

Das Wohlfühl-MAGAZIN Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS **BESONNENHEIT**

Mit Weitsicht die Dinge betrachten: Innere Ruhe lässt uns weiser handeln

# vital

## in vital

Die Immun-Kraft der mediterranen Küche

Wie digital ist jetzt unser Alltag?

Genesung & Gefühle gehören zusammen

## Neues Leben, neues Ich

In einer veränderten Welt den inneren Kompass drehen

## Natürlich schön

14 Seiten Special: Was Naturkosmetik alles kann – und was die Zukunft bringt

## Schätze aus dem Wald

6 feine Rezepte mit frischen Pilzen

## Sanfte Selbstheilung

Exklusives Vital-Poster: Auf einen Blick Hilfe bei Frauenleiden finden



3,20 €  
Österreich 3,40 €  
Schweiz 6,00 CHF  
vital.de

# So essen Sie sich gesund und immunfit!

Wie die Mittelmeer-Küche Ihre körpereigene Abwehr auf ganz erstaunliche Weise **stärkt**. Plus: 7 schnelle, frische Gerichte. Der Schutz Ihrer Gesundheit kann so lecker sein!



## Pilze mit Spinatspätzle

FÜR 4 PERSONEN  

- 250 g Mehl
- Salz
- 200 g TK-Rahmspinat (aufgetaut)
- 3 Bio-Eier
- 100 g Blauschimmelkäse
- 125 g Sahne
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Pilze, z. B. Pfifferlinge
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butter
- einige Rosmarinnadeln

**1** Mehl, ½ TL Salz, Rahmspinat und Eier in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren, bis der Teig Blasen wirft und zäh vom Löffel tropft.

**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel ins ko-

chende Wasser reiben. Jeweils einmal aufkochen lassen, die fertigen Spätzle mit einem Schaumlöffel herausheben, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3** Blauschimmelkäse grob in Stücke schneiden und in der Sahne in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Pilze putzen, evtl. halbieren. Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden. Butter erhitzen. Zwiebel und Pilze kräftig anbraten.

**5** Spätzle dazugeben, mitbraten, bis sie wieder heiß sind, gelegentlich wenden. Mit Käse-Soße und Rosmarin anrichten.

Pro Person ca. 540 kcal, 22 g Eiweiß, 28 g Fett, 48 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 45 Minuten

## Für Waldgäste

Beim Pilzesammeln (nur die Pilze essen, die Sie kennen!) dürfen diese Helfer nicht fehlen



**AB IN DIE TASCHЕ**  
Anfänger haben hier schnell essbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger im Blick. „Ein gutes Dutzend wilde Pilze“ von Ewald Langer, Kosmos, 112 Seiten, 10 Euro



### PILZRETTER

Waldpilze immer abschneiden, damit dort auch im nächsten Jahr neue wachsen.

„Pilzmesser“ von Opinel, ca. 20 Euro



### PUTZMEISTER

Erdreste sind dank der Mini-Bürste aus Buchenholz mit Naturborsten fix entfernt.

„Champignonbürste“ von Redecker, ca. 6 Euro