim Abwaschen können sich mögliche Keime richtig gut in der Küche verteilen und so auch auf Lebensmittel wie Salat oder Obst gelangen, die roh verzehrt werden. Außerdem lässt sich durch das Waschen das Fleisch nicht mehr gut anbraten. **So geht's richtig:** Fleisch vor der Verwendung mit Küchenpapier abtupfen, um z. B. Blut am Fleisch zu entfernen. Befinden sich Knochensplitter am Fleisch, das Fleisch vorsichtig kalt abspülen, um diese zu entfernen, und anschließend gut trocken tupfen.“

THEOS

THERMOMIX®-Tipp



GANZ EINFACH OBST WASCHEN

Erdbeeren, Heidelbeeren, Weintrauben und Co. mit der Hand zu waschen kann manchmal ganz schön lästig sein. Zeit spart ihr mit dem Thermomix®: Gareinsatz einhängen, Wasser in den Mixtopf füllen, bis das Obst bedeckt ist, Deckel aufsetzen und 3 Min./Stufe 5 spülen. Euer Obst wird super-sauber und eventuelle Spritzmittel werden auch gründlich entfernt.

MIXEN MIT ...

Maren und Torsten

Wir empfehlen euch diesmal ein Paar, dessen geteilte Leidenschaft fürs Mixen ihrer guten Beziehung viel Nahrung gibt. Maren und Torsten heißen die beiden. Abends werkelt das Ehepaar – sie: Küchenchaotin, er: das komplette Gegenteil – in der offenen Wohnküche überaus einträchtig zusammen. Dreifacher Gewinn: tägliche Übung in Sachen Toleranz, gemeinsam verbrachte Lebenszeit und leckere, selbst zubereitete Mahlzeiten. Die Ergebnisse

ihrer Mixkunst posten die zwei auf Instagram – mit zunehmendem Erfolg. Aktuell inspiriert Cook with Love 12 100 Follower. 94 Prozent davon sind Frauen, die meisten schauen nach 20 Uhr auf Insta, was bei Maren und Torsten so los ist. Für uns haben die Bankkauffrau und der Verwaltungsfachwirt zum ersten Mal ein eigenes Rezept entwickelt. Ihre Anleitung für Parmesan-Schinkennudeln (s. Foto) haben wir exklusiv für euch unter: rezeptemitherz-mag.de

Das mixende Traumpaar Maren und Torsten findet ihr auf Instagram unter: [thermomix_cookwithlove](https://www.instagram.com/thermomix_cookwithlove)



Gemeinsam mixen
sich Maren und
Torsten glücklich



IM TREND: WEINSTEIN-BACKPULVER

Weinstein-Backpulver? Bieten jetzt viele Lebensmittelhersteller an, z.B. auch das Unternehmen RUF. Seid ihr schon umgestiegen oder fragt euch, ob ihr das kaufen solltet? Entscheidet selbst: Der Unterschied zu herkömmlichem Backpulver besteht im enthaltenen Säuerungsmittel. In Weinstein-Backpulver ist natürliche Weinstensäure anstelle von Phosphat drin. Phosphat ist nicht unumstritten, für Nierenpatienten beispielsweise kann es schädlich sein. Phosphat hemmt außerdem die Aufnahme von Kalzium in die



Knochen, kann also das Osteoporose-Risiko erhöhen. Studien deuten zudem darauf hin, dass zu viel Phosphat womöglich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Allerdings gilt das alles für viel größere Mengen und nicht für Otto Normalverbraucher, der ab und zu mal ein Tütchen Backpulver für einen Kuchen verwendet. Schädlicher wäre da schon tägliches Colatrinken, denn Cola enthält auch viel Phosphat. Unser Tipp: Wer den typischen Backpulvergeschmack nicht mag, sollte zu Weinsteinbackpulver greifen.

WIR FEIERN DEN HERBST

Outdoor-Lampions im Oktober?

