



SOLILUNA
Café - Restaurant - Bar

Mediterrane Küche mit regionalen Einflüssen im Herzen von Durlach

Frühstücksbuffet
Samstags und sonntags: 10 bis 14 Uhr

Pfinztalstraße 58 • KA-Durlach
info@soliluna-durlach.de • Tel.: 0721 4908414
www.soliluna-durlach.de

ginn sollten deshalb nur kleine Portionen gegessen werden“, rät die Ernährungswissenschaftlerin. Aufgrund der vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten fällt es leicht, ein passendes Rezept für den Einstieg zu finden.

Topinambur in der Küche
Topinambur schmeckt roh in Salaten, gekocht als Suppe oder gedünstet als Gemüsegericht. Auch gebacken und frittiert lässt er sich zubereiten. Als Beilage zu Fisch oder Fleisch eignet sich die Sonnenknolle als Kartoffelersatz. Auch zu Püree lässt sich Topinambur verarbeiten. Darüber hinaus wird das Wurzelgemüse als Mehl, Saft und Sirup im Lebensmittelhandel angeboten. Ein Snack für zwischendurch sind Topinambur-Chips. Dazu werden dünn gehobelte Scheiben auf ein Backblech gelegt und im Ofen bei 130 Grad Celsius

us circa 30 Minuten getrocknet, zwischendurch wenden.

Auf Frische achten

Genießer der alten Gemüsesorte achten beim Einkauf vor allem auf die Frische. „Die Knolle sollte prall sein, die Schale unversehrt und leicht glänzen“, so Dr. Annette Neubert. Topinambur lässt sich ungeschält genießen, da die Haut sehr dünn und zart ist. Die Knollen sind vor dem Rohverzehr und der Zubereitung sorgfältig mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser zu waschen. Ähnlich wie bei der Kartoffel färben sich die Schnittflächen schnell braun. Dagegen hilft ein Spritzer Zitronensaft. Die Knollen eignen sich nicht, um lange gelagert zu werden. Für einige Tage lassen sie sich im Kühlschrank oder einem kühlen Keller aufbewahren.

BRATHS

Brath: Euren Augen zubereitet.

mit Musik von Justin Nova
ier Madou Mann.

0721 98 8 722. Getränke und Infos unter
www.hubertus-durlach.de oder im Hubertus

Mehr als 370 Kurse in 33 Vereinen

Die Vereinsinitiative Gesundheitsport (INI) macht die Region fit

Pünktlich zum Jahreswechsel und gerade rechtzeitig, um an die guten Vorsätze für 2019 zu erinnern, legt die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitsport ihr neues Jahresprogramm vor. Für Jedermann ein flächendeckendes und möglichst vielfältiges Kursprogramm in Sachen Gesundheitsport, Reha und Prävention anzubieten.

Wohnortnah und niederschwellig, so soll nach Vorstellung der INI moderner Gesundheitsport sein: Denn sind wir mal ehrlich, wer fährt schon gerne durch die halbe Stadt, um vor der

Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Allgemeine Prävention, Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, Orthopädie, Osteoporosesport, Sport nach Krebs und Behindertensport können Interessierte und Sportbegeisterte ihr maßgeschneidertes Kursangebot wählen – und das unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein. Präventive Bewegungsangebote für gesunde Menschen mit den üblichen Beschwerden des Alterns - Rehabilitation, um mit den Folgen einer Krankheit besser zurecht zu kommen - Entspannung im anstrengenden Alltag: Das alles können die INI-Vereine bieten. Und wer nach seinem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden hat, findet im Verein



Foto: panthermedia

Arbeit oder nach einem stressigen Tag auch noch Sport zu machen? Auch die einheitlich hohen Ausbildungsstandards der Übungsleiter liegen der INI am Herzen, denn nur so kann durchgehend und für alle Angebote eine gleichbleibende Qualität garantiert werden.

Unter diesen Aspekten bietet auch das neue Jahr wieder über 370 Angebote in den verschiedensten Bereichen der Prävention und Rehabilitation: Aus den Kategorien Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-

seiner Wahl ein breites Angebot an neuen, individuellen sportlichen Herausforderungen.

Wer sich und seine Leistungsfähigkeit erst einmal austesten möchte, steigt kostenlos bei einem Termin der Aktion „Bewegte Apotheke“ ein oder probiert beim Frühsport am Karlsruher Schloss unverbindlich und ohne Verpflichtungen verschiedene Angebote aus.

Alle Informationen dazu finden sich in der neuen Broschüre oder unter www.gesundheitsport-karlsruhe.de

www.durlacher-blatt.de