

Eisige Sommerhits

Fruchtsaft-Granités

Strahlend blauer Himmel, Sonnenschein und – endlich – Wärme. Das Leben findet hauptsächlich draußen statt. Das lässt die Laune steigen, und mit den Temperaturen steigt auch die Lust auf etwas Eisgekühltes.

Fruchtige Granités sind hier eine ideale Lösung: frisch, kühl, lecker. Sie zählen im Kreis der gefrorenen und halbgefrorenen Desserts und Erfrischungen zu den Leichtgewichten. Sie bieten das Beste aus der Frucht und versprechen eisgekühlten Genuss ohne Reue.

Granité leitet sich aus dem Italienischen »grano« ab, was übersetzt »Korn« bedeutet. Deshalb spricht der Italiener von Granitas, für die Franzosen sind es Granités. Die Zutaten für ein Granité werden je nach Zubereitung für etwa zwei Stunden tiefgekühlt und dabei etwa halb-

stündlich durchgerührt. So bilden sich im Granité Kristalle, und es wird nicht so cremig wie beispielsweise ein Sorbet.

Ein Granité hat also immer eine körnige Konsistenz. Häufig werden Fruchtsäfte, Fruchtnektare, aber auch pürierte Früchte als fruchtige Hauptzutat für diese halbgefrorenen Desserts gewählt. Man kann sie auch raffiniert mit Kräutern und Gewürzen kombinieren. Dann bieten die fruchtigen Erfrischer ganz neuartige Geschmackserlebnisse. Dabei sind die Kombinationsmöglichkeiten so vielseitig wie die Auswahl im Saft- und Obstregal, egal ob süß, sauer oder herb.

Da Granités schnell gemixt und zubereitet sind, kann man die eisgekühlte Leckerei schon nach zwei Stunden genießen.



Ingwer-Himbeer-Granité

Zutaten (für 4 Gläser)

20 g frischer Ingwer, 100 g Himbeeren, 500 ml rosa Grapefruitsaft, 100 g Zucker, evtl. Grapefruit und Zitronenmelisse zur Dekoration

So geht's

Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit Grapefruitsaft, Zucker und Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Alles in einer flachen Metallschale in den Tiefkühler stellen: Während des Gefrierens (bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$) alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, bis alles zu großen Kristallen erstarrt ist.

Tipp: Rosa Grapefruitsaft unterstützt die Farbgebung und hat einen etwas milderen Geschmack.



Mango-Möhren-Granité

Zutaten (für 4 Gläser)

1 große Bio-Zitrone (unbehandelt), 1 Kardamomkapsel, 1 TL Kreuzkümmel, 80 g Rohrohrzucker, 300 ml Mangonektar, je 150 ml Orangen- und Möhrensaft, evtl. 1 Mango für die Dekoration

So geht's

Zitrone auspressen. Saft zusammen mit Gewürzen, Zucker, Mangonektar, Orangen- und Möhrensaft pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Alles in einer flachen Metallschale in den Tiefkühler stellen: Während des Gefrierens alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, bis alles zu großen Kristallen erstarrt ist. Bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ kann dies etwa 2 Stunden dauern.

BUCH TIPP Ängste überwinden

Angst gehört zur Grundausstattung des Menschen: Als primäre Emotion schützt sie uns vor Gefahren. Bei rund 15 Prozent der Deutschen beherrscht die Angst jedoch ihr Leben: Sie meiden Menschenansammlungen, steigen in kein Flugzeug mehr oder gehen nicht mehr einkaufen aus Angst vor einer Panikattacke. Obwohl hierzulande so viele betroffen sind, wird Menschen mit einer Angststörung immer noch zu selten oder zu spät geholfen. Hier möchten die Autoren Abhilfe schaffen. Dabei ist der Titel ihres Buchs »Ängste überwinden« Programm: Als fachkundiger Ratgeber liefert es klar verständliche Informationen zum Krankheitsbild, zu den möglichen Ursachen einer Angststörung und vor allem, wo man fachkundige Hilfe erhält bzw. welche (psychotherapeutische) Behandlung sich bei welcher Form der Angststörung bewährt hat. Zudem bietet es Selbsthilfemaßnahmen: Was kann ich selbst gegen meine Angst tun? Was muss sich an meinem Verhalten ändern, damit ich in Zukunft weniger Angst habe? Welche Entspannungsmethode hilft? Auf diese und andere Fragen erhalten die Leser kompetente Antworten – und haben damit bereits den ersten Schritt gemacht, sich von ihren Ängsten zu befreien.

Günter Niklewski/Rose Riecke-Niklewski
Ängste überwinden
Stiftung Warentest, 288 Seiten, 19,90 €



BUCH TIPP Magen und Darm natürlich behandeln

Niemand sollte sich mit dem Leidensdruck abfinden, der mit Verstopfung, stressbedingten Magenschmerzen, ständigen Blähungen, Durchfall oder häufigem Sodbrennen verbunden ist. Hier kann gerade die Naturheilkunde wertvolle Dienste leisten: Sie bietet bewährte Methoden, mit denen Verdauungsbeschwerden auf sanfte, aber nachhaltige Weise gelindert und sogar geheilt werden können. Welche naturheilkundlichen Mittel bei welcher Verdauungsstörung geeignet sind, ist Thema des neuen Ratgebers »Magen und Darm natürlich behandeln«. Nach einer Einführung, wie das Verdauungssystem funktioniert und warum gerade der Darm für die Gesundheit unseres Organismus (und unseres Immunsystems) so wichtig ist, nennen die Autoren Dr. Nicole Schaenzler und Dr. Christoph Koppenwallner die wichtigsten Maßnahmen der Natur- und Pflanzenheilkunde sowie häufig eingesetzte Akutmittel der Homöopathie. Zudem geben sie Tipps für eine auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte Ernährung sowie eine gesundheitsfördernde Lebensweise.

Der beiliegende Folder enthält die wichtigsten Heilkräuter von A bis Z, mit denen man Verdauungsstörungen behutsam lindern kann.

Dr. Nicole Schaenzler/Dr. Christoph Koppenwallner
Magen und Darm natürlich behandeln
Gräfe und Unzer Verlag, 128 Seiten, 12,90 €

