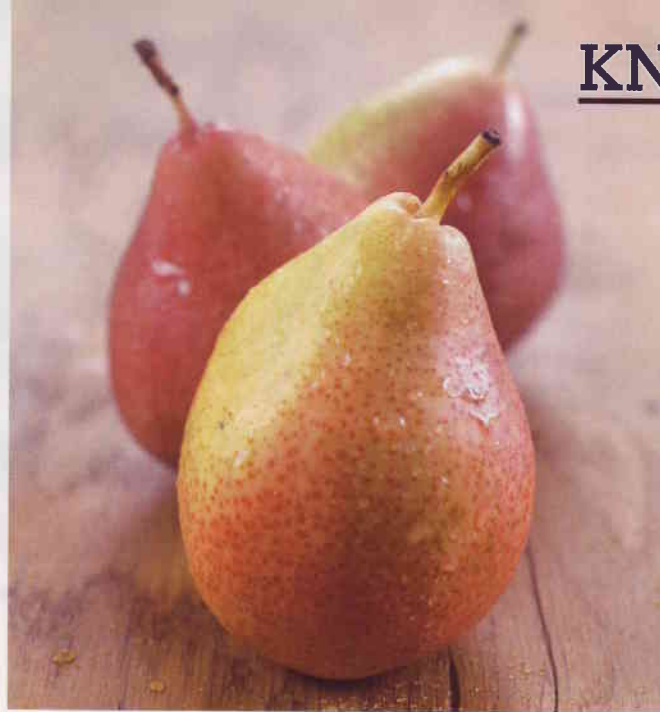




Sind braune Eier gesünder als weisse?

Braun suggeriert Natürlichkeit, und wohl auch deshalb hört man oft, braune Eier seien gesünder und aromatischer als weisse. Stimmt nicht! Die Farbe der Schale hat keinen Einfluss auf den Nährwert oder das Aroma der Eier und sagt auch nichts über die Haltung der Tiere aus. Die Farbe hängt allein von der Hühnerrasse ab: Die einen legen weisse, die anderen braune Eier. Ablesen kann man die Farbe der Eier in der Regel an der entsprechenden Farbe der Ohrscheiben der Hühner.



Birnen

Ihr Geschmack reicht von süss über feinsäuerlich bis muskatartig, deshalb sind Birnen in der Küche sehr vielseitig. Doch auch für die Gesundheit hat die Birne einiges zu bieten: viele B-Vitamine, Folsäure, Kalium und Pektin, einen Ballaststoff, der die Darmtätigkeit anregt. Und das alles bei nur 61 Kalorien auf 100g essbaren Anteil – die ideale Zwischenmahlzeit also für Linienbewusste.

Tag des Apfels

Am 18. September ist der Tag des Apfels. Viele Obstbauern in der ganzen Schweiz verteilen an diesem Tag gratis Äpfel an Bahnhöfen und auf öffentlichen Plätzen, um auf die gesundheitlichen Vorteile dieses natürlichen Powersnacks aufmerksam zu machen. Eine super Gelegenheit, das Gipfeli zur Abwechslung mit einem Apfel zu tauschen! Weitere Infos zum Tag des Apfels und allerlei Wissenswertes zur beliebtesten Schweizer Frucht finden Sie auf www.swissfruit.ch.



Die Kraft der Superfrüchte

Açaí, Guave, Goji oder Acerola, aber auch heimische Früchte wie rote Trauben, Preiselbeeren oder Heidelbeeren liegen derzeit voll im Trend. Es sind sogenannte Superfrüchte, auch unter dem englischen Begriff superfruits bekannt, welche einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen, vor allem Antioxidantien, haben. Diese Stoffe sollen die Zellen schützen und vorzeitiger Alterung vorbeugen. Und wenn auch die fruchtigen Superstars keine Wundermittel sind, schmecken tun sie auf jeden Fall. Produkte mit Superfrüchten sind in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich, z. B. der Smoothie Amazonas von «plan b» aus Guave und Açaí.



Wake-up-Peeling

Kaffee weckt nicht nur müde Geister, in Form eines Peelings verleiht er auch der Haut einen Frische-Kick und macht sie schön geschmeidig. Mischen Sie dazu ca. 5 Esslöffel frischen, abgekühlten Kaffeesatz mit der gleichen Menge Duschgel, und reiben Sie Ihren Körper damit ein. Immer bei den Füßen beginnen und sich mit kreisenden Bewegungen nach oben arbeiten.

Tipp: Ein Duschgel mit Vanilleduft passt besonders gut zum Kaffee!



Heuschnupfen jetzt behandeln

Heuschnupfengeplagte sollten jetzt schon an ihre Pollenallergie denken, denn die Zeit von Herbst bis spätestens Frühwinter ist ideal, um mit einer Immuntherapie zu beginnen. Während dieser belastungsfreien Zeit kann der Körper langsam und sanft an den Allergieauslöser gewöhnt werden und eine Grundimmunität aufbauen. Und bereits im Januar können, je nach Witterung, wieder Baumpollen in der Luft liegen. Weitere Infos zu Heuschnupfen und zur Immuntherapie finden Sie auf www.pollenundallergie.ch.

