

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

SEPTEMBER 2016



Diese Ausgabe wurde Ihnen überreicht durch:

KINDERERNÄHRUNG

Während der Schwangerschaft isst das Ungeborene bereits mit.

Die richtige Nahrung unterstützt die Entwicklung im Mutterleib.

Seite 06

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Krank durch falsche Essgewohnheiten

Ungesunde Ernährung führt nicht nur zu Übergewicht.

Seite 07-09

Nur 3,90 €

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

Unser ABO bestellen

Oder Online bestellen:



hoppe-medien.de/abo

Coupon bitte Ausfüllen und senden an:

FEIN
Aboservice
Hoppe Medien, Lorenzo Hoppe
Kölner Str. 36
60327 Frankfurt am Main
Fax: 069 / 75 89 36 25



Ja, ich bestelle das Abo für nur 3,90 €/Ausgabe einschließlich Porto im Jahresabo. Die Mindest-Laufzeit des Abos beträgt ein Jahr. Wenn es nicht 6 Wochen vor Ablauf gekündigt wird, verlängert es sich automatisch um ein weiteres Jahr.

Name, Vorname

Strasse, Nr., Postfach

PLZ, Ort (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Telefon (für eventuelle Rückfragen)

Woher kennen Sie FEIN?

Datum, Unterschrift

Gewünschte Zahlungsweise:

Bequem und zeitsparend durch Bankeinzug

Konto-Nr.

BLZ

Geldinstitut

Gegen Rechnung an meine Adresse (nur Vorauszahlung)

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

um die Verdauung von Millionen Bundesbürgern steht es nicht gut. Seit Jahren machen Begriffe wie Lactose-, Fruktose-, Histaminintoleranz, Zöliakie oder Lebensmittelallergie die Runde.

Das zeigt, dass nicht nur das in Industriestaaten übliche „zu viel, zu fett, zu süß“ krank machen kann, auch Unverträglichkeiten und Allergien können Magen und Darm zusetzen. Das Verdauungssystem protestiert dagegen mit Durchfall, Verstopfung, Magenschmerzen, Blähungen. Oder es macht sich indirekt durch Juckreiz, Hautausschlag oder Atemnot bemerkbar. Ein Beispiel: etwa jeder sechste leidet an einer Laktoseintoleranz. Dem Körper fehlt das Verdauungsenzym Laktase, und so führt Milchzucker zu Blähungen und Durchfällen. Auch Lebensmittelallergien machen vielen Menschen zu schaffen, oft sind es so genannte Kreuzallergien bei von Heuschnupfen Betroffenen. Bei ihnen löst zum Beispiel der Genuss von Äpfeln oder Nüssen heftige Reaktionen aus.

Kurzum sollte man wissen, ob und was einen in der Nahrung krank macht, und sich dazu besser Ernährungsalternativen suchen.

Schwangere müssen dabei sogar für zwei denken. Werdende Mütter müssen deshalb besonders auf die gesunde Ernährung achten. Wie, können sie in dieser Ausgabe ebenso erfahren, wie wissenswertes zur problematischen Verdauung und vieles mehr rund um den Teller.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Fein-Redaktionsteam

INHALT

KINDERERNÄHRUNG



Ernährung in der Schwangerschaft

Gesunde Nahrung ist wichtig für die Entwicklung des Ungeborenen.

06

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

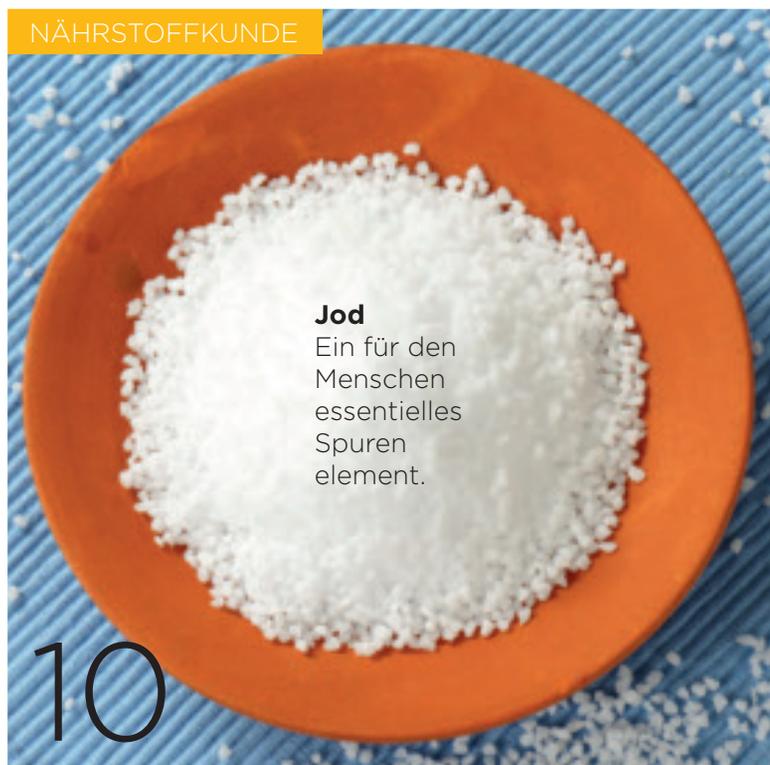
Lebensmittelunverträglichkeiten

Die Zahl der Menschen, die allergisch auf bestimmte Lebensmittel reagieren steigt weiter an.



07-09

NÄHRSTOFFKUNDE



Jod

Ein für den Menschen essentielles Spurenelement.

10

ERNÄHRUNGSRATGEBER

Die Meisten denken bei Vollwertkost an Getreideprodukte aus dem vollen Korn

Welche Lebensmittel gehören noch dazu?

20

ERNÄHRUNG INTERNATIONAL

FEIN-Serie zum Thema Sättigungsbeilagen Teil 2 - Die Kartoffel

Hierzulande eine der beliebtesten Beilagen und von unseren Tellern kaum wegzudenken.

22-23



NÄHRSTOFFKUNDE

12-13

Gesundes Kochen

Welche Nährstoffe gehen beim Kochen verloren und wie hält man den Verlust in Grenzen.



GEMÜSE DES MONATS

Paprika – Knackig, bunt und gesund

Paprika ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei der Zubereitung sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

14-17

EINKAUFSRATGEBER

Viele stehen gentechnisch veränderten Lebensmitteln skeptisch gegenüber.

Können wir sicher sein, dass der Genuss frei von Risiken ist?

18-19



ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Selbst „isst“ der Koch

Menschen mit Verdauungsbeschwerden haben es beim Essen außer Haus nicht immer leicht.

24

VEGETARISCH UND VEGAN

Was gibt es für Alternativen statt Milch und Eiern?

So backen Sie einfach und schmackhaft vegan.

26-27



Essen für Zwei?

Viele Schwangere entwickeln während der Schwangerschaft spezielle Gelüste, manche sogar einen regelrechten Heißhunger. Das kann unangenehme Folgen für das Gewicht haben. Unsere Mütter und Großmütter fanden es normal, wenn Frauen in der Schwangerschaft stark zunahmten. Das ist überholt.

Zwar ernährt die Mutter ihr werdendes Kind über den Blutkreislauf mit, doch in den ersten drei Monaten der Entwicklung braucht sie für das Kind keine zusätzlichen Kalorien. Erst ab dem vierten Monat fällt das Kind sozusagen ins Gewicht. Aber mit rund 250 Kilokalorien mehr ist der Energiebedarf gedeckt. Das entspricht etwa einem zusätzlichen, belegten Brötchen.

