

Bolero

Das Schweizer Magazin
für Mode, Schönheit und Kultur

JUNI 2012
CHF 8.50 € 6.-
www.boleromagazin.ch

GIPSY MODE
Sehnsucht
und Freiheit

JULIE DELPY
Konkurrenz für
Woody Allen

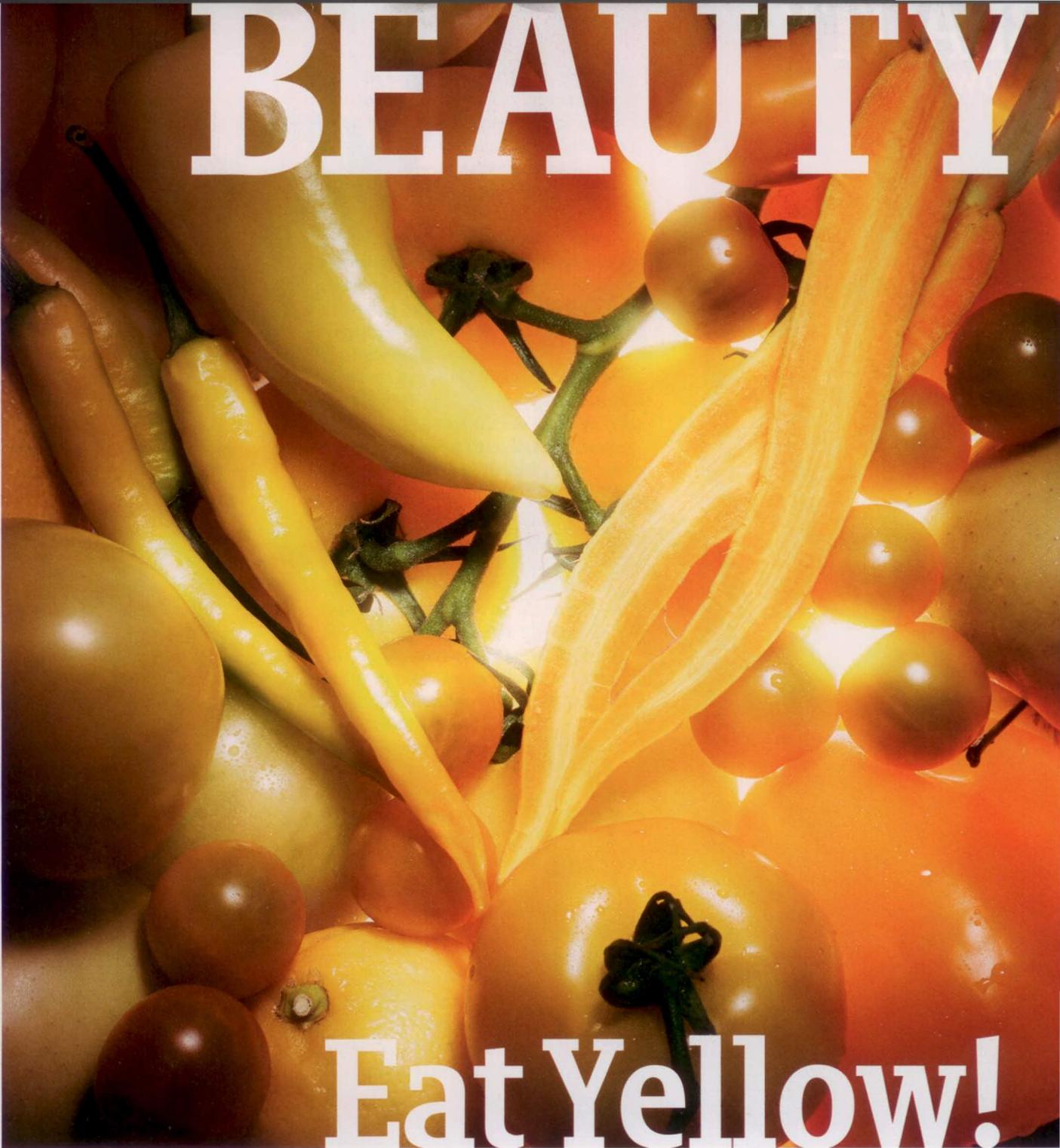
YAYOI KUSAMA
Die Künstlerin
der Polka Dots
entwirft für
Louis Vuitton

ART ISSUE

Bolero
Fotopreis
& Newz. selection



BEAUTY



Eat Yellow!

