



Nicht nur Studenten lieben dieses „Futter“

tenfutter so auf sich hat. „Essen Sie sich schlau!“ titelte im Juli 2009 sogar „Bild.de“ und bei „wikipedia“ liest man: „Der Name Studentenfutter leitet sich von der konzentrationsfördernden Wirkung ab. Tatsächlich können sich die leicht verdaulichen Kohlenhydrate sowie Mineralstoffe kurzfristig, und das enthaltene Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren längerfristig förderlich auf die geistige und allgemeine Leistungsfähigkeit auswirken, insbesondere falls die sonstige Nahrung nicht besonders hochwertig und ausgewogen ist.“

Wer kennt sie nicht, die leckere Knaberei aus verschiedenen Nüssen und Trockenfrüchten, unser gutes „Studentenfutter“. Ein Genuss-Wort, das im wahrsten Sinne Weltkarriere gemacht hat – rund um den Globus. Jeder, der in Deutschland studiert hat, kennt und weiß was es mit dem Studen-

„Probieren geht über studieren“ sagt ein altes Sprichwort und meine „Studentenfutter-Spezialität“ stelle ich so her: Meine Mischung besteht aus Mandeln, süßen Aprikosenkernen, Walnüssen, Cashew- und Haselnüssen, Rosinen, und kleingeschnittenen

Datteln. Die Anteile der Mischung kann jeder für sich selbst bestimmen – jeder so wie er es mag. Die Nüsse werden ca. 12 Stunden eingeweicht und danach gut abgespült. So lösen sich die Enzymhemmer und sie sind einfach besser verdaulich. Das Trockenobst wird ca. 2 Stunden eingeweicht. Danach die Nüsse mit den Früchten und dem Fruchtsaft mischen – das Studentenfutter z. B. mit einer gefächerten Zucchini oder mit feinen Kürbistreifen servieren.

Genial. Einfach. Gesund. Lecker.

Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu

