

viva!

im Juli



12

Ratatouille aus dem Ofen



Möhrencremesuppe mit Ingwerreis

94



56

Lammlachs im Gewürzmantel



108

Grießkuchen mit Pfirsichen



26

Bunte Eiswürfel



34

Maiskolben mit Chili-Honig-Butter

Der viva!-Tag

Ein Tag im Zeichen des Sports: So geht's **8**

Trends

Anti-Stress-Praline, tierische Salzsteuer und ein Kochbuch für Anfänger **10**

Mittelmeerküche

Sieben gesunde Produkte, viele sonnige Rezepte: Freuen Sie sich auf Lammkeule, Fenchel-Focaccia und grüne Minestrone **12**

Eiswürfel

Peppen den Drink auf: Cooler mit Aroma **26**

Konfitüre

Kaltgerührt oder gekocht: Beeren fürs Brötchen **28**

Grillen: 2. Teil der Serie

Nicht nur für Vegetarier: Diesmal packen wir Gemüse auf den Grill **34**

Praktische Geräte: Grills to go **44**

Fairer Handel

Sozial einkaufen: Was steckt hinter dem Fairtrade-Label? **46**

Getränke

Lass Dich überraschen: kalte Drinks mit Pfeffer, Tabasco und Dill **48**

Gewürze

Doppelter Einsatz: Thymian und Kardamom vertragen sich blendend **56**

Know-how

Dünn und knackig: gesundes Knäckebrot **62**

Vegetarisch

Schonend: Beim Dämpfen bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten **64**

Extra: So dämpfen Sie richtig **72**

Die Redaktion erreichen Sie unter
 Brieffach 19, 20444 Hamburg
 Leserdienst: Tel. 0 40/37 03-27 28, Fax 0 40/37 03-58 14
 Karin Hellwig, E-Mail: hellwig.karin@guj.de
 Andrea Meinköhn, E-Mail: meinkoehn.andrea@guj.de
 Einzelheftbestellung unter Tel. 0 18 05/8 61 80 00

Titelthemen sind orange gekennzeichnet

Immer wieder

Editorial	3
Rezeptverzeichnis	6
Genuss-Quiz	116
Hersteller/Impressum	118
Vorschau	120
Sünde des Monats	122

Kaffee

Vorsicht Falle: Kaffee-Knigge für Urlauber **74**

Blitzrezepte

Ohne Tempolimit: in 30 Minuten fertig **80**

Mythen

Die nackte Wahrheit: Warum Sie Kartoffeln schälen sollten **88**

Powerdrink

Schön frisch: Melonen-Minz-Shake **90**

Gesundes Öl

So vielseitig in der Küche: Sojaöl **94**

Kinderküche

Tricksen erlaubt: Wie Sie den Kleinen Gemüse unterjubeln **100**

Gut zu wissen

Mastix, Biowurst und Asia-Pfanne **106**

Süßes Finale

Kuchen und Desserts mit Pfirsichen und Nektarinen **108**