

Bild der Frau

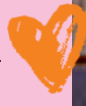
Die Nr. 1 - zuverlässig gut

EXKLUSIV So stoppt der Bewegungs-Doc Schmerzen S. 56

A 1,65 €; CH 2,50 CHF; B 1,80 €; DK 19,95 DKK; F 2,00 €; E 2,00 €; I.C. 2,50 €; GR 2,50 €; 12,00 €; L 1,80 €; NL 1,90 €; PL 10,90 PLN; P (cont.) 2,30 €; SLO 2,20 €; H 750 FT

Rücken-Patientin Silke (58): 4 Übungen reichten

Blitz-Liebe auf Ibiza
Ulrika heiratete ihren Urlaubs-Flirt s. 34



Kleben statt cremen: Was die neuen Beauty-Pflaster können s. 20

Der beste *Detox von früh bis spät* 1-KILO-WEG-TAG

Genauer Plan & schnelle Essen

„Träger Stoffwechsel? War gestern!“ s. 42



Mode-Trend Naturtöne neu kombiniert s. 12

Im Sommer perfekt: **Fröhlicher Schmuck** s. 14



Geniale Idee „Meine Puppen heilen Kinderseelen“

Nicole (41) näht Mutmacher s. 30

Mit Tricks vom Profi Stimm-Training für Frauen

Wie andere Ihnen besser zuhören s. 54

Acapulco-Möbel
Die liebte schon Liz Taylor s. 68



4 echte Kuchen-Kracher
Mit TK-Blätterteig & ganz viel Frucht s. 46

Für Hobbygärtner **AKTUELL Die Geranien-Debatte**
Schön, aber schädlich? s. 10



Dem Alltag mehr Würze geben

**JETZT
PROBIEREN!**



Mit natürlichem Meersalz, Rosa Pfeffer und feinen Kräutern



Mit natürlichem Meersalz, roter Paprika und edlem Kubebenpfeffer



Mit weißem Kandis, Zimtblüten, Kardamomsaat und Rosenblättern

Herzhafter Alleskönner
Perfekt zum Würzen von Kartoffel- und Gemüsegerichten sowie Eintöpfen und Fleisch.
€ 7,80

Süßer Alleskönner
Verfeinert Desserts, Süßspeisen und Gebäck, verleiht Kaffee und Tee ein fein-würziges Aroma.
€ 7,80

Tausendsassa
Das Multitalent für Eierspeisen, Steaks, Fischgerichte, Aufläufe und Suppen.
€ 7,80

Direkt hier bestellen:



Die drei kulinarischen Allrounder sind online unter www.violas.de und in den bundesweiten VIOLAS' Stores erhältlich und kosten jeweils € 7,80.

VIOLAS'
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das



BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE

❖ GUT ESSEN • **Clever**

Für Sie entdeckt **Praktisch, diese Küchenhelfer**

*Mit schlaun Geräten sind Schnippeln,
Backen, Schälen und vieles mehr im
Nullkommanix erledigt*



Sicherer Schneide-Spaß

■ Speziell für kleine Hobbyköche ist das Kindermesser „Twinny“ gedacht. Die ersten Schneidearbeiten können damit unter Aufsicht schon ab einem Alter von drei Jahren beginnen. Für Sicherheit sorgen der für Kinderhände entwickelte Griff, die abgerundete Klinge sowie die Klingenhülle aus Kunststoff, die gleichzeitig als Hand- und Fingerschutz dient (von Zwilling, in Rot und Dunkelblau, 24,95 €).



Ran an den Sauerteig

■ Selber Brot backen ist Trend. Der Ansatz für leckeres Sauerteiggebäck gelingt kinderleicht mit dem „Sauerteig Herstellungsset“ mit nur zwei Zutaten – Mehl und Wasser. Das Set besteht aus zwei Gläsern, einem Messdeckel sowie einer Schritt-für-Schritt-Broschüre (von Kilner, im Fachhandel oder über www.a-fine.de, 29,95 €).

44 BILD der FRAU 25/2021



Kugeln an der Kette

■ Knuspriges Gebäck wie Quiche und Tarte, das später gefüllt wird, backt man vorher blind. Damit der Teig auch gleichmäßig gelingt, muss er dafür beschwert werden. Und da kommt die „Silikonkette“ ins Spiel. Sie wird einfach auf den Teig gelegt und nach dem Backen wieder abgenommen. Und kann sogar in der Spülmaschine gereinigt werden (von Mastrad, 13,50 €).

Hat den Dreh raus

■ Mit der hellgelben „Gewinde-Zitruspresse“ holen Sie mit einem Dreh noch mehr Saft aus Zitronen, Limetten und kleinen Orangen heraus. Durch die horizontale Bedienung geht das mit ganz wenig Kraftaufwand locker aus dem Handgelenk (von Hagen Grote, über www.hagengrote.de, 19,95 €).



Clever entkernt

■ Mit einem Griff lassen sich mit dem schlaun „Paprika-Werkzeug“ Stiele und Kerne aus den knackigen Schoten entfernen. Den Helfer einfach auf die Paprika setzen, nach unten drücken und herausziehen (von www.modernehausfrau.de, 2er-Set, 1,99 €). Super für Gefüllte-Paprika-Rezepte.

Toller Knollen-Freund

■ Grillsaison heißt auch Kartoffel-salatsaison. Mit dem „Potato Salad Maker“ geht das Pellens und Schneidens der Knollen wie von Zauberhand: Kartoffel auf das Unterteil legen, mit den Zacken des Oberteils Schale oben abschaben. Oberteil durch die Kartoffel drücken und damit dann die Schale abstreifen – schon sind die Scheiben für den Schüsselspaß fertig vorbereitet (von Betty Bossi, 34,95 €).



Würzig hoch vier

■ Die „Giant MP440“ sieht superstylish aus und hält dank starker Magnete die drei Mühlen mit Keramik-Mahlwerk für verschiedene Pfeffer- und Salzsorten und dem Gewürzschneider, z. B. für Chili oder Koriander, zusammen (von AdHoc, 89,90 €).



Reformhaus



**Natürlich
besser**
... für mich!

**Reformhaus® - Ihr Fachgeschäft
für gesunde Leckereien.**

Power-Topping zum Genießen

In Ihrem Reformhaus® legen wir größten Wert auf eine sorgsame Herstellung und höchste Qualität. Das zeigt sich auch in der vielseitigen Produktpalette unserer Eigenmarke. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die verschiedensten saisonalen Leckereien aus der Natur!

Reformhaus® Hanfsamen werden aus der Speisehanf-Pflanze gewonnen und sind natürlich reich an wertvollen Ballaststoffen und Proteinen. Die geschälten Samen bereichern, mit ihrer fein-nussigen Geschmacksnote, als Topping sowohl Müslis und Joghurts, als auch Salate und Gebäck.

Sie wollen sich mit jedem Löffel etwas Gutes tun? Dann lassen Sie sich umfassend beraten und gönnen Sie sich bewussten Frühstücksgenuss - natürlich aus Ihrem Reformhaus®.



www.reformhaus.de