Qualität statt Quantität

Entscheidender für die gesunde Entwicklung des Kindes ist nicht wie viel, sondern was die Mutter isst.

Sie sollte sich qualitativ hochwertig, ausgewogen und gesund ernähren. Und auf die Zufuhr von Vitaminen (besonders B und C) Spurenelementen und Mineralien achten. Folsäure, Eisen, Jod, Selen, B-Vitamine, ungesättigte Fettsäuren – primär die für die Gehirnentwicklung so wichtige Omega-3-Fettsäure – müssen dem Körper in ausreichender Menge zugeführt werden. Auf den täglichen Speiseplan gehören deshalb frisches Obst und Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und Käse, häufiger Seefisch und gelegentlich ein Stück mageres Fleisch. Von einer guten Ernährung profitieren Mutter und Kind. Gleiches gilt übrigens auch für die Stillzeit. ■

Wenn die Ernährung krank macht

Damit unser Körper funktioniert und für alle Lebensabläufe die nötige Energie besitzt, müssen wir essen. Doch nicht immer ist das, was auf den Teller kommt, bekömmlich. Abgesehen von „zu viel, zu süß und zu fett“ sind es auch Inhaltsstoffe, die dem Körper zu schaffen machen.



Probleme im Verdauungssystem (beispielsweise Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung), Hautausschlag, Juckreiz im Rachen und sogar Migräne können durch Lebensmittelunverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien ausgelöst werden. Eine Allergie entsteht, wenn das Immunsystem Antikörper gegen bestimmte Nahrungsmittelinhaltsstoffe (Allergene) produziert und beim Kontakt heftig auf diese reagiert. Unverträglichkeiten können zwar ähnliche Beschwerden hervorrufen, sind

aber keine Folge einer Antikörper-Reaktion.

Lebensmittelallergien

Lebensmittelallergien können schon in der Kindheit oder erst im Erwachsenenalter entstehen, manchmal sind sie auch die Folge anderer, bereits vorliegender Allergien. Gut bekannt sind die Kreuzallergien, von denen Heuschnupfenpatienten oft betroffen sind. Sie können dazu führen, dass beispielsweise einem Birkenpollenallergiker nach dem Verzehr von Nüssen oder Äpfeln

der Rachen juckt oder das Atmen schwerfällt. Ist die Reaktion des Immunsystems sehr heftig, kann auch ein lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock entstehen – ein Grund, unverzüglich den Notarzt zu alarmieren. Lebensmittel, die häufig allergische Reaktionen auslösen, sind Erd- und Haselnüsse, Fische, Krusten- und Schalentiere, Kuhmilch und Eier.

Laktoseintoleranz

In Deutschland sind ca. 15 Prozent der Bevölkerung von ►►

Laktoseintoleranz betroffen. Sie ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit durch einen Enzymmangel, keine Allergie. Da dem Körper das Verdauungsenzym Laktase fehlt, kann er in der Nahrung enthaltenen Milchzucker nicht richtig aufspalten. Dieser gelangt dann unverdaut in den Dickdarm und setzt dort Gärungsprozesse in Gang. Das führt zu Blähungen und Durchfall. Laktoseintoleranz kann in sehr seltenen Fällen angeboren sein, meistens wird sie im Lauf des Lebens erworben. Die sogenannte primäre (natürliche) Laktoseintoleranz entsteht nach der Entwöhnung des Säuglings und ist in Ländern, in denen Erwachsene traditionell wenig Milchprodukte konsumieren, ein ganz normales Phänomen. Eine sekundäre Laktoseintoleranz, so wie sie bei uns häufig ist, kann auf Erkrankungen des Verdauungssystems, Infektionen mit Bakterien, Viren oder Parasiten, aber auch auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen sein. Weil Laktose nicht nur in Milch oder Käse steckt, sondern häufig als Aromaträger in Kuchen, Brot oder Backmischungen, als Bindemittel in Fertiggerichten oder als Geschmacksstoff in Fleisch oder Wurstwaren verwendet wird, empfiehlt sich bei einer Milchzuckerunverträglichkeit ein genaues Studium der Zutatenlisten.

Fruktoseintoleranz

Es gibt zwei Formen: Einmal die intestinale, bei der Fruchtzucker nicht gut verarbeitet werden kann, weil durch einen Mangel des Enzyms GLUT-5 die Aufnahme des Fruchtzuckers über den Darm nicht richtig funktioniert. Außerdem die seltene, angeborene hereditäre Fruktoseintoleranz, bei der das Enzym ganz fehlt. Wie viele Menschen von der intestinalen Fruktoseintoleranz betroffen sind, ist nicht ganz klar. Schätzungen liegen zwischen 5 und 30 Prozent. Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen und schlagartige,

wässrige Durchfälle sind die Symptome, die sich nach dem Verzehr von Obst, Eis, Kuchen oder Fruchtsaft zeigen. Meistens toleriert der Körper eine gewisse Menge Fruktose. Erst wenn eine kritische Schwelle überschritten wird, deren Höhe sehr individuell ist, treten die Beschwerden auf. Problematisch ist, dass Fruktose nicht nur in Früchten vorkommt, sondern auch Bestandteil des Haushaltszuckers ist, der jeweils zur Hälfte aus Glukose und Fruktose besteht. Deshalb treten die Probleme auch dann auf, wenn zu viel normaler Zucker konsumiert wird. Die Fruktoseintoleranz ist genetisch bedingt und kann nicht ursächlich behandelt werden. Wer betroffen ist, muss fruktosereiche Nahrungsmittel meiden.

Histaminintoleranz

Seltener und kaum bekannt ist die Histaminintoleranz. Sie betrifft etwa ein Prozent der Bevölkerung, davon sind etwa 80 Prozent Frauen mittleren Alters. Histamin ist ein Botenstoff, der im Körper gebildet wird und eine zentrale Rolle bei der Immunabwehr sowie bei allergischen Reaktionen spielt. Bei einer Histaminintoleranz kommt es nach dem Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel zu typischen allergischen Reaktionen, beispielsweise Juckreiz, Nesselsucht, Asthmaanfälle. Es können aber auch Durchfälle, Kopfschmerzen, erniedrigter Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder sogar Menstruationsstörungen ausgelöst werden. Die Ursache liegt in einem Ungleichgewicht zwischen dem anfallenden Histamin und seinem unzureichenden Abbau. Dafür ist ein Mangel des Enzyms Diaminoxidase (DAO) verant-



wortlich. Weil es nicht ausreichend vorhanden ist, wird aufgenommenes Histamin langsamer



abgebaut. Es sammelt sich im Körper und dieser reagiert darauf mit Allergie ähnlichen Sym-



- ✓ **Laktosefrei!**
- ✓ **Fructosefrei!**
- ✓ **Glutenfrei!**

ptomen. Histaminhaltige Lebensmittel sind beispielsweise Wein, Salami, Fleisch oder Käse.

