

## Wie Sie den Sommer konservieren



Nehmen Sie die Wärme und Unbeschwertheit des Sommers mit in die kühlere Jahreszeit und genießen Sie den Herbst!

### **Den Herbst aktiv genießen**

Gehören Sie zu den Menschen, die dem Sommer mehr abgewinnen können als der kühlen Jahreszeit? Betrachten Sie den Herbst einmal aus einer anderen Perspektive: Entdecken Sie die Möglichkeiten, und genießen Sie die Langsamkeit und Entspannung. Ein Spaziergang im Wald oder am See, lange Videoabende, Verabredungen zur Sauna oder ins Kino. Das und noch viel mehr wartet auf Sie.

### **Den Sommer mitnehmen**

Die meisten kennen es: Vor dem Sommerurlaub schnell noch ein paar Pfunde verlieren, ein besonders schönes luftiges Kleid, eine neue Hose oder einfach ein paar schicke Flip-Flops kaufen, um in der sonnigen Jahreszeit eine gute Figur zu machen. Oft setzt mit den kühleren Temperaturen eine Art Trägheit ein. Fast ein Warten auf den nächsten Sommer, denn im Herbst kann man manches Pölsterchen unter weiter Kleidung verstecken. Das muss nicht sein! Es gibt viele Wege, die positive Kraft des Sommers mitzunehmen und weiter abzunehmen oder das Gewicht zu halten. Lassen Sie sich durch nichts stoppen, schon einmal gar nicht vom Wetter.

### **Motiviert im Herbst**

Wer auch im Herbst und Winter auf die Linie achtet, hat es im nächsten Sommer viel leichter und muss nicht gegen den berüchtigten „Winterspeck“ ankämpfen.

- Herbstspaziergänge sind einfach gut für Sie: Die Bewegung hält Ihren Körper fit und Ihre Haut freut sich über die frische, klare Luft. Kinder haben einen Riesenspaß beim Sammeln von Kastanien, die später zum Basteln von lustigen Tieren benutzt werden können. Die Erwachsenen können die Zeit für Gespräche nutzen, oder sich einfach an der farbenfrohen Natur erfreuen.
- Sie vermissen das Meer und die Sonne? Wie wäre es mit einem Tag im Spaß- oder Wellnessbad? Dort können Sie künstliche Wellen, ein wenig Sonne im Solarium und eine entspannende Zeit im Whirlpool genießen.
- Nach so viel Bewegung an der frischen Luft oder auch im Schwimmbad haben Sie sich etwas Entspannung verdient: Laden Sie Ihre Freunde zu einem spannenden Thriller-DVD Abend ein. Als Nervennahrung eignet sich ein knuspriger Snack.
- Vergessen Sie den Alltag für eine Stunde und gönnen Sie sich ein heißes Bad. Telefon und Klingel abschalten und eine entspannende Badeessenz in das heiße Wasser geben. Jetzt noch ein paar Blüten in die Wanne, Ihre Lieblings-Chillout-CD einlegen, Augen schließen und genießen

## Süßkartoffelchips      Knuspriger Snack



**POINTS®** Wert: 1

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 10 min

Garzeit: 18 min

### Zutaten

- 1 Süßkartoffel, geschält
- 4 Sprüher Cooking Spray,
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz, mehr bei Bedarf

### Anleitung

- Ofen auf 200° C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backspray einsprühen.
- Kartoffel in dünne Scheiben - nicht dicker als 3 mm - hobeln.
- Kartoffelscheiben auf dem Blech einzeln auslegen. Mit dem Öl dünn einpinseln. In ca. 15 min. backen bis sie leicht braun sind. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Mit Salz bestreuen

### Es muss nicht immer Marmelade sein

Allmählich wird's herbstlich draußen. Höchste Zeit, schnell ein Stück Sommer zu konservieren. Neben dem Einkochen von Marmelade gibt es viele weitere Ideen für den kulinarischen Sommergruß.

### Getrocknete Tomaten

Tomaten lassen sich am besten im Backofen trocknen. Sie werden gewaschen und ohne Stielansatz in Hälften oder dicke Scheiben geschnitten. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, salzen und im Ofen bei 50 Grad Celsius trocknen. Lassen Sie dabei die Backofentür einen Spalt weit offen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Nach ca. fünf Stunden die Tomaten kontrollieren, umdrehen und je nach Größe weitertrocknen. Die fertig gedörrten Tomaten müssen trocken, aber noch biegsam sein.

**Variation:** Auch Kräuter und Pilze lassen sich auf diese Weise im Backofen trocknen!

## **Chutneys**

Ähnlich wie Marmeladen werden auch Chutneys zubereitet: Zerkleinertes Obst und/oder Gemüse wird mit Essig, Zucker und Gewürzen etwa 30 Minuten eingekocht. Chutneys können Sie aus vielen Obst- oder Gemüsesorten herstellen, am bekanntesten ist das Mango-Chutney. Aber auch aus getrockneten Pflaumen oder Tomaten werden leckere Chutneys gekocht.

Chutneys sind immer dann eine süß-scharfe Schmeichelei, wenn keine Sauce vorhanden ist, wie zum Beispiel zu kaltem Braten, gegrilltem Fisch oder Fleisch. Auch in Dressings bringen sie eine fruchtig-scharfe Note.

