

MANUFAKTUR



Von Maïke Brülls

Nicht nur zu Weihnachten

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum, wie schön sind – nein, keine Sorge, die Zeit für dieses Lied ist noch lange nicht gekommen. Und trotzdem sieht man eine beliebte Weihnachtsdekoration aus Finnland und Schweden derzeit auf den Fotos vieler Interior-Blogs vor Fenstern baumeln: das Himmeli.

Es ist ein Mobile, bei dem Strohhalme pyramidenförmig angeordnet und mit Fäden befestigt werden. In der traditionellen Variante werden viele dieser Formen zu einem großen Gebilde zusammengesetzt. Das ist ganz schön viel Arbeit, weswegen das Himmeli als eine sehr aufwendige

und dadurch besondere Weihnachtsdekoration gilt. Das Wort Himmeli bedeutet übrigens – man ahnt es schon – „Himmel“ und symbolisiert das Stroh und die Krippe, auf die Jesus bei seiner Geburt in der Scheune in Bethlehem gebettet wurde.

Die Variante, die auch in diesem Sommer in den Wohnungen vieler Hobby-Bastler hängt, ist nicht so arbeitsintensiv. Denn da baumeln nur einzelne Pyramiden vor den Fenstern. Benötigt werden dazu sechs Strohhalme – entweder die natürliche oder die Papier-Variante – und 1,50 Meter dünner Draht.

Zuerst schneidet man die Halme in drei zehner und drei acht Zentimeter lange Stücke. Auf den Draht werden dann erst ein zehner, dann ein acht und dann wieder ein zehner Zentimeter langes Stück gezogen. Der Draht sollte an einem Ende fünf Zentimeter heraus schauen.

Nun die Halme zu einem Dreieck formen und das lange Stück Draht (also nicht das 5 Zentimeter lange Ende) durch den Strohalm gegenüber fädeln. Da wird dann ein kurzes und ein langes Stück draufgeschoben und zum zweiten Dreieck, an der Kante des ersten, gelegt. Der Draht wird durch das lange Stück gegenüber gezogen. Es entstehen zwei Dreiecke, die sich eine lange Kante teilen. Nur noch das letzte kurze Verbindungsstück unten fehlt. Das wird auf das Stück Draht gefädelt. Der wird wieder durch das lange Röhrchen nach oben geschoben. Da kann es um das andere Ende gedreht werden. Fertig.

Tipp: Himmelis machen sich auch gut mit Luftpflanzen. Die legt man einfach hinein – dann kann man beides gemeinsam vors Fenster hängen.

LIEBLINGSIDEEN

Essig mit Estragon verfeinern

Estragon gibt Fisch, Huhn und Gemüse ein besonderes Aroma. Da es sehr intensiv schmeckt, sollte das Kraut vorsichtig dosiert werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Gewürzen darf Estragon ruhig länger mitkochen. Durch das Garen geht zwar der Geruch, aber nicht der Geschmack verloren, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung.

Wer es etwa ungewöhnlicher mag, kann mit Estragon auch Essig verfeinern. Dafür gibt man die frisch geschnittenen Blätter in verdünnten Essig und sieht in nach zwei Monaten Ziehzeit ab. Dann füllt man ihn in Flaschen. Der Essig passt gut ins Salatdressing oder verfeinert Soßen.

Eine runde Sache

Sie sind der ideale Snack für unterwegs: Energy Balls. Drei Bloggerinnen präsentieren Rezepte für Kugeln gegen den Heißhunger – zum Beispiel mit Getreideflocken, Kernen und Datteln.

Munter mit Matcha

Energy Balls sind eine vegane und gesunde Alternative zu Pralinen. Sie heißen so, weil sie viel Energie spenden, denn die Zutaten wie Datteln und Cashews geben Energie. Die Bällchen sind ein perfekter Nachmittagssnack.

So geht's

Alle Zutaten in den Mixer geben und die Masse zu kleinen Kugeln rollen. Am besten direkt danach in dem Schokoladenpulver rollen, damit es gut haften bleibt.

