

Pflaumen- und Zwetschgenzeit!

Im Spätsommer ist Pflaumen- und Zwetschgenzeit und viele Genießer können kaum erwarten, bis Sie Pflaumenkuchen, Zwetschgendatschi oder Zwetschenknödel essen können.

Die blauen Früchte aus der Familie der Rosengewächse veredeln viele Süßspeisen mit ihrem leckeren Aroma. Bei Pflaumen variiert die Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte.

Zu Pfannkuchen, Knödeln, Quark- und Joghurtspeisen passen Pflaumen und Zwetschgen wunderbar, während sie herzhaften Gerichten eine spezielle aromatisch-fruchtige Note verleihen. Besonders der Zwetschgendatschi ist in jedem Sommer ein besonderer Genuß.

Pflaumen helfen auch bei Verdauungsproblemen, da sie harntreibend wirken und wegen ihres hohen Ballaststoffgehalts die Verdauung fördern.

Die blauen Früchte enthalten neben Provitamin A, Vitamin C und E fast alle B-Vitamine. Daneben die Spurenelemente Zink und Kupfer. Das stärkt Nerven- und Immunsystem und macht widerstandsfähig gegen Stress und Verstimmungen. Durch den hohen Fruchtzuckeranteil (bis zu 25 Prozent) liefern sie rasch Energie.

Quelle:
<http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/pflaumen.php>

Rezept:

Zwetschgenkuchen mit Dinkelmehl

Zutaten:

- 600 g Zwetschgen frisch, entkernt
- 200 g Backzucker oder Rohrzucker
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Vollkorndinkelmehl
- 5 Stück Eier
- 0,125 Liter Öl mit Buttergeschmack
- 0,125 Liter Wasser
- 1 TL Zitronenschale gerieben von unbehandelter Zitrone
- 1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung:

Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen, die 100 g Zucker danach mitschlagen. Die Dotter gut schaumig schlagen, 100 g Zucker dazugeben und cremig schlagen, Öl, Wasser und das mit Backpulver vermischte Mehl dazurühren, Zitronenschale und den Schnee vorsichtig unter die Masse rühren.

Den Teig in eine große, mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, die Zwetschgenhälften auflegen.

Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180° C ca. 30 - 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



Wussten Sie, dass.....

Salbei eine der ältesten Heilpflanzen der Menschheit ist?

Mit starker antibakterieller, pilzfeindlicher, zusammenziehender und schweißhemmender Wirkung, ist Salbei (*Salvia officinalis*) so vielseitig einsetzbar, dass es schon seit jeher als wertvolles medizinisches Heilkraut bei vielerlei Beschwerden eingesetzt wird.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/salbei.html>

Rizinus-Öl ein altes Hausmittel gegen hartnäckige Warzen ist?

Es wird aus den Samen der Rizinuspflanze kalt gepresst und durch Wasserdampfbehandlung komplett von seinen giftigen Inhaltsstoffen befreit. Täglich mehrmaliges Einreiben der betroffenen Stellen an Händen und Gesicht mit wenigen Tropfen des fetten, dickflüssigen Öls führt dazu, dass die Warzen kleiner werden und schließlich verschwinden.

<http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-warzen.html>

Ingwer vielseitige Anwendungen hat?

Bei Reisekrankheit, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden wirkt er Wunder. Ähnlich gut wirkt er als Magenbitter. Ingwertee kann bei einer Erkältung durch seine erwärmende Wirkung gute Hilfe leisten.

<http://www.ingwerteeseite.de/>