

SUSANNE BODENSTEINER | SABINE SCHLIMM

Seelenfutter

Rezepte,
die glücklich machen



G|U

mediterranen Gerichten Aroma und Urlaubsflair zu verleihen. Bestes Olivenöl (»nativ extra« oder »extra vergine) stammt aus der kalten ersten Pressung, enthält weniger als 1 % Säure - und ist nicht billig. Bei hervorragendem Öl sind auf dem Etikett der Name des Produzenten und der Abfüllort angegeben. Achten Sie auch aufs Haltbarkeitsdatum: Darf das Öl 18 Monate verwendet werden, stammt es meist aus neuer Ernte. Teures Öl sollten Sie für die kalte Küche, z. B. Pesto und Salatsaucen, reservieren. Warme Speisen können Sie zum Schluss mit einem oder zwei Löffelchen davon aromatisieren. Aber zum Kochen und Braten nehmen Sie ruhig ein einfaches

Öl. Das ist preiswert,
geschmacksneutral und hitzestabil.

Tipp *Kräuteröl bringt Frühling
auf den Teller: 200 ml zimmerwarmes
gutes Olivenöl mit 3 EL frisch
gehackten Lieblingskräutern, z. B.
Koriander, Minze, Zitronenmelisse
oder Basilikum fein pürieren, mit Salz
und 1 EL Balsamico bianco würzen
und Vorspeisen- oder Dessertteller
damit garnieren.*

Eine Prise Wohlgefühl

*Stimmungsaufheller ohne
Rezept: Gewürze können uns
anregen, besänftigen oder mit
ihren Aromen in gute Laune
versetzen. Es folgen die Top
8 der Gewürze mit Glücksfaktor.*



1 Chili

Frisch oder getrocknet, gemahlen oder zerbröselt - Chilischoten heizen ein. Schon eine Prise schärft lustvoll das Essen und kann unsere Stimmung aufhellen. Capsaicin heißt der Stoff, der dahintersteckt. Er lässt es auf der Zunge brennen, und das stupst unsere Endorphinproduktion an: körpereigene Glückshormone! Ideal für den Vorrat sind getrocknete Schoten. Grob zerbröselt gibt es sie auch als Chiliflocken oder -schrot. Chilipulver heißt Cayennepfeffer. Der edelste kommt aus Frankreich: Piment d'Espelette. Seinen stolzen Preis

rechtfertigt er mit besonders feiner Schärfe, leicht fruchtigem Aroma und einer feinen Rauchnote.

2 Kardamom

Feinwürziger Geschmack nach Eukalyptus und Zitrone und leichte Schärfe machen ein wohlig-warmes Gefühl im Mund. Kardamom soll harmonisierend wirken. Kaufen Sie ganze Kapseln und braten Sie sie in heißem Fett an, bis sie sich öffnen und Duft aufsteigt. Dann die Samen herauslösen.

3 Kurkuma