Wer im Supermarkt steht und Peperoni und Karotten in sein Körbchen legt, hat sich bestimmt schon gefragt, wie diese beiden Nahrungsmittel eigentlich zu ihrer leuchtenden Farbe kommen. Die Antwort heisst Betacarotin. Das Molekül bringt aber nicht nur Farbe in unser Leben, sondern ist auch gesund. Bolero verrät Ihnen, welches gelbe Obst und Gemüse ebenfalls schön und gesund macht und was wir uns im Sommer 2012 von Karotten & Co. anschauen können. Stimmen Sie sich mit den gelben Muntermachern auf den Sommer ein.

FOTOS: ARMIN ZOGBAUM TEXT: ESTHER MEYER



Für eine jugendliche Haut sollten wir im Sommer Aprikosen auf unserem Einkaufszettel vermerken. Die Frucht strotzt vor Betacarotin und ist daher ein wahres Anti-Aging-Mittel. Betacarotin bekämpft freie Radikale, welche die Zellen schädigen. Der angenehme Nebeneffekt von Betacarotin: Die Haut erhält einen gebräunten Ton, da das Molekül die Produktion von Melanin anregt. Zudem ist die Aprikose reich an Eisen, welches das Bindegewebe strafft. «Das Eisen sorgt für eine gute Hautdurchblutung», sagt Petra Huber, Apothekerin und Dozentin für Kosmetik und Toxiko-

logie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Getrocknete Aprikosen enthalten zehnmal so viel Eisen wie frische, 50g enthalten 2,2 mg Eisen.

Auch der Ausdruck «Pfirsich-Teint» wird in der Kosmetik nicht umsonst verwendet. Man sagt der orangefarbenen Frucht, die mit der Aprikose verwandt ist, eine belebende und hautglättende Wirkung nach. Dazu meint Beate Kehrli, Apothekerin und Assistentin der wissenschaftlichen Leitung von Burgerstein, einem Unternehmen, das Mikronährstoffe vertreibt: «Der Pfirsich hat zehn

Mal weniger Carotinoide als die Aprikose, aber ist dennoch gesund und gut für die Haut.» Weil Pfirsiche reich an Provitamin A und Vitamin C sind. Zusätzlich soll der Pfirsich eine entschlackende Wirkung haben.

Ein wahrer Schönmacher ist auch die Zitrone. Die Schale ist reich an ätherischem Öl, auf der Haut sorgt dieses für einen strafenden Effekt. Wer keine Sommersprossen mag, kann diese mit Zitronenöl bleichen. Auch Haare können mit ein Paar Tropfen Öl im Shampoo aufgehellt werden und so einen Beachlook bekommen. Zudem wirkt



der Saft der Zitrone antibakteriell und entzündungshemmend und hilft bei Akne oder rissigen Ellbogen. Auch bei Sonnenbrand bringt verdünnter Zitronensaft Linderung.

«An apple a day keeps the doctor away» lautet ein bekanntes Sprichwort. Der Apfel ist reich an den Vitaminen A, B1, B2, B6 und E. Vor allem seine Schale enthält viel Vitamin C. Der Apfel enthält mehr als 30 Spurenelemente und Mineralstoffe und dank seines Wasser- und Säuregehaltes gilt er als Durstlöcher. Auch seine Beauty-Qualitäten werden geschätzt: «Äpfel haben

Polyphenole, welche die Mikrozirkulation aktivieren, die Blutgefässe verstärken und somit für ein strahlendes Aussehen sorgen», sagt Elisabeth Bouhadana, Biochemikerin und Directrice de la Communication Scientifique von Innéov.

