

# News

## Fit & Gesund

### Buntes Naschvergnügen

Mit ihrer drolligen Stirnlocke, ihrem treuen Blick und der leuchtend roten Fruchtgumminase sind die kleinen Kühe von Trolli ein optisches Highlight. Aber natürlich sind sie auch geschmacklich ein Genuss. Ohne tierische Gelatine hergestellt, sind die weichen Schaumzucker-Fruchtgummi-Kühe auch für Vegetarier ein fruchtiges Vergnügen. Je nach Farbe schmecken die bunten Kühe nach



Zitrone, Erdbeere, Limette, Kirsche, Blutorange oder Roter Grütze.

Preis: 0,99 Euro (175 g)

[www.trolli.de](http://www.trolli.de)



Fotos: Hersteller (6), Shutterstock (4)

### STARKE FRUCHT

In reifem Zustand pulverartig, eignet sich das Fruchtfleisch der Baobabs als wertvoller Lieferant für Ballaststoffe, die für eine gute und regelmäßige Verdauung sorgen und positiv auf das allgemeine Wohlbefinden wirken. Damit wir uns diese Eigenschaften zunutze machen können, bietet Sanatura mit Bio Baobab ein vielseitig verwendbares Fruchtpulver aus kontrolliert biologischem Anbau. Einfach eingetrichtert in Speisen oder Getränke, erhöht das Fruchtpulver den Ballaststoffgehalt von



Müsli, Joghurts, Säften, frischen Smoothies oder Milch.

Preis: 9,95 Euro (90 g)  
[www.natura.de](http://www.natura.de)

### Ingwer auf Platz 1

Wer friert, verliert. Und so haben wir uns besonders bei wechselhaften und kühlen Temperaturen ganz schnell eine Grippe eingefangen. Deshalb hilft uns in der Winterzeit alles, was uns warm werden lässt – heiße Suppen, scharfe Gewürze und wärmende Getränke. Und natürlich der richtige Mix aus Vitaminen und Mineralstoffen bei der täglichen Ernährung. Dabei steht in Sachen Erkältungs-Vorbeugung Ingwer ganz oben auf der Liste. Vor allem das in der Knolle enthaltene Gingerol soll Enzyme im Körper hemmen, die bei der Entstehung von Entzündungen und Schmerzen eine Rolle spielen. Gingerol und die anderen ätherischen Öle des Ingwers machen warm und feuern den Stoffwechsel an. Die Schleimhäute werden besser durchblutet und die lokalen Abwehrkräfte werden aktiviert. Ingwer hilft so gegen die für Erkältung typischen Entzündungsprozesse, etwa in den Nasennebenhöhlen oder bei Bronchitis und Halsschmerzen.

#### Tipp: Heißes Rezept gegen Erkältung

*In Form von Tee ist Ingwer nicht nur gesund, sondern auch wirklich lecker. Und so ein Tee ist schnell gemacht: Schneiden Sie von einer frischen Ingwerknolle mehrere Scheibchen ab und übergießen Sie diese mit heißem, jedoch nicht kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee mindestens 15 Minuten ziehen. Etwas Honig und Zitrone sorgen für einen zusätzlichen gesunden Effekt.*

### Gesunder Genuss zum Dahinschmelzen

Feinste Datteln aus der Oase Bahariya in der ägyptischen Westwüste bilden die Grundlage für die exklusiven Konfekte von Sekem – und die süßen Kreationen in den liebevoll gestalteten Schächtelchen gibt es jetzt gleich in zwei neuen

Geschmacksrichtungen. Für „Moringa & Kakaonibs“ werden die Datteln mit rohen Kakaokernstückchen verfeinert und in feinen Moringablättchen gewälzt, die Sorte „Lukuma & Hibiskus“ besticht durch die

Kombination von Lucuma- und fruchtigem Hibiskuspulver.

Beide Sorten punkten nicht nur mit ihrem köstlichen Geschmack, denn sowohl Moringa, als auch die süße Frucht des Lucuma-Baumes werden schon seit sehr langer Zeit aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe sehr geschätzt. Und wie für alle anderen Sorten gilt auch für die beiden Neulinge: Die edlen Zutaten werden nach den strengen Demeter-Richtlinien angebaut und in handwerklicher Tradition produziert. Preis: 4,99 Euro (120 g) | [www.sekem-bio.de](http://www.sekem-bio.de)

