



## Januar: Leichte Kost

Den ersten Monat eines Jahres sehen viele Menschen als Neubeginn an. Man ist bestrebt, die guten Vorsätze aus der Silvesternacht zu befolgen – will gesünder leben, ein wenig sparsamer sein, alles etwas ruhiger angehen lassen. Nach den opulenten Wochen in der Advents- und Weihnachtszeit und dem rauschenden Fest am 31. Dezember ist Zurückhaltung auf allen Ebenen angesagt. Wir empfehlen "Leichte Kost" und Winterfloristik – eine lukullische Wohltat für den Magen und optisch eine Beruhigung für die Seele.

Das Januar-Menü: Wenig Kalorien und besonders viel Vitamine enthält das Januar-Menü "Leichte Kost". Als Vorspeise gibt es dieses Mal keinen Salat und keine Suppe, sondern einen Vitamin-Drink. Der "Gurken-Dill-Flip" schlägt gerade mal mit 100 Kalorien zu Buche. Als Hauptspeise empfiehlt der Chefkoch eine gebackene Kartoffel mit Quarkfüllung, grüner Gurke und etwas leckerem Krebsfleisch. Grün-Weiß ist auch das Dessert, ein Joghurtgelee mit Kiwi-Dekoration.

Der Blumenschmuck: Passend zum Menü "Leichte Kost" hat Fernsehgärtner John Langley die Januar-Tischdekoration kreiert. Auch bei den Blüten dominieren das coole Winterweiß und das dunklere Grün. "Ich bin eigentlich kein Freund von fisseligem Schleierkraut", verrät der Floristmeister. "Doch die kleinen Blütchen sehen aus wie Schneeflöckchen. Und darum passt das Gypsophila in diese winterliche Tischdekoration." Bei der weiteren Werkstoffauswahl hat sich John Langley auf zwei Chrysanthemen-Arten, ein panaschiertes Grün, das Pittosporum, und einige besonders schöne Eucharis-Blüten beschränkt. "Leichte Kost habe ich in Floristik umgesetzt mit reduzierter Gestaltung und Blumenauswahl", erklärt der Floristmeister. Chrysanthemen haben den Vorteil, dass sie nicht duften und sehr lange halten. "So ein winterliches Tischgesteck aus Chrysanthemen kann schon zehn Tage und mehr sein attraktives Aussehen behalten", weiß John Langley. "Doch die empfindlicheren Eucharis, die den schönen deutschen Namen Herzenskelch tragen, halten nicht ganz so lange. Darum habe ich sie nicht direkt in der Steckhilfe verarbeitet, sondern kurz geschnitten und in kleine Kunststoffröhrchen gesteckt." So ist ein Auswechseln leicht möglich, und man kann dem Tischgesteck mit anderen "Blütenstars" ohne großen Aufwand eine neue Farbanmutung geben.