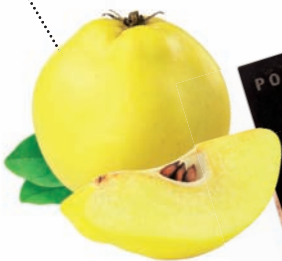


# SAISON-STARS

*Versüßen den Abschied vom Sommer, erfreuen die Seele und wappnen für die kalte Saison: herbstliche Highlights, die sich jetzt gut in der Küche machen*

## TREND-FRUCHT

Den ganzen Sommer hat sie Sonne getankt – jetzt ist sie gegart ein Genuss: die Vitamin-C-Bombe Quitte.



## FRÜHSTÜCKS-F(ROH)LOCKEN

Schmeckt köstlich und hält von morgens bis mittags satt: Porridge. Besonders lecker schmecken die Bio-Mischungen von Noats – jetzt neu mit Pflaume und Zimt gewürzt. (Ab 9 Euro, über [mymuesli.com](http://mymuesli.com))



## Frisch gepflückt

Genau so schmecken die neuen zuckerfreien Fruchtaufstriche von Zuegg – wie gerade vom Strauch geerntetes Obst. Köstlich auf Brot, im Joghurt oder auch zum Würzen von Soßen. (2 Euro)



## NEUE TONART

Dieser Dämpftopf hübscht nicht nur die Küche, sondern auch die Figur auf, denn mit ihm lässt es sich kalorien sparend garen. (Silit, 129 Euro)



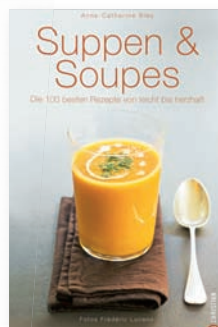
## COOLE RESERVE

Edelstahl statt Plastik: Die ansehnlichen Trinkflaschen von Envirosax fassen 500 ml und erinnern uns auf charmante Weise daran, das Trinken nicht zu vergessen. Ideal für die Handtasche, das Fitness-Studio oder den Cup-Holder im Auto. (15 Euro, über [avocadostore.de](http://avocadostore.de))



## Heiße Sache

Das Schöne daran, wenn es kälter wird? Wir können wieder Süppchen genießen, die die besondere Note eines jeden Gemüses zur Geltung bringen – wie Linsen mit Morteau-Wurst oder Selleriesuppe mit Birne. Die Rezepte gibt's in dem Buch vom Christian Verlag. (19,95 Euro)



## Fair-Trade-Einheizer

Garam Masala ist Hindi und bedeutet „heißes Gewürz“. Und das ist der Mix aus Kardamom, Zimt, Gewürznelken, Kreuzkümmel und Pfeffer auch. Der organisch produzierte Würzmix verfeinert viele Gerichte. 10 % des Verkaufspreises gehen an Ärzte für die Dritte Welt. (13 Euro, [gewuerzprojekte.de](http://gewuerzprojekte.de))



## FIT-SNACK

Mit Curry, gesalzen, afrikanisch oder exotisch: Diese vier Nussmischungen sorgen auf gesunde Weise für mehr Brainpower und gute Nerven. (29 Euro, [kern-energie.com](http://kern-energie.com))

