

MARTINA KITTLER

# VOLLWERT VOM FEINSTEN

**G|U**

aus Trauben- und Fruchtzucker, der Rest sind Wasser, Enzyme, Aroma- und andere Stoffe. Es gibt unterschiedliche Sorten:

Tannenhonig z. B. schmeckt würziger als der helle

Akazienhonig. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe, desto kräftiger der Geschmack! Qualitativ

besonders hochwertiger Honig darf als »kaltgeschleudert«,

»feiner« oder »bester«

ausgezeichnet sein. Er sollte immer roh gegessen werden.

Denn beim Erhitzen büßt er viel von seinen Werten ein . Das wäre

viel zu schade! Deshalb verwende ich fürs Backen nur einfachen Honig.



Ingwer schmeckt frisch und

fruchtig-scharf. In der asiatischen Küche darf er als Gewürz an fast keinem Gericht fehlen. Die hellbraune Wurzel wird geschält, gerieben oder klein geschnitten und meistens mitgegart. Im Sud oder Sirup verleiht Ingwer auch Kuchen und Desserts dezente Schärfe. Er hilft übrigens auch bei Erkältungen. Verantwortlich dafür sind ätherische Öle, die den Stoffwechsel ankurbeln.



**Joghurt** gehört bei uns zu den beliebtesten Milchprodukten in der gesunden Küche. Er enthält Milchsäurebakterien mit dem Enzym, das Milchzucker zerlegt

und für den Menschen verdaubar macht. Das Original mit dem feinsäuerlichen, frischen Aroma wird mit *Lactobacillus bulgaricus*, linksdrehenden Milchsäure-Kulturen, gereift und kann auch ganz einfach selbst hergestellt werden (siehe [≥](#)).