

# inlife

LIFESTYLE FÜR DIE FRAU

NUR 1 €

## Dessous

VON RAFFINIERT BIS  
VERFÜHRERISCH

## LAFER KOCHT!

WALD & WILD MIT PFIFF

## 30 FASHION TRENDS

FÜR HERBST UND WINTER  
SCHUHE, MAKE UP, ACCESSOIRES

## EMILIA ROMAGNA

ITALIENS UNENTDECKTE PERLE

EXKLUSIV

# YVONNE CATTERFELD

„Ich wollte  
nie mehr  
blond sein!“

WERTVOLLE  
RABATT  
COUPONS  
IM HEFT



OKTOBER 2010 // DEUTSCHLAND: 1 EURO  
WWW.INLIFE-ONLINE.COM

# GENUSS GUIDE



## FRISCHER KÜRBIS

KÜCHENTIPP

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT! DAMIT MAN LANGE ETWAS VON DER LECKEREN BEERE HAT, MUSS DIE LAGERUNG STIMMEN. HIER EIN PAAR TIPPS: IM KÜHLEN KELLER HÄLT ES DER KÜRBIS AM LÄNGSTEN AUS, DAS HEISST, SOGAR BIS ZU ZEHN MONATE. ANGESCHNITTENE KÜRBISSE HINGEGEN BLEIBEN IM KÜHLSCHRANK NUR DREI BIS VIER TAGE FRISCH. KÜRBISSUPPE, AUFLÄUFE UND GEDÜNSTETE KÜRBISWÜRFEL LASSEN SICH AUCH PROBLEMLOS EINFRIEREN.

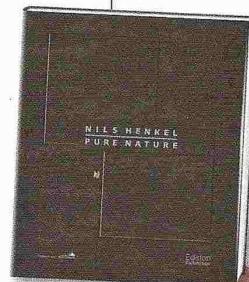
**KÜRBIS** am besten im kühlen, dunklen Keller lagern!

## Gesund genießen

Mit den Foodcards von Delicardo können Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit nun getrost genießen. Die Karten in der Größe einer Visitenkarte geben mit einem System von „Do's“ und „Dont's“ einen praktischen Überblick für jeden allergie- und diätabhängigen Menüwunsch. Die Karten zeigen nicht nur, was erlaubt und verboten ist, sondern auch in welchen Lebensmitteln, Gerichten und Zubereitungen die krankmachenden Zutaten auch vorkommen können. Eine große Hilfe für allergiegeplagte Zeitgenossen.

Foodcards von Delicardo, zehn Stück, 10 Euro

## AUF DEN PUNKT



Nils Henkel gehört zur Spitzenliga der deutschen Köche. Sein Anspruch: Bei jedem Gericht geschmacklich en detail auf den Punkt zukommen

und so für ein bleibendes Gourmet-Erlebnis zu sorgen. Dafür

wurde er 2009 vom Restaurantführer

Gault Millau zum Koch des Jahres gekürt. In seinem Buch

„Pure Nature“ verrät er nun, worauf es bei der Zubereitung ankommt:

Der Koch selbst setzt beim Kochen auf das breite Spektrum der Kräuter und ihren Aromen.

„Pure Nature“, Fackelträger Verlag, über [www.amazon.de](http://www.amazon.de), um 69 Euro