Wer die Kugeln mit Schokolade ummanteln möchte, legt sie vorher besser noch einmal in den Kühlschrank. So trocknet die Schokolade danach schneller auf den Bällchen.

Info – das wird gebraucht: 12 Datteln, 100 g Cashewkerne, 5 EL Haferflocken oder Dinkelflocken, 2 EL Kakaopulver, 2 EL Kokosöl, 1 EL Matchapulver, 3 EL Erdnussmus, Schokolade, Kakaopulver und Kokosflocken zum Ummanteln

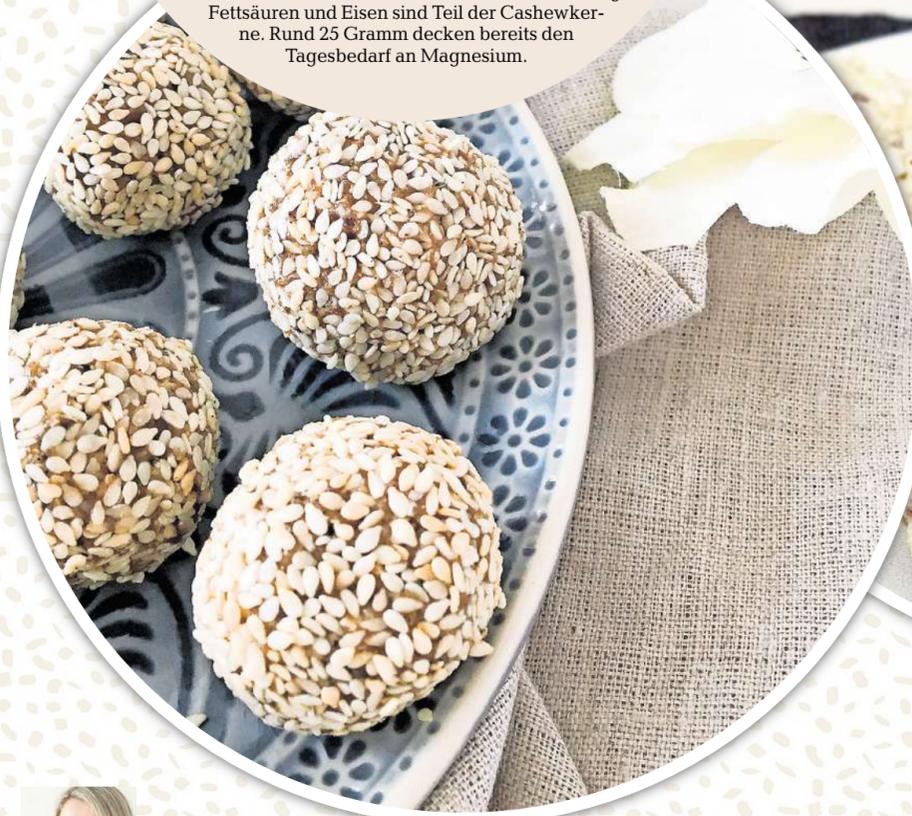
Warum Energy Balls gesund sind

Mit Zutaten wie Nüssen, Kernen und Trockenfrüchten sind Energy Balls gehaltvoll. Doch viele sogenannte Superfoods stehen auf den Rezeptlisten – also Lebensmittel mit gesunden Inhaltsstoffen. Tipp: Nicht nur die drei Rezepte auf dieser Seite sind lecker – wer mag, kann die Bällchen ganz dem eigenen Gusto entsprechend zusammenstellen und zum Beispiel Cashewkerne durch Nüsse ersetzen.

► **Datteln:** In den Trockenfrüchten sind nicht nur Zucker, sondern auch Vitamin C und B sowie Kalium enthalten. Letzteres ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Eisen hilft bei der Blutbildung und Calcium bei der Gesundheit der Knochen. Magnesium liefert Energie.

► **Kürbiskerne:** Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Magnesium und Eisen stecken in Kürbiskernen. 15 Gramm Kürbiskerne decken in etwa den Tagesbedarf an Zink.

► **Cashewkerne:** Das in den Kernen enthaltene Vitamin B hilft, sich besser zu konzentrieren. Auch hochwertige Fettsäuren und Eisen sind Teil der Cashewkerne. Rund 25 Gramm decken bereits den Tagesbedarf an Magnesium.