Glutenunverträglichkeit

Eine Glutenunverträglichkeit wird auch Zöliakie oder Sprue genannt. Sie ist eine chronische Erkrankung, die zum Teil vererbt wird und bislang nicht ursächlich behandelt werden kann. Meist tritt sie schon im Kindesalter auf. Bei Betroffenen reagiert

der Dünndarm auf das Klebereiweiß Gluten, das beispielsweise in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel vorkommt, mit Entzündungen. Wird diese Unverträglichkeit nicht festgestellt, bildet sich die Darmschleimhaut zurück. Dadurch kann die Nahrung nicht mehr richtig verdaut und Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen werden. Das führt zu starken Verdauungsbeschwerden sowie zu Gewichtsverlust, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie zu einem Vitaminmangel. Einzige Möglichkeit der Behandlung: lebenslanger Glutenverzicht, damit sich die Darmschleimhaut regenerieren kann. Bleibt die Zöliakie unbehandelt, steigt die Darmkrebsgefahr. Da Gluten nicht nur in Getreide steckt, sondern auch als Emulgator, Aromaträger oder Stabilisator in Fertigprodukten oder verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird, müssen Betroffene die Liste der Inhaltsstoffe besonders sorgfältig studieren. ■

ANZEIGE

Chia – das Extra-Plus für eine cholesterinbewusste Ernährung



Während man sich in der Vergangenheit überwiegend darauf konzentrierte, cholesterinreiche Lebensmittel zu meiden, um die Blutfettwerte zu senken, zeigen aktuelle Erkenntnisse, dass sich eine deutliche Cholesterinsenkung nur durch eine ganzheitliche Ernährungsumstellung und Bewegung erreichen lässt.

Wie festgestellt wurde, können ballaststoffreiche Lebensmittel und solche mit einem hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren tatsächlich aktiv zu einer Verbesserung der Cholesterinwerte

beitragen. Konkret geht es um Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Fisch und Saaten.

Ganz aktuell sind Chia-Samen in aller Munde. Und das zu Recht! Chia-Samen werden aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts und ihres hohen Gehalts an der Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure unter anderem positive Effekte auf das Lipidprofil des menschlichen Bluts nachgesagt. Sie sind somit die ideale Ergänzung einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

■ **Probieren Sie doch einmal das neue Chia Brötchen zum Aufbacken von REWE Beste Wahl.** ■



Jod

Eine Spurensuche von der Tinktur über Tabletten bis hin zum Salz

Bei dem Wort Jod denke ich sofort an aufgeschürfte Knie, an das grün geflieste Badezimmer meiner Großmutter, an die Flasche mit dem bräunlich-rot verschmierten Deckel – und an das Brennen wie von 100 Wespenstichen und die beruhigenden Worte, dass das alles gleich vorbei sei. Als nächstes denke ich an 1986, an Tschernobyl, an abgesperrte Sandkästen und die Angst vor dem Regen, der außen an den Fensterscheiben hinab rinnt. Damals kaufte meine Mutter Jodtabletten, die wir nie schluckten. Lange Zeit lagen sie auf dem oberen Regalbrett, so hoch, dass ich nicht dran kam. Erst als letztes denke ich an das Jodsalz, das heute drüben in der Küche steht. Im Supermarkt greife ich automatisch zum Jodsalz. Ich benutze es fast jeden Tag, ohne groß darüber nachzudenken. Aber was hat das eine mit dem anderen zu tun?

Welche Rolle spielt Jod im menschlichen Organismus?

Wir Menschen benötigen Jod für unseren Hormonhaushalt. Dafür nehmen wir es über die Nahrung auf und transportieren den Großteil, nämlich 70%, in die Schilddrüse, ein schmetterlingsförmiges Gebilde unter unserem Kehlkopf. Dort wird es für die Bildung von Hormonen verwendet, die Körperwachstum, Zellteilung und zahlreiche Stoffwechselforgänge steuern. Jod ist also ein ebenso essenzielles Spurenelement wie beispielsweise Zink oder Eisen: Selbst herstellen kann der Körper diese Stoffe nicht, daher werden sie über die Nahrung aufgenommen. Und geschieht das nicht in ausreichender Menge, wirkt sich das unmittelbar und negativ auf unsere Gesundheit aus.

Wie äußert sich ein Jodmangel und wie beuge ich ihm vor?

Schätzungen zufolge leiden weltweit rund eine Milliarde Menschen an einer Jodunterversorgung. Auch Deutschland galt aufgrund der niedrigen Jod-Konzentration in den Böden lange als Mangelgebiet. Gerade bei Kleinkindern und Säuglingen kann ein Jodmangel ernste Folgen haben, z.B. eine schwere Beeinträchtigung der geistigen Entwicklung. Die klassische Folge eines ernährungsbedingten Jodmangels bei Erwachsenen ist der Kropf, eine Vergrößerung der Schilddrüse. Der Kropf ist schon seit den Frühzeiten der Zivilisation bekannt. Damals verabreichte man Patienten die jodhaltigen Schilddrüsen



Jodsalz ist in den allermeisten Fällen notwendig, um den täglichen Bedarf an Jod zu decken.

von Schafen oder Asche von Meeresschwämmen. Die Idee besteht auch heute noch fort, nur die Mittel haben sich geändert: Anstatt auf Organe und Asche setzt man seit der Salzverordnung von 1989 auf die Anreicherung von Lebensmitteln, eben vor allem von Salz, mit Jod. Es werden aber auch Futtermittel für Zucht- und Haustiere mit Jod versetzt. In besonders akuten oder schweren Fällen einer Unterversorgung greift man auf Jodtabletten zurück. Dabei handelt es sich aber nicht um die gleichen Tabletten, die bei Strahlenunfällen verwendet werden. Gemeinhin haben diese Maßnahmen dazu geführt, dass Deutschland mittlerweile ausreichend mit Jod versorgt ist. Das ist jedoch ein anhaltender Prozess, denn an den Grundvoraussetzungen hat sich nicht viel geändert. Das Bundesamt für Ernährung rät daher, neben der Verwendung von Jodsalz, zum regelmäßigen Verzehr von Fisch, Meeresfrüchten, Milch und Eiern.

Von Jodtinktur und Jodtabletten

Nicht zu verwechseln mit den Jodtabletten, die bei einem Jodmangel vom Arzt verschrieben werden, sind die Jodtabletten, die die Bundesregierung für einen nuklearen Unglücksfall hortet – und die damals in unserem Regal lagen. Diese Tabletten enthalten eine extrem hohe Konzentration stabiler Jod-Isotope, die nach der Einnahme in der Schilddrüse eingelagert werden, und diese für strahlendes Jod aus der Umwelt blockiert. Nach Fukushima stiegen die Verkaufszahlen solcher Jodtabletten erneut sprunghaft an. Wirken tun sie jedoch nur dann, wenn man sie vor einer möglichen Kontamination einnimmt. Und was hat es nun mit der verschmierten Flasche im Badezimmer meiner Oma auf sich? Das war Jodtinktur. Die findet auch heute noch als Antimykotikum und Antiseptikum Verwendung. Bei den allermeisten Operationen wird sie noch immer eingesetzt. Aus vielen Haushalten ist sie hingegen verschwunden. Desinfektionssprays haben ihren Platz eingenommen. Die brennen auch nicht mehr ganz so stark. ■



Vorsicht bei zu viel Hitze: Nährstoffe sind meistens keine Freunde von hohen Temperaturen.

