

www.vital.de



Oktober 2009  
2,20€

Osterreich 2,55 €  
Schweiz 4,40 sfr  
BeNeLux 2,65 €  
Frankreich 3,10 €  
Griechenland 3,50 €  
Italien 3,10 €  
Spanien 3,10 €  
Portugal (cont) 3,10 €  
Slowenien 3,50 €

# vital

## 5

**Top-Übungen  
für Ihre Figur!**

Geben Kraft, machen fit

**Schlank  
in den Herbst**

Leichte Gerichte aus dem  
Wok mit Gemüse der Saison

Die  
**22**  
besten  
Tipps

**Power**  
fürs  
**Immunsystem**

Alles über Ernährung, Fitness, Schlaf und Stress  
**+Test:** Wie fit ist Ihre Abwehr?

**Bio-  
Make-up  
im Check**

Wir stellen die  
neuesten  
Produkte vor

*Das große Abenteuer:  
Mit dem Rad  
über die Alpen*



KREBSVORBEUGEND

# Gesunde Kräuterkruste

Das Beste beim Grillen im Backofen oder beim Braten ist ja eigentlich die krosse Kruste auf Fleisch und Fisch. Durch die hohen Temperaturen entstehen dabei aber auch Krebs erregende Eiweiße, sogenannte „aromatische Amine“. Was tun? Forscher der Universität Kiel fanden jetzt heraus, dass Rosmarin und Salbei die Entstehung der Amine hemmen können. Diese Kräuter enthalten Antioxidantien, die die Bildung der schädlichen Stoffe um bis zu 25 Prozent verringern. Deshalb: beim nächsten Mal rauf mit den Kräutern aufs Grill- oder Bratgut – und am besten auch runter mit der Temperatur, denn unter 170 Grad entstehen diese Amine gar nicht erst.

IM RESTAURANT

## Food-Cards

Nahrungsmittelallergiker, aufgepasst! Ab sofort geht's stressfrei ins Restaurant. Nuss-Allergie oder Laktose-Intoleranz? Kein Problem. Alles, was der Koch über die Unverträglichkeit wissen sollte, steht auf der persönlichen „Food-Visitenkarte“ von Enomis\*. Geben Sie einfach der Bedienung „Ihre“ Karte mit – und allergene Zutaten kommen nicht auf den Teller. 50 Karten inklusive Versand 48,50 Euro, unter [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de)

\* Adresse Seite 110

## Angeschnitten

→ **Geballte Kraft** durch Trockenpflaumen. Sie enthalten Kalzium und Kalium und passen in jedes Müsli. Z. B. von Sunsweet.

→ **Exotische Schärfe** und Abwechslung bringt orientalischer Frischkäse aufs Brot, in Suppen oder Soßen. Schmeckt süß-würzig und leicht scharf. Z. B. Buko „Orient“.

FOTOS Stockfood (2) ILLUSTRATION Rimah Lang

VITAL 10/2009 99

ANZEIGE

## Lust auf Gemüse?



## Mariniertes Mittelmeergemüse

### Zutaten:

#### Für das Gemüse:

Je 2 Paprika, rot und gelb, 1 gelber Spitzpaprika, 1 Fenchel, 1 Aubergine, 2 Zucchini, 3 Fleischtomaten, 2 EL RAPSO

#### Für Marinade:

3 Knoblauchzehen, 4 EL RAPSO, 2 EL Balsamico Essig, 1 TL MUTTI-Tomatenmark, je 1 EL Thymian und Rosmarin, Pfeffer aus der Mühle, Salz  
Dazu: 100 g Parmesan, im Ganzen, 1 ital. Weißbrot, 1 EL RAPSO

### Zubereitung:

- Paprika aufschneiden, Kerne und Stielansatz entfernen. Paprika in breite Streifen schneiden. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Aubergine, Zucchini und Fleischtomate waschen und in Scheiben schneiden. RAPSO erhitzen und das Gemüse nacheinander in der heißen Pfanne kurz anbraten. Rosmarin und Thymian im heißen RAPSO kurz anbraten und zur Seite stellen. Gemüse in eine große Schale oder Auflaufform legen.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Aus 4 EL RAPSO, Essig, Tomatenmark, Pfeffer, Salz und gehacktem Knoblauch eine Marinade rühren. Marinade über den Gemüsescheiben, die noch warm sein sollen, verteilen. Platte mit Folie abdecken und das Gemüse ca. 2 Stunden durchziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren Parmesan raspeln, über das Gemüse streuen. Mit Rosmarin und Thymian dekorieren. Weißbrot aufschneiden, dünn mit RAPSO bepinseln und die Scheiben im Backofen goldgelb rösten.

Mit Raps aus kontrolliertem Anbau wird RAPSO in Österreich schonend, umweltfreundlich und ohne Einsatz von Chemie hergestellt. Das geschmacksneutrale Öl ist ein Allrounder in der Küche und enthält viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und natürliches Vitamin E.



Fordern Sie weitere, leckere RAPSO Rezepte an: VOG Deutschland, Abt. V2, Rheinstraße 32, 64283 Darmstadt, [www.vog.at](http://www.vog.at)