Die Karotte ist das Gemüse mit dem höchsten Carotiningehalt. Betacarotin wird im Körper eingelagert und bei Bedarf zu Vitamin A umgewandelt, welches Augen, Haut und Haar kräftigt. Zudem aktiviert es den Zellstoffwechsel und stärkt das Immunsystem. Zerkleinert oder geraspelt, kann der Mensch die Nährstoffe der Karotte am besten absorbieren. Ein Tipp von Petra Huber: «Mit etwas Öl im Karottensalat kann das fettlösliche Betacarotin besser im Darm aufgenommen werden.»

Für farbenfrohe Abwechslung auf dem Teller sorgen gelbe Tomaten. Sie sind schmackhaft und aromatisch. Auch haben sie weniger Säure als rote Tomaten und sind reich an den Vitaminen A, B, E, C. Die Tomate hat wenig Kalorien und besteht zu rund 95 Prozent aus Wasser. Das in ihr enthaltene Lycopin schützt unsere Haut vor schädlicher UV-Strahlung, neutralisiert freie Radikale, die bei Sonneneinstrahlung entstehen.

Vitamin C ist das Stichwort, wenn es um orange und gelbe Peperoni geht. Eine halbe Peperoni reicht aus, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Orange Peperoni enthalten mehr Carotinoide als gelbe. Sie fördern die Durchblutung, Appetit und Verdauung werden angeregt. Beate Kehrli rät: «Im Gegensatz zu Carotinoiden wird Vitamin C beim Erhitzen zerstört – also sollte man Gemüse, das reich an Carotinoiden ist, roh essen.» Oft befindet sich ein grosser Anteil der wertvollen Bestandteile von Früchten und Gemüse in der Schale bzw. Haut. Daher empfiehlt es sich, wenn möglich die Schale mitzuessen. Gemüse sollte nicht zu lange in Wasser oder Öl gekocht werden. Je länger es kocht, desto mehr Vitamine und Mineralien werden zerstört.

Wer sich auf das Sonnenbad optimal vorbereiten will, kann auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen: Burgersteins «Sun» enthält neben Carotinoiden weitere Antioxidantien. Auch von Innéov gibt es Kapseln mit Betacarotin und Lycopin. Sie stärken den Immunschutz von innen heraus. Allgemein gilt: Mit Sonnenschutz und viel Obst und Gemüse im Picknick-Korb sind Sie bestens gerüstet für den Sommer! <



POWERDRINK FÜR DIE HAUT YELLOW SPICED VEGI SMOOTHIE

- > 2 gelbe Tomaten
- > 1 gelbe Peperoni
- > 200 g gelbe Karotten
- > 1 dl frisch gepresster Orangensaft
- > 180 g Joghurt natur
- > 10 g Salz
- > 30 g Ahornsirup
- > eine halbe Chili, entkernt, fein geschnitten
- > 30 g Mascarpone
- > 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und zerkleinern. Peperonischote entkernen und zerkleinern. Karotten klein schneiden. Gemüse mit Orangensaft, Mascarpone und Joghurt mixen. Salz, Ahornsirup, Zitrone und Chili dazugeben. Fein pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht. Gecrashtes Eis dazugeben und nochmals pürieren. Sofort kalt servieren. Garnitur: Eine dünne Zitronenscheibe oder Chilistaub.



Eigens für Bolero hat **Bastian Mantey, Executive Sous Chef im Park Hyatt Zürich**, den «Yellow spiced vegi smoothie» kreiert. Ein sommerlicher Power-Drink für die Haut. Aus dem «Healthy Living»-Programm werden noch weitere Wellnessdrinks in allen Park-Hyatt-Hotels angeboten.