Nährstoffverluste vermeiden

Tipps zum Einkauf und zur Aufbewahrung fertiger Speisen

Eigentlich ist alles ganz einfach. Findet jedenfalls Stilla Hartmann, Fachoberlehrerin für Hauswirtschaft an der Landwirtschaftsschule in Ingolstadt. Sie hält eine Fülle von Regeln und Tipps bereit, wie in der Küche wertvolle Inhaltsstoffe der Nahrung geschont werden können, um auf dem Teller statt in Abfall oder Abwasser zu landen. Vier Hauptfaktoren wirken sich mindernd auf Nährstoffe aus: Hitze, Licht, Sauerstoff und Wasser. Ziel muss also sein, sie weitgehend auszuschalten. Während verschiedene Vitamine unterschiedlich empfindlich auf die vier Störfaktoren reagieren, sind Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen oder Calcium sehr beständig gegen Hitze und Licht. Sie müssen vor allem davor bewahrt werden, ausgewaschen zu werden. Je kürzer – und möglichst unzerkleinert – Gemüse und vor allem Salat gewaschen wird, desto besser. „Ich sage meinen Schülerinnen immer, sie sollen den Salat nie in eine Wasserschüssel hinein putzen, sondern ihn erst fertig putzen und dann Wasser in die Schüssel geben“, sagt Hartmann. Gleiches gelte für Kartoffeln. Bis zu

einer Viertelstunde könnten sie warten, ohne braun zu werden. Werden sie in einen Wassertopf gelegt, bis die übrigen Kartoffeln geschält sind, laugen sie aus. Salat verliere innerhalb einer Viertelstunde im Waschwasser circa ein Drittel seines Vitamin-C-Gehalts.

Warum Rohkost so wichtig ist

Sekundäre Pflanzenstoffe wie cholesterinsenkende Phytosterine, entzündungshemmendes Rutin, antikarzinogenes Quercetin oder die antioxidativ wirksamen Flavonoide, Anthocyane, Glucosinolate und Carotinoide sind besonders empfindlich. Zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe sind leicht flüchtig und vor allem Hitze und Luftsauerstoff gegenüber hochempfindlich. Daher ist es zum Einen wichtig, mindestens eine der fünf von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlenen Portionen Obst und Gemüse als Rohkost zu verzehren, zum Anderen ein möglichst ein breites Spektrum verschiedener Sorten zu nutzen.

Gemüse gehört ins Gemüsefach des Kühlschranks

Nährstoffverluste zu vermeiden fängt beim Einkauf an. Wer keine guten Lagermöglichkeiten und einen kleinen Kühlschrank hat, sollte lieber öfter zum Einkauf gehen, denn die Lagerverluste seien enorm. „Paprika verliert bei Raumtemperatur innerhalb einer Woche zwischen 20 und 30 Prozent ihrer Vitamine“, erklärt die Hauswirtschaftslehrerin. Idealerweise sollte Gemüse im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. „Kühl, dunkel und unter Luftabschluss“, fasst sie die Grundregeln für die Lagerung zusammen. Wenn Gemüse nicht zeitnah verwendet werden kann, sollte es lieber eingefroren werden. Auch dadurch sind Nährstoffverluste vorprogrammiert, doch deutlich weniger.

Putzen, Waschen und Zerkleinern sind erst kurz vor der Zubereitung angesagt. Vorbereitetes Gemüse sollte stets abgedeckt werden. Bei vielen Gemüsen ist die höchste Konzentration an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen direkt unter der Schale zu finden, daher sollte möglichst wenig abgeschält werden.

Was beim Kochen zu beachten ist

Dauer und Temperatur bestimmen beim Garen über die Nährstoffverluste hitzeempfindlicher Substanzen. Wenn möglich sollte Gemüse in der eigenen Schale gegart werden, alternativ in möglichst großen Stücken. Je kleiner die Zubereitungsform, desto höher sind die Verluste. Ideal ist, nach schnellem Angaren auf hoher Temperatur, mit wenig Wasser weiterzugaren bei 40 bis 60, maximal 70 Grad Celsius, möglichst im eigenen Saft und die Garzeit kurz halten. Bissfestes Gemüse schmeckt nicht nur besser, es macht auch optisch etwas her und enthält mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Das gelingt im Dampfgarer leichter als im Kochtopf, wobei ein geübter, aufmerksamer Koch mit guten Töpfen und durch Dämpfen statt Kochen ein ähnliches Ergebnis erzielen kann. „Ich sage meinen Schülerinnen immer, sie sollen den Herd runterschalten“, erzählt Hartmann, doch das falle vielen schwer. Mikrowellengaren führe grundsätzlich zu denselben Verlusten wie Kochen. Vorteilhaft sei, dass in der Regel mit weniger Wasser gegart werde. Die schonendste, aber in der Anschaffung recht teure Garmethode ermöglicht der Dampfgarer.

Verlustfalle Warmhalten

Da wasserlösliche Stoffe ins Kochwasser übergehen, macht es Sinn, das Kochwasser mitzuverwenden, z.B. für Soßen oder Suppe. Reis sollte mit gerade soviel Wasser gekocht werden, wie er aufsaugt. Von Kochbeutelreis hält die Expertin daher überhaupt nichts. Zugedeckt garen und wenig umrühren spart nicht nur Energie, sondern schützt die Nahrung vor Luft und Licht. Essig- oder Zitronensaftzugabe vermindert den Vitamin-C-Verlust. Frisch zubereite-



Mit Rohkost ist man nährstofftechnisch natürlich ganz weit vorne.

te Speisen, die sofort verzehrt werden, haben den höchsten Nährstoffgehalt. Etwas, das für Kantinen und sonstige Großküchen natürlich schwer zu verwirklichen ist. Aber auch im Privathaushalt wird zunehmend Essen warmgehalten, bis das letzte der Kinder aus der Schule oder der Partner von der Arbeitsstelle heimgekommen ist.

Je länger die Mahlzeit bei Raumtemperatur steht, desto höher sind die Verluste. Hartmann empfiehlt, warme Speisen aus dem Kochgeschirr herauszunehmen und kühlzustellen, beispielsweise in der Speisekammer oder im Keller, und sie – sobald Raumtemperatur erreicht ist – in den Kühlschrank zu geben.

„Man sollte aber nicht nur auf Verluste schauen, sondern zunächst einmal darauf, dass die Nahrung überhaupt wertvolle Nährstoffe enthält“, warnt Hartmann vor übertriebenem Aktionismus. Möglichst naturbelassene, frische Lebensmittel, viel Obst, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, dazu in Maßen Fisch und Fleisch sind Grundlage einer gesunden Ernährung. Stark verarbeitete Lebensmittel sollten möglichst vermieden werden. ■

Welcher Faktor betrifft welches Vitamin?

Hitzeempfindlich sind:

die Vitamine A, B, C, Folsäure und Pantothensäure

Sauerstoff schadet:

den Vitaminen A, B, C, E und Biotin

Lichtempfindlich sind:

die Vitamine A, D, E, K, B, C und Folsäure

Wasserlöslich sind:

die Vitamine B, C, Biotin und Folsäure



Das Gemüse des Monats: **Die Paprika**

Der lateinische Name von Paprika lautet „Capsicum Annuum“. Das Gemüse (d.h. die Paprika) kommt ursprünglich aus den tropischen und subtropischen Breiten Mittelamerikas. Columbus hat während seiner Entdeckungsreise durch Amerika die Paprika bei den Indianern kennen gelernt. Sie verwendeten gemahlene Paprika in ihren Speisen. Aufgrund des scharfen Geschmacks dachte Columbus, dass es sich um eine Art Pfeffer handelte. In England wird die Paprika daher noch immer „pepper“ oder „bell pepper“ genannt.

In Europa ist die Paprika als Gemüse vom Balkan bekannt. Sie war dort schon lange beliebt, bevor sie im übrigen Europa bekannt wurde. Für den nordwesteuropäischen Markt gelten die Niederlande und Spanien als wichtigste Paprikaproduzenten.

