

Erleben Sie Ihr blaues Wunder!

Zeit der Pflaume, süßer Inbegriff des Spätsommers. Warum Sie jetzt unbedingt zugreifen sollten



Runzel-Früchte:
Getrocknete Pflaumen
schützen vor Falten

Außen hui ...

... innen auch! Besonders die blaurote Schale enthält viele Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Phenolsäuren. Diese wirken antioxidativ, schützen Haut und Kreislaufsystem vor freien Radikalen. Den höchsten Abwehrschutz bieten Studien zufolge übrigens getrocknete Pflaumen (zum Beispiel von Seeberger oder Sunsweet).

Mit Samthandschuhen ...

... angefasst zu werden finden Pflaume, Zwetschge und Cousine Mirabelle wunderbar. Und dann wollen sie auch schnell verspeist werden. Das schützende Make-up (natürliche weiße Wachsschicht) erst kurz davor abwaschen, sonst trocknen die Früchtchen schneller aus. Am leichtesten lassen sich übrigens voll ausgereifte Zwetschgen entkernen.



Für Sie eingetütet

Gesunde Genießer-Produkte, neu im Handel

1 Solino: Köstlicher Kaffee, in Äthiopien geerntet, geröstet und verpackt. So nimmt das Land an der Wertschöpfung teil, Arbeitsplätze entstehen. 250 g (gemahlen) um 5,90 €. www.solino-coffee.com. Fair!

2 Vöslauer Junior: Das erste Mineralwasser für Kinder. Still, ohne künstliche Zusätze, dafür mit viel Calcium und Tröte im Trinkverschluss. 0,3 l um 0,60 €. **Große Klasse.**

3 Grüner Urwaldpfeffer: Fruchtiger, milder Bio-Pfeffer von der südindischen Malabarküste. 40-g-Dose um 8 €,

www.herbaria.de (unbedingt klicken!). **Sinnliches Aroma.**

4 Müsli to go: In drei Sorten (Schoko, Vollkorn Früchte, Knusper Klassik), von Kölln. 50-g-Becher um 0,80 € im Supermarkt. **Ideal im Job.**

5 Swiss Schabziger: Geriebener Schweizer Stöckli-Käse mit Klee. Aus entrahmter Kuhmilch, mit nur 0,5 % Fett! 90-g-Streuer um 2 €, im Kühlregal. **Ganz feine Würze.**

6 Ritter Sport Bio: 4 Sorten im 65-g-Pocketformat je um 1 €. **Sympathisches Format.**