Ja, das geht. Die Lampions von Baarlooon sind äußerst robust. Die Metall-Elemente etwa rosten nicht und trotzen jeder Witterung. Im Vorgarten vor der Küche sind die bunten Lampions jetzt ein echter Blickfang. Fünf verschiedene Farben stehen zur Auswahl. baarlooon.com, ab ca. 145 Euro



Stimmungsvolles Flair
für Garten
und Balkon

FÜR PILZ-FANS

Die Motive passen zur Küche: Ob Pilze, Fische, Gemüse, Kräuter oder Messer und Gabel – mit den hochwertigen Leinenschürzen von Frohstoff macht das Mixen doppelt Spaß. Unser aktueller Favorit ist – passend zur Saison – der schmackhafte Steinpilz. Wer ihn im Wald findet: den Stiel direkt über dem Moos mit einem Messer abschneiden. Nicht aus dem Boden reißen oder drehen!

Frohstoff.de,
Schürze ca. 49 Euro



Auch schön:
Geschirrtuch mit Pilzmotiv,
ca. 16 Euro



STYLISCHER BECHER

Ihr sucht ein Geschenk? Wie wäre es mit einem Coffee-to-go-Becher passend zum Herbst? Die perfekten Begleiter für unterwegs sind aus hochwertigem Porzellan, doppelwandig, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet. Die Deckel sind aus Silikon. Im Fachhandel erhältlich oder online unter ihr.eu, ca. 20 Euro



Leser-
Aktion

ZU GEWINNEN:
15X UNSER
NEUES SPEZIAL



Hurra, unser neues Spezialheft „Rezepte mit Herz – Familienküche“ erscheint am 18. September. Tolles Thema diesmal: 30-Minuten-Küche. Euch erwarten u. a. Jeden-Tag-Kracher, Low-Carb-Ideen und raffinierte Rezepte für Gäste. Das Geniale: Unsere Gerichte schmecken der ganzen Familie und ihr braucht für die Zubereitung höchstens eine halbe Stunde. Wir verlosen 15 Hefte im Wert von je 9,95 Euro. Beantwortet einfach unter rezeptemitherz-mag.de/gewinnspiele bis zum 30. Oktober 2019 folgende Frage:

**WAS IST EUER LIEBSTES
BLITZ-REZEPT?**

Unser neues Spezial könnt ihr selbstverständlich auch bestellen unter www.rezeptemitherz-mag.de

Moderne Helden, die zu uns passen

Der Thermomix® ist ein echtes Allroundtalent.

Die Küchengeräte auf diesen Seiten haben alle spezielle Qualitäten, die unsere Lieblingsküchenmaschine perfekt ergänzen können!

Top-Rührer:
Die limitierte
Version
schafft 4,8 l



1. Lady in Red: Zum 100-jährigen Jubiläum präsentiert Kitchenaid die „4,8-l-Artisan-Küchenmaschine Queen of Hearts“ mit kippbarem Motorkopf, ca. 799 Euro (kitchenaid.de) **2. Klappe zu, Panini perfetti:** Mit einem typischen Grillmuster versieht der Kontaktgrill „KG 2392“ Fleisch, Gemüse, Panini und Toasts. Dank der antihaftbeschichteten Grillfläche (ca. 27 x 24 cm) lässt sich das Gerät nach dem fettfreien Grillen leicht reinigen, ca. 65 Euro (severin.de) **3. Husch, husch ins Pfännchen:** Lust auf Raclette oder doch lieber etwas Grilliertes? Mit dem Multifunktionsrechaud „MultiFun“ gelingen sogar Desserts wie flambierte Bananenscheiben oder Crêpes Suzettes. Das Unterteil des Gerätes besteht aus massivem Bambus, die Ablagefläche aus Stahl, ca. 70 Euro (stocklipproducts.com) **4. Ausgewogen:** Mit 1-g-Abstufungen wiegt die Küchenwaage „Tasty+“ bis zu 5 Kilo. Funktionell: Sie hängt immer griffbereit an einem Haken an der Wand, ca. 33 Euro (brabantia.com) **5. Eiskalte Leidenschaft:** Speiseeis und gefrorene Desserts bereitet die Eismaschine „Perfect Mix 9000“ im Handumdrehen zu. Sie bietet 1,6 l Fassungsvermögen für die Zutaten. Daraus entstehen ca.