Menge Vitamin C in Gemüse und Obst

Paprika sind lecker, leicht zuzubereiten und sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, oft sogar mehr als andere Gemüse- und Obstsorten.

So hat zum Beispiel die rote Paprika sogar dreimal mehr Vitamin C als Orangen.

Paprika enthält auch die Vitamine E, B1, B2 und A

Paprika ist gesund. Denn neben viel Vitamin C enthält sie die Vitamine E, B1 und B2. Ihr Körper setzt das Betacarotin, das in der Paprika steckt, in Vitamin A um – und zwar genau in der Menge, die Sie benötigen. Sie brauchen sich nicht darum zu kümmern.

Paprika steckt voller wesentlicher Mineralstoffe

Mineralstoffe werden genau wie Vitamine benötigt, um unzählige Prozesse im Körper reibungslos verlaufen zu lassen. Es ist gut zu wissen, dass eine Paprika Ihnen hilft, jeden Tag wesentliche Mineralstoffe wie Kalzium, Natrium und Eisen einzunehmen. Und eine süße Spitzpaprika enthält viel Folsäure. Lecker und einfach gesund essen.

Paprika enthält kein Fett

Dass Paprika kein Fett enthält, ist ein Vorteil. Mindestens ebenso schön ist die Tatsache, dass Paprika kaum Eiweiß und beinahe keine Kalorien enthält. Man kann davon so viel essen wie man möchte. Ganz sicher eine gesunde Idee.



Paprikasorten:

Die Blockpaprika

Die Paprika wie wir sie kennen, heißen auch Blockpaprika. Die Blockpaprika ist ideal für Füllungen, da sie aufgrund ihrer Form nicht umfällt. Die bekanntesten Farben sind Rot, Grün und Gelb. Auch die orangefarbene Blockpaprika gibt es immer häufiger im Supermarkt.



Mini-Blockpaprika

Klein aber besonders fein. Die Mini-Blockpaprika hat einen Durchschnitt von 2 bis 5 Zentimeter und wiegt im Schnitt nur 30 Gramm. Durch die kleine Blockform eignet sich diese Paprika besonders gut zum Füllen. Als ein einfaches Häppchen zum Beispiel oder als besondere Vorspeise. Die Mini-Blockpaprika ist in den Farben Rot, Gelb und Grün erhältlich.

Süße Spitzpaprika

Die süße Spitzpaprika gibt es in Rot, Gelb und Orange und hat einen besonders süßen Geschmack. Eine frische Spitzpaprika ist knackig und saftig. Man kann sie roh im Salat oder als gesunden Snack essen. Für Kinder ist sie aufgrund ihres süßen Geschmacks und ihrer dünnen Schale ein beliebter Snack für zwischendurch.

Die süße Spitzpaprika schmeckt gekocht oder gebacken auch sehr lecker. Durch die längliche, zulaufende Form eignet sich diese Paprika für gefüllte Paprika oder als knackiges Gemüse auf dem Grill. Da diese Paprika eine dünnere Fruchthülle als die gewöhnliche Paprika hat, ist sie schnell gar.

Paprika in besonderen Farben

Paprika gibt es auch in sehr besonderen Farben. Was halten Sie von Weiß, Braun, Lila oder Minzgrün? Lilafarbene, weiße und minzgrüne Paprika haben ebenso wie die grüne Variante einen würzigen und aromatischen Geschmack. Wenn man eine lilafarbene Paprika erhitzt, färbt sie sich grün. Das ist gut zu wissen, wenn man in einem Gericht einen bestimmten Farbeffekt erzielen möchte. Die braune Schote schmeckt ein wenig süßer. Paprika in besonderen Farben werden in Luxusrestaurants oft als Dekoration verwendet. Aber sie können auch einfach zu Hause verwendet werden. Sie sind ebenso gesund, lecker und einfach zu zubereiten wie die Blockpaprika. Und man kann seine Tischgenossen damit überraschen. ■



Schnelles Currygericht mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

• 2 grüne Paprikaschoten • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 3 Süßkartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten • 2 EL gelbe Curry-Paste • 1 Dose Kokosmilch • 4 Hähnchenschenkel-Filets, in Stücke geschnitten • 1 EL Kokosöl • Salz • Je nach Belieben: Koriander

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten in Kokosöl anbraten. Gelbe Curry-Paste und Hähnchen hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Süßkartoffeln und Paprika hinzugeben und weiter köcheln lassen.
2. Mit der Kokosmilch und einem halben Liter Wasser ablöschen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Mit braunem Reis servieren und Koriander abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

• 400 g Schenkelfilet vom Freilandhuhn (ohne Knochen), in Scheiben geschnitten • 1 Knoblauchzehe • Salz • die geriebene Schale einer Orange • 1 EL Öl • 1 orange Paprika, in dünne Streifen geschnitten • 1 Zucchini, gewürfelt • Saft einer halben Orange • 1/2 TL Zimt • 1 EL extra natives Olivenöl • 200 g Couscous • 1 EL Blattpetersilie, feingeschnitten • 1 EL Minze, feingeschnitten • 1 orange Paprika, in Würfel geschnitten • 50 g Fetakäse, gewürfelt

Zubereitung:

1. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Filetscheiben mit Salz, Pfeffer und geriebener Orangenschale würzen. Die geriebene Orangenschale gut auf den Hähnchenscheiben verteilen. Die Filetscheiben bei hoher Temperatur ungefähr 5 Minuten goldbraun braten. Dann den gepressten Knoblauch darüber geben und vorsichtig weiterbraten. Zum Schluss die Paprika und die Zucchini 1 - 5 Minuten mit braten. So, dass das Gemüse gar aber noch bissfest ist. Mit dem Orangensaft und Zimt abschmecken und wenn nötig noch etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.
2. Währenddessen den Couscous nach Kochanleitung zubereiten. Den Couscous mit der Petersilie, Minze und den Paprikawürfeln in eine große Schüssel geben.
3. Dann die warmen Hähnchenfiletscheiben hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Das Gericht langsam abkühlen lassen bis es lauwarm oder kalt ist, je nach Geschmack. Vor dem Servieren den Fetakäse darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Couscous-Salat mit Paprika, Hähnchen und Orangen





Gefüllte Spitzpaprika

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Pinienkerne • 6 Spitzpaprika, (rot und/oder grün) • 200-250 g Frischer Ziegenkäse • 3-4 EL Crème fraîche • 4 EL Geriebener alter Bauernkäse • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 12 Basilikumblätter, fein gehackt • 1 Ei, verschlagen • Salz und Pfeffer • Einige Basilikumblätter • ca. 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten. Paprika längs halbieren und Kerne und Kerngehäuse entfernen. Den Ziegenkäse mit Crème fraîche, dem gereiften Käse, Knoblauch, Basilikum, Ei, Pinienkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
2. Die Paprikahälften mit der Masse füllen und in eine eingefettete Pfanne oder feuerfeste Form legen. 2-3 EL Wasser in die Auflaufform geben und die Paprika 25-30 Min. auf mittlerer Schiene im vorgewärmten Ofen bei 180°C backen, bis der Käse geschmolzen ist. Vor dem Servieren die Paprika mit Basilikum ausgarnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Warm servieren.

