

## DAS TUT UNS GUT

### KÖRPER

**WINTERLÄUFER.** Joggen auch bei frostigen Temperaturen? Warum nicht, man muss sich nur ein wenig mehr vorbereiten:

- ▶ Laufschuhe mit einer Cross-Sohle sind bei matschigem Herbstwetter empfehlenswert.
- ▶ Die Aufwärmphase um fünf bis zehn Minuten verlängern.
- ▶ Bei Minusgraden unbedingt ruhig und entspannt laufen. Der Puls sollte etwa 65 Prozent des Maximal-Pulses betragen.
- ▶ Atmungsaktive, Wasser und Wind abweisende Kleidung ist ein Muss.
- ▶ Im Winter schwitzt man zwar weniger – trinken ist aber genauso wichtig wie im Sommer.



### GEIST

**SCHÄRFEGRAD.** Lust entsteht im Kopf. Einst schrieben die Menschen diese Wirkung dem Pfeffer zu und wogen den würzigen Lustbringer in Gold auf. Heute weiß man, Pfeffer alleine heizt das Liebespiel nicht an – auch wenn er eine durchblutungsfördernde Wirkung hat. Seine Schärfe stellt für den Körper lediglich einen „Schmerz-Reiz“ dar. Dieser kurbelt die Produktion von Endorphinen (Glückshormonen) im Gehirn an. Pfeffer ist also kein Lust-, aber in jedem Fall ein Glücksbringer.



### UND

**MARILLENKNÖDEL MIT PISTAZIEN.** Erdäpfel kochen, schälen, durchpressen und auskühlen lassen. Salz, Eier und Mehl daruntermischen und zu einem glatten Teig kneten. Die entkernten Marillen mit einem Stück Würfelzucker füllen. Knödel um die Marille formen und in kochendes Salzwasser legen. Ziehen lassen. Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen – herausnehmen. Eine Pfanne erhitzen, Butter schmelzen, gehackte Pistazien und Zucker zugeben. Die Knödel in der Pfanne kurz schwenken und heiß servieren.

ZUTATEN: 750 g Erdäpfel (mehlig),  
1 kg Marillen, 225 g Mehl, 2 Eier,  
Würfelzucker, 1 EL Zucker, 2 EL Butter,  
3 EL Pistazien (gehackt), 1 Prise Salz

Besonders gut schmecken die Knödel mit einer Sauce aus roten Beeren.



### SEELE

**GENUSSACHE.** Der Naschmarkt ist zum Naschen da. So oder so ähnlich dachten sich das wohl auch die Veranstalter der „Genuss Touren“ am und um den Wiener Naschmarkt. Deshalb schwärmen die geführten Gruppen auch nie ohne ihren „Verkost-Löffel“ aus und erkunden jeden Winkel des kulinarischen Terrains. Zur Auswahl stehen die klassische „Naschmarkt Tour“, die „Schokospur“ und die „Tour de Café“, bei der man alles zum Thema Wiener Kaffeehauskultur erfährt.

Zum Verschenken oder Selbstergenießen.  
Infos unter: [www.gtour.at](http://www.gtour.at)  
☎ 0699/123 47 000