„Ernährung soll Spaß machen“, sagt Heike Menster. Ihre Ideen und Rezepte – wie die Energy Balls mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen – teilt die 33-jährige Bloggerin auf der Webseite Shades-of-Nature.de. Den Superfoodtrend findet die Online-Marketing-Managerin großartig und legt dabei Wert auf regionale Produkte: „Auch Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren und Leinsamen sind Nährstoffbomben. Sie müssen aber nicht über tausende Kilometer hertransportiert werden.“

Wenn die Energie mal wieder am Boden ist und man einen kleinen Wachmacher braucht, sind Energy Balls ein beliebter Snack. Die meisten Rezepte für Energy Balls verlangen Medjool-Datteln. Da die mir aber in der Regel zu teuer sind, kann man auch zu normalen Datteln greifen und, sollte die Masse zu fest sein, noch einen Schluck Wasser hinzugeben.

So geht's

Die Datteln entkernen und mit den Haferflocken, den Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, dem Sesammus und der Prise Salz in einen Mixer geben.

Die Vanilleschote in Stücke schneiden und samt Schale ebenfalls in den Mixer geben. Dann alles zu einer homogenen Masse mixen. Je nach Konsistenz der Datteln muss noch etwas Wasser hinzugegeben werden. Ich mache während des Mixvorgangs meistens drei Pausen, um

alles mit einem Löffel schön zu vermengen und den Mixer nicht zu überlasten.

Den Sesam in der Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen. Dann mit einem kleinen Löffel etwas von der klebrigen Masse abnehmen, zu einer kleinen Kugel rollen und in dem Sesam wenden. Das Formen geht mit leicht angefeuchteten Händen am besten. Wenn die ganze Masse zu Kugeln gerollt ist, die Energy Balls für einige Zeit in den Kühlschrank stellen. So werden sie leicht fest. Danach kann man sie problemlos in einem Glas oder einer Dose transportieren – und hat immer einen Snack parat.

Info – das wird gebraucht für ungefähr 25 Energy Balls: 400 g Datteln, 100 g Haferflocken, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 2 EL Sesammus (Tahina), 2 Vanilleschoten, 1 Prise Salz, Sesam zum Darinwälzen



Den Trend, wieder gesünder und natürlicher zu essen, findet Linda Seel toll. „Grünkohl, Trockenfrüchte oder Buchweizen: Wir entdecken jetzt Lebensmittel wieder, die es schon seit Ewigkeiten gibt“, sagt die 31-Jährige, die als Social Media Coach arbeitet. Außerdem gründete sie die Plattform lindaloves.de – hier bloggt Seel nicht nur über DIY-Themen, sondern verkauft auch Sets für Menschen, die Lust aufs Selbermachen haben. „Es ist ein gutes Gefühl, etwas von Anfang bis Ende zu gestalten“, sagt sie.



Süß mit Kokos

Die Zutatenliste von diesem Energy-Ball-Rezept ist vielleicht nicht besonders lang. Dafür sind die verwendeten Zutaten sehr gesund, gute Energielieferanten und schmecken lecker.

So geht's

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Zutaten so lange pürieren, bis eine klebrige Teigmasse entsteht. Die Teigmasse zu Kugeln formen. Für circa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Energy Balls kühl lagern.

Info – das wird gebraucht: 125 g Cashewkerne, 50 g Kokosflocken, 50 g Medjool-Datteln, 2 EL Kokosöl



„Ihr hoher Gehalt an Eiweiß und Magnesium machen Cashew-Kerne zur perfekten Nervennahrung“, sagt Adriane Knauer. Deshalb sind die Kerne Hauptbestandteil des Rezepts, das die 28-jährige Bloggerin kreiert hat. Auf der Webseite blog-imsuedfeld.de teilt sie ihre Ideen. „Den Superfood-Trend finde ich gut, wenn man auch auf heimische Produkte zurückgreift“, sagt Knauer, die als Interior Designer arbeitet. So könne man statt Chia-Samen zum Beispiel Leinsamen essen.