Zubereitungszeit: 20-30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 3 orangefarbene oder gelbe Paprika • 4 EL Olivenöl • 200 g Passierte Tomaten aus der Dose • 1 l Gemüsebrühe • 1/2 TL Getrockneter Oregano • 3 EL kalte Butter • 2 cl Cognac • Salz, Zucker, Cayennepfeffer • 300 g Hackfleisch • 1 Altbackenes Brötchen • 1 Ei • 2 EL gehackte Petersilie • Holzspieße

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansätze, Kerne und Innenhäute entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. Die Knoblauchzehe und Paprika zugeben und unter Rühren 3 Minuten mitschmoren. Die Tomaten einrühren, die Brühe angießen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.
2. Das Brötchen einweichen, danach gut ausdrücken und zerpfücken. Mit dem Hackfleisch, der restlichen Zwiebel und dem Ei zu einem Teig verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig kleine Fleischklopse formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischklopse darin knusprig braten.
3. Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Cayennepfeffer würzen. Den Cognac zugeben, die kalte Butter mit dem Stabmixer einrühren. Die Fleischklößchen auf Holzspieße stecken, die Paprikasuppe auf Teller verteilen und mit den Spießen servieren.

Paprikasuppe mit Fleischklößchen-Spießen





Trotz anderslautender Beteuerungen finden sich in deutschen Supermarktregalen sehr wohl Produkte, die unter Einsatz von Gentechnik hergestellt wurden.

Gentechnikfreie Lebensmittel

Gentechnisch veränderte Lebensmittel haben in Deutschland einen schweren Stand. Rund 80 % der Bevölkerung lehnen Eingriffe in das Erbgut ihrer Nahrungsmittel ab. Regierung und Handel respektieren diesen Wunsch. Zumindest hat es den Anschein. Denn trotz entsprechender Verordnungen gibt es Lebensmittel, bei deren Produktion sehr wohl gentechnische Verfahren angewendet werden. Dem Verbraucher bleibt das aufgrund geschickter Verschleierung meist verborgen.

Tatsächlich ist die Ablehnung der Verbraucher gegenüber gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln so vehement, dass es kaum ein Produzent wagt, diesen Willen offen zu missachten. Dabei mag es auf Verbraucherseite nicht immer um rationale Gründe gehen, sondern auch um diffuse Ängste. Denn gentechnisch veränderte Produkte sichern – zumindest kurzfristig – höhere Erträge und benötigen weniger Pflanzenschutzmittel, also Pestizide. Eine Stabilisierung des ökologischen Gefüges dürfte durch sie hingegen nicht erreicht werden. Außerdem befürchten Kritiker, dass „Genfood“ zu neuen Allergien und Antibiotikaresistenzen führen könnte. Doch was auch immer der Grund für die

breite Ablehnung in der Bevölkerung sein mag: Das Verbot gentechnisch veränderter Lebensmittel bedeutet ohnehin nicht, dass alle Produkte, die hierzulande auf den Tellern, in Schälchen oder in Gläsern landen, auch tatsächlich frei von Gentechnik sind. Auf der Homepage der Bundesregierung liest man, dass „Lebensmittel in Deutschland grundsätzlich gentechnikfrei“ sind. Aber stimmt das auch?

Bietet das „Ohne Gentechnik“-Siegel die versprochene Sicherheit?

Gewissheit darüber liefert das entsprechende „Ohne Gentechnik“-Siegel des Bundesverbraucherministe-

riums. Dieses freiwillige Siegel bietet laut Aussage der Bundesregierung die absolute Sicherheit, dass keine gentechnisch veränderten Bestandteile im Produkt enthalten sind, z.B. gentechnisch veränderte Enzyme oder Zusatzstoffe wie Vitamine, Aminosäuren oder Aromen. Bei tierischen Produkten, z.B. Fleisch, Milch und Eiern, greift die Bestimmung, dass das Erzeugertier nicht mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert werden darf. Allerdings darf das Futter durchaus gentechnisch veränderte Enzyme und Zusatzstoffe enthalten. Außerdem gilt das Verbot nicht für die gesamte Lebensdauer des Tieres, sondern lediglich für bestimmte, von Tierart zu Tierart unterschiedliche Fristen. So dürfen Schweine während der letzten vier Monate vor der Schlachtung kein entsprechendes Futter mehr bekommen, Milchkühe während der letzten drei Monate vor dem Melken, und Legehennen während der letzten sechs Wochen vor dem Eierlegen. Selbst das „Ohne Gentechnik“-Siegel ist also keineswegs so transparent und total, wie seine Formulierung vermuten lässt. Ein weiteres Problem ist die Freiwilligkeit. Denn selbst bei Erfüllung aller Kriterien nutzt die Lebensmittelindustrie die Möglichkeit der Zertifizierung nur selten. Der Grund: Wäre ein solches Siegel verpflichtend und flächen-



Futtermittel für Tiere unterliegen viel weniger strengen Regeln als Nahrungsmittel für Menschen.

deckend, würde der Umsatz aller herkömmlichen, nicht-zertifizierten Produkte wohl schlagartig einbrechen – und das sind die allermeisten. Wer die größtmögliche Sicherheit möchte, sollte also auf Produkte aus ökologischem Anbau zurückgreifen.

Gentechnik durch die Hintertür

Zunächst einmal sieht die europäische Rechtsprechung eine Kennzeichnungspflicht für alle Lebensmittel vor, deren Bestandteile durch gentechnische Verfahren zu mehr als 0,9 Prozent verändert wurden. Landwirtschaftliche Produkte, also auch Futtermittel für Nutztiere, die diesen Prozentsatz unterschreiten oder deren „gentechnisch veränderte Bestandteile zufällig oder technisch unvermeidbar“ sind, fallen nicht unter diese Kennzeichnungspflicht. Auch Futtermittelzusätze, zu deren Herstellung gentechnisch veränderte Mikroorganismen verwendet wurden, sind erlaubt. Derzeit importiert die EU pro Jahr rund 35 Millionen Tonnen zum überwiegenden Teil gentechnisch veränderter Sojabohnen aus Nord- und Südamerika, um den Bedarf an eiweißreichem Futtermittel zu decken. Der Verbraucher muss da schon einiges detektivisches Gespür beweisen, um ganz sichergehen zu können, dass das Steak oder die Milch von einem Rind stammt, das noch nie mit Gentechnik in Berührung gekommen ist. Das ist umso schwieriger, da auch die Behandlung mit gentechnisch hergestellten Arzneimitteln oder Impfstoffen erlaubt ist. Zwar wird man derzeit also tatsächlich kein Gengemüse im deutschen Supermarkt finden. Doch gänzlich frei von gentechnischen Verfahren sind viele unserer Produkte auch heute schon nicht mehr.

Bei welchen Produkten sollten Verbraucher ganz genau hinschauen?

„Gentechnikfrei“ ist ein relativer Begriff. Seine Benutzung wird durch Fristen und Grenzwerte geregelt. Was zu Beginn des Produktionszyklus noch gentechnikfrei war, kann zwischenzeitlich zu einem gentechnisch zumindest beeinflussten Produkt werden – nur um schließlich wieder mit dem „Ohne Gentechnik“-Siegel zertifiziert im Regal oder in der Auslage aufzutauchen. Tatsächlich finden Verbraucher nur wenige Produkte, die ganz klar als gentechnisch modifiziert gekennzeichnet werden müssen. Bei den allermeisten davon handelt es sich um Lebensmittel, die aus dem Ausland importiert wurden. Das gilt im besonderen Maße für stark verarbeitete Produkte, wie z.B. Saucen oder Fertiggerichte aus Asia-Läden bzw. Milch- und Getreideprodukte aus den USA. Der Handel weiß jedoch sehr genau um die geringe Akzeptanz hierzulande, und vermeidet daher, allzu viele „Ladenhüter“ ins Sortiment zu nehmen. Wer ganz sicher gehen möchte, kann sich im Internet auf verschiedenen Seiten über gentechnisch veränderte Produkte informieren und diese auch melden, um einen unbewussten Konsum zu vermeiden und Druck auf den Handel auszuüben, damit dieser die jeweiligen Produkte aus dem Programm nimmt. Letztlich zählt also die Mündigkeit und Eigenverantwortlichkeit eines jeden Einzelnen. Keines von beidem sollten wir uns nehmen lassen. ■



Was ist Vollwertkost?

Frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte aus dem vollen Korn und durchaus auch Fisch und Fleisch.

Frische ist das erste wesentliche Kennzeichen der Vollwertkost: frisches Obst und Gemüse, Kräuter und Kartoffeln, Milch, Käse, Eier, Butter, kaltgepresstes Pflanzenöl, Honig und Vollkornmehl. Die Anhänger der Vollwertkost setzen zwar vorwiegend pflanzliche Nahrungsmittel auf ihren Speisezettel, aber Fleisch und Fisch kommen gelegentlich auch auf den Tisch. Das zweite wichtige Kennzeichen der Vollwertkost ist die Verwendung unverarbeiteter Lebensmittel. Danach ist der zuckersüße Schokoriegel ebenso tabu wie gezuckerte Säfte und die bequemen Convenience- und Fast-Food-Produkte. Das gesamte Sortiment von McDonalds & Co. ist, auch wenn deren Werbung gerne anderes erzählt, das Gegenteil von vollwertig. Besonders Wert legt die Vollwertküche auf das volle Korn, denn darin befinden sich nicht nur Kohlenhydrate wie im weißen Auszugsmehl, sondern all die

wertvollen Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Eiweiße und Ballaststoffe. Diese Faser- und Quellstoffe wurden lange für überflüssigen Ballast gehalten, aber es zeigte sich, dass sie für die gesunde Verdauung unerlässlich sind.

Das Ernährungskonzept der Vollwertkost hatte sich schon im 19. Jahrhundert unter dem Einfluss der Lebensreformbewegung entwickelt. Sie entstand als Reaktion auf die gesellschaftlichen Veränderungen im Zuge der Industrialisierung und propagierte eine naturnahe Lebensweise: ökologische Landwirtschaft, Vegetarismus, Reformkleidung, Freikörperkultur (FKK), Turnbewegung. Damit sind die Prinzipien einer vollwertigen und gesunden Ernährung gelegt worden, die heute mehr denn je gelten: frisches Obst und Gemüse, mäßiger Fleischkonsum und dazu – Bewegung. ■



BIO HOTELS

Kinderhotel Benjamin

Das Kinderparadies im Kärntner Maltatal



Mit Baby verreisen...

Entspannte Urlaubstage mit Ihrem Baby

7 Übernachtungen im Familienzimmer Seerose
04.09.2016 – 13.10.2016

ab € 533,-



- ★ 5 – 7 Übernachtungen im Familienzimmer mit extra Kinderzimmer
- ★ Vollpension ★ Babybrei, Babymenüs
- ★ Baby- und Kleinkindbetreuung
- ★ Babymassagekurs mit einer ausgebildeten Hebamme ★ Mami-Verwöhnmassage
- ★ Babyschwimmen ★ Babyausstattung im Zimmer ★ Kinderwagen, Buggy und Rückenträgerverleih
- ★ Kinder bis 6 Jahre frei

Stadtteil von New York	Dokumentensammlung	an Stelle von	Bewohner des antiken Italien	vorsichtiges Vorgehen	Zahl unter dem Bruchstrich		
7			Storch in der Fabel	Abk.: Verrechnungseinheit			
vorher			Vorname d. Rennfahrers Prost				
Draufgänger							
					zusätzlich, plus		
Saiteninstrument			Lehrer an einer Hochschule	männlicher Artikel			
Klostervorsteher	Artunterteilung	dicht daneben				sozusagen, gewissermaßen	
			6	erstes öffentliches Auftreten	lateinisch: Sei gegrüßt!		
enthaltensamer Lebensstil		zeternd, laut meckern	binär				
					Fels, Schiefer		
Lot			5				
				Welle	Figur der Oper 'Der Bajazzo'		
von genannter Zeit an	religiöse Lehrer der Hindus	nicht hart					
Vorschrift			2	Tonintervall			
deutsche Vorsilbe			Gefolge	Substanz der Gene (engl.)	8		
weißer Südafrikaner		vertraulich					
			ital. Rechtsgelehrter, † 1220			Verzierung an Bauwerken	
				erzählende Dichtkunst		Titanerz	
religiöses Lied	Rundhaus in Apulien	ein Wintersportler	arabischer Fürstentitel				
kleine Schritte machen						4	
Farbe beim Roulette			Last- und Reittier		Abk.: Milliampere		
das Ganze, insgesamt			Flechte, Hautauschlag				
	3			französischer unbest. Artikel			
			1		populär		
klug			ugs.: klein				

DEIKE-PRESS-926-2

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

www.kinderhotel-benjamin.at

www.be-oft.at



Überlebens- wichtige Nebenrollen

FEIN-Serie zum Thema „Sättigungsbeilagen“

Teil 2 des weltweiten Überblicks: Die Kartoffel

Sie hat viele klingende Namen: Amandine, Bintje, Lady Claire, Fontane, Hermes und Panda. Doch nicht alle Bezeichnungen sind so einschmeichelnd, wie diese Sortennamen. Deutlich bodenständiger klingt sie in der Mundart verschiedener Regionen, z.B. Erdappel, Grundbirn, Tüfte und Gromper. Die Rede ist natürlich von der Deutschen liebsten Sättigungsbeilage, der Kartoffel. Ihr Image ist etwas bieder, angestaubt und unscheinbar. Die Kartoffel steht für Schnörkellosigkeit – fast schon Einfallslosigkeit – und gute Hausmannskost. Doch tut man ihr Unrecht, wenn man sie als bloßen Magenfüller abstempelt. Die Kartoffel kann nämlich viel mehr. Was alles hinter und in der tollen Knolle steckt, erfahren Sie hier.

Typisch deutsch? – Nicht wirklich.

Es gibt wohl kein Lebensmittel – außer vielleicht Wurst und Bier – dass als so typisch deutsch gilt, wie die Kartoffel. Dabei stammt sie ursprünglich gar nicht aus unseren Breiten, sondern aus dem fernen Südamerika. Dort, im Hochland der Anden, begann ihre Kultivierung. Besonders Peru gilt allgemein als ihr Heimatland.

Das mag auch an den vielen endemischen Sorten liegen, die aufgrund der besonderen klimatischen Bedingungen nur dort gedeihen. Doch auch in Venezuela, Bolivien, Argentinien und Chile ist sie weit verbreitet und hoch angesehen. Nach Europa gelangte sie erst im 16. Jahrhundert, als sie verstaubt im Bauch spanischer Segelschiffe den Atlantischen Ozean überquerte. Da betrachtete man sie aber noch nicht als die kleinen hungerstillenden Nährstoffpakete, die sie sind. Stattdessen schätzte man das gefällige Aussehen der Pflanze, das in naturkundlichen Sammlungen und botanischen Gärten ausgestellt werden sollte. Erst Ende des 17. und zu Beginn des 18. Jahrhunderts erkannte man in ihr allmählich das Lebensmittel.

