

Gegessen wird, was in der Stadt wächst



Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath zeigt in ihrem neuen Buch Wien von seiner besten grünen und schmackhaften Seite.

Wo immer es sprießt und blüht, ist sie vor Ort und pflückt essbare Wildpflanzen, um sie zu köstlichen Gerichten zu verarbeiten. So wird aus den Veilchen vor der Hermesvilla Sisis geliebtes Veilcheneis, aus dem Löwenzahn vor dem Löwengehege im Tiergarten Schönbrunn zaubert sie die königliche Löwenzahntorte und aus der Friedenslinde vor dem Flakturm im Augarten entstehen die delikate gefüllten Lindenblätter. „Statt Unkraut jäten, Unkraut essen“ – das ist das Motto von Buchautorin Alexandra Maria Rath. Sie sammelt Giersch beim Wiener Belvedere und bereitet daraus Zitronennudeln und Giersch-Taboulé.

REZEPT Giersch-Taboulé

Zutaten: 200 g Couscous, 300 ml Wasser, 1 Tomate, ½ Gurke (ca. 170 g), 3 Handvoll Giersch (ca. 25–30 g), 1 Jungzwiebel, 1 Prise Piment, 1 Prise Kreuzkümmel, Zitronensaft von 1–2 Zitronen (ca. 60 ml), 80 ml Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Couscous mit dem kochenden Wasser übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Tomate in kleine, ca. 5 mm große Würfel schneiden, ebenso die Gurke. Die Jungzwiebeln mitsamt dem grünen Teil in dünne Ringe schneiden. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Piment und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben.

WILDES WIEN
Gegessen wird, was in der Stadt wächst
Alexandra Maria Rath; 240 Seiten
ISBN 978-3-8392-2657-5, Preis: € 28,-

Den abgekühlten Couscous sowie das klein geschnittene Gemüse hinzufügen. Alles gut vermischen. Wenn Zeit ist, 1 Stunde rasten lassen. Den Giersch fein hacken und zum Couscous geben, durchmischen und nach Geschmack noch mehr Zitronensaft oder Salz hinzufügen.



VIDairFLEX®-Luftbett-Schlafsystem

Die perfekte Matratze besteht aus Luft

ATTNANG-P. Die richtige Matratze wirkt wohltuend auf Körper und Geist, weil der Schlaf der psychischen und physiologischen Regeneration des Körpers dient. VIDairFLEX produziert mittlerweile seit **beinahe 20 Jahren** dieses **einzigartige, geniale, stromlose Luftbett-Schlafsystem** für einen **erholenden, druckfreien Schlaf**.

Menschen haben verschiedene Schlafbedürfnisse. Das VIDairFLEX®-Luftbett-Schlafsystem wird fast allen Ansprüchen gerecht. Luft ist das einzige Element, welches sich selbstständig, dreidimensional und druckfrei jedem Körper anpasst.



Das stromlose VIDairFLEX®-Luftbett-Schlafsystem für ein druckfreies Schlafen

Der aufliegende Körper ruht direkt auf dem zu 100% tragenden Luftkern. Die Muskulatur kann während des Schlafens vollkommen loslassen und entspannen. Die Wirbelsäule sowie der Lendenbereich werden perfekt unterstützt. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an. Es ist keine Zonenteilung und Unterstützung mehr notwendig,

denn die Funktion übernimmt die Luft, da das VIDairFLEX®-Luftbett-Schlafsystem aus nahezu 95 % Luft besteht. Die Matratze ist für Allergiker geeignet und in allen Größen erhältlich. Der Härtegrad ist jederzeit individuell einstellbar. Zu-

dem ist sie leicht, erfordert keine Wartung und keinen Kompressor bzw. Strom. Lassen Sie sich individuell bei einem unserer VIDairFLEX®-Fachhändler in Ihrer Nähe beraten, um dieses Luftbett-Schlafsystem mit all seinen einzigartigen Vorteilen (z.B. kein Durchliegen, keine Milbenbildung etc.) kennenzulernen. Wir würden uns freuen, wenn wir auch Sie demnächst im Kreis der zufriedenen VIDairFLEX®-Luftbett-Schläfer begrüßen dürfen. Anzeige

4800 Attnang-Puchheim
 +43 7674 65 102
www.vidairflex.com