4



6



5



7

Für Kids: Mit Säften
bereitet das Gerät
bunte Pasta zu



8



9

900 Watt
heizen das
Waffeleisen
in 4 Minu-
ten auf



10

1 l Eis, ca. 65 Euro (krups.de) **6. Backe, backe Brot:** Insgesamt 15 Programme in drei unterschiedlichen Gewichtseinstellungen bietet der Brotbackautomat „Uno“. Mit dabei zwei spezielle Diät-Brotprogramme, ca. 160 Euro (moulinex.de) **7. Einfach zum Knuspern:** Heißluft-fritteuse „AF 250“ frittiert auf die gesunde Art. Der große Frittierkorb reicht für 3 Liter Nutzinhalt. Praktisch: die Funktion „auftauen“, ca. 90 Euro (caso-germany.com) **8. Pasta, basta:** Nudeln, fertig, los! Teigwaren in nur 10 Minuten zaubert der „Avance Collection Pasta-maker“. Mit Formaufsätzen fertigt er je 300 g Spaghetti, Penne, Fettuccine, Lasagne, Tagliatelle, Pappardelle und Capellini, ca. 220 Euro (philips.de) **9. Gut & günstig haltbarmachen:** Ob Dörrfleisch, getrocknete Kräuter oder gesunde Snacks wie Gemüse-Chips – der „Design Dörrautomat Natural Plus“ verarbeitet Lebensmittel ohne Zusatz- oder Konservierungsmittel, ca. 80 Euro (gastroback.de) **10. Einen an der Waffel haben:** Fettarme Waffeln backt das „Lono Waffeleisen“ dank einer antihaftbeschichteten, kratzfesten Aluminium-Gussplatte. Außen ist das Gerät aus mattem Cromargan, das sich höchstens bis 60 Grad erwärmt, ca. 80 Euro (wmf.com)



11

Durch Kaltextraktion
zaubert der Entsafter
Frucht-Elixiere.
Praktisch fürs Geleekochen!



12

11. Fifty-Fifty: Schick in Schale macht sich der Entsafter „50' Retro Style“ aus der Designlinie der 50er Jahre super als Eyecatcher in der Küche. Die Saftkonsistenz kann man regulieren. Der 500-l-Saft-Auffangbehälter ist aus BPA-freiem Tritan-Kunststoff, ca. 480 Euro (smeg.de) **12. Auf einer Wellenlänge:** Das frei stehende Mikrowellengerät „FFM553MFO“ (ca. 298 x 514 x 405 mm) taut Speisen schnell auf und erwärmt sie. Es verfügt über vier Auftau- und drei Garprogramme, ca. 260 Euro (bosch.de)

unser
TIPP
für euch

Sous-vide-Garen mit den Modellen TM 31® und TM 5®

Sous-vide-Garen ist nur etwas für Profis oder den TM 6®! Denkste! So gehts mit den älteren Modellen: Bis zu 400-g-Portionen vakuumiertes, gewürztes Fleisch in den Gareinsatz legen. Gareinsatz in den Mixtopf hängen, Wasser in den Mixtopf füllen, bis die Fleischstücke bedeckt sind, und ca. 60 Min./60 °C/Stufe 1 garen lassen. Aus der Folie nehmen, abtupfen, scharf anbraten.

Leser-
Aktion



3 VAKUUMIERER ZU GEWINNEN

Der Caso Design-Vakuumierer HC 170 kann sowohl trockene als auch feuchte Lebensmittel schnell und einfach vakuumieren, was ihre Haltbarkeit erheblich verlängert. Auch Fans des Vakuumgarens, Sous-Vide genannt, werden das Gerät lieben. Wir verlosen zusammen mit Caso drei Design-Vakuumierer HC 170 im Wert von je ca. 110 Euro. Beantwortet uns einfach bis zum 30. Oktober 2019 folgende Frage:

WAS WÜRDET IHR GERN VAKUUMIEREN?