Mitte des 18. Jahrhunderts beschloss schließlich der preußische Kaiser Friedrich der Große, die Kartoffel auf deutschen Äckern auszusäen – und legte mit diesem ‚Kartoffelbefehl‘ den Grundstein für den Mythos der ‚typisch deutschen Kartoffel‘. Was einfach klingt, erforderte jedoch eine List, denn die Kartoffel galt ja bis dato höchstens als hübsche Zierpflanze. Als Nahrungsmittel war sie nahezu unbekannt und daher bedeutungslos. Also legte Friedrich,

so besagt es der Mythos, rund um Berlin bewachte Kartoffelfelder an. Die Bauern wurden neugierig ob des großen Aufwands und schlichen nachts auf die Äcker, um die Knollen zu stehlen. So lernten sie das fremde Nachtschattengewächs kennen – und aufgrund seines hohen Ertrags und relativ geringen Pflegeaufwands schnell schätzen.

Übrigens: Wer einmal das Grab des berühmten Preußenkönigs im Schloss Sanssouci in Potsdam besucht, kann sich für diesen Anlass auch eine Kartoffel mitnehmen. Denn seit vielen Jahren legen Besucher dem frühen Förderer der Kartoffelknollen ebendiese auf das Grab, um ihm Respekt zu zollen.

Die vielen Gesichter der Kartoffel

Weltweit gehört die Kartoffel zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Fast 400 Millionen Tonnen werden jährlich geerntet, Tendenz steigend. Nicht alle der mehreren tausend Sorten landen im Kochtopf oder der Fritteuse. Auch als Futtermittel für die Tierzucht und als Industrierohstoff eignen sie sich hervorragend. Wir Menschen bevorzugen sie gekocht, frittiert, gepellt oder mit Schale, im



In Deutschland wachsen Kartoffeln auf rund 300.000 Hektar Ackerland. Im Grunde könnte man sie also auch selbst aus dem Acker graben – das Einverständnis des Landwirts natürlich vorausgesetzt.

Ganzen als Beilage oder geschnitten im Kartoffelsalat. Der Variantenreichtum ist dabei nahezu unerschöpflich. Die grundlegende Entscheidung beim Kauf sollte den Kocheigenschaften gelten, denn diese sind ausschlaggebend für das Gelingen des Gerichts. Man unterscheidet festkochende Sorten mit wenig Stärke, die sich besonders für Bratkartoffeln, Gratins und Salate eignen, von vorwiegend festkochenden Sorten, die weniger formstabil sind und daher besonders gut zu Rösti und Pommes Frites verarbeitet werden können. Mehligkochende Sorten weisen einen besonders hohen Stärkegehalt auf, weswegen man sie für Eintöpfe, Püree oder Knödel verwenden sollte. Übrigens: Die Süßkartoffel trägt ihren Namen aufgrund der starken Ähnlichkeit in Aussehen und Eigenschaften mit der normalen Kartoffel, ist aber eigentlich ein Windengewächs – und damit gar keine ‚richtige‘ Kartoffel.

Das Tolle in der Knolle

Betrachtet man die Kartoffel von einem rein ernährungsphysiologischen Standpunkt, erweist sie sich als äußerst wertvoll. Gerade in vergangenen Zeiten, als Obst und Gemüse für die ärmere, städtische

Bevölkerung kaum aufzutreiben war, lieferte die Kartoffel wichtige Spurenelemente, wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, und Vitamine, vor allem Vitamin C, B1, B2, B6, Niacin und Pantothensäure. Und auch heute noch sollte man den Wert der Kartoffel für eine gesunde Ernährung nicht unterschätzen. Durch den hohen Kohlenhydrat- und geringen Fettgehalt in Verbindung mit reichlich Ballaststoffen ist sie der ideale Sattmacher. Da sie von al-

len pflanzlichen Eiweißlieferanten außerdem über den höchsten Anteil an für den Menschen verwertbarem Eiweiß verfügt, ist sie auch besonders wertvoll für Vegetarier und Veganer.

Natürlich geht ein Teil der Nährstoffe beim Kochen verloren. Auf das Garen sollte man dennoch nicht verzichten, denn erst dadurch wird die enthaltene Stärke genießbar. Doch Vorsicht! Alle grünen Teile der Pflanze samt den Keimen sind für Menschen giftig. ■



Friedrich der Große erkannte in der Kartoffel die Lösung für eines der größten Probleme seiner Untertanen: den Hunger. Der Sage nach wandte er dafür sogar eine List an, die die Bevölkerung vom Wert der Kartoffel überzeugen sollte.



Verdauungsprobleme?

Es gibt Menschen, die im Lokal immer ganz genau nach den Zutaten fragen oder immer Sonderwünsche haben. Das Dressing am Salat möglichst nur mit Essig und Öl, alle Speisen ohne Glutamat, bloß keine Nüsse im Kuchen und Hülsenfrüchte sind sowieso Tabu. Was die einen genervt die Augen verdrehen lässt, ist für andere Alltagsbewältigung – sie leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Die häufigste Unverträglichkeit ist vermutlich die Laktose-Intoleranz. Das bedeutet, dass Milchzucker in der Nahrung nicht verdaut werden kann, weil dem Körper das Enzym Laktase fehlt. Für Dreiviertel der Weltbevölkerung und 90 Prozent der Asiaten ist das übrigens ein Normalzustand. Doch da in Deutschland nur etwa 20 Prozent von Laktose-Intoleranz betroffen sind, während der Rest der Einwohner mit Milchprodukten prima zurechtkommt, gilt sie als Störung des Verdauungssystems. Die Symptome einer Laktose-Intoleranz reichen von Bauchschmerzen, Krämpfen, Blähungen und Übelkeit bis hin zu spontanen Durchfällen. Grundsätzlich gibt es für Betroffene zwei Möglichkeiten, mit dem Problem umzugehen. Entweder meiden sie Milchzucker in ihrer Ernährung oder sie nehmen Laktase vor den Mahlzeiten ein. Die meisten nutzen – je nach Situation – beide Möglichkeiten.

Selbst kochen und Etikettenstudium

Milchzuckerverzicht ist einfach, wenn man selbst kocht und genau weiß, welche Zutaten verwendet wurden. Doch schon beim Bäcker wird es schwierig. Kaum ein Bäcker backt noch selbst. Die meisten be-

ziehen ihre Produkte als Backmischungen, die sie einfach zusammenrühren. Bei Sahnekuchen ist klar, dass man lieber die Finger davon lassen sollte. Doch was genau enthält ein Brötchen? Wie viel Milchzucker steckt im Brot? Ebenso schwierig ist ein Restaurantbesuch oder die Ernährung während einer Urlaubsreise. Menschen mit Laktose-Intoleranz verbringen viel Zeit mit der Recherche von Nahrungsmittelzutaten und dem Studium von Verpackungsetiketten.

Auf Milchprodukte muss niemand mehr verzichten

Mit dem wachsenden Angebot laktosefreier Lebensmittel ist die Ernährung aber auch einfacher geworden. Niemand muss mehr auf Milchprodukte verzichten. Denn Milchprodukte sind wegen ihres Kalziumgehalts ein wichtiger Ernährungsbaustein. Milch, Joghurt, Quark, Käse, Pudding – es gibt mittlerweile viel Auswahl im Supermarkt, sogar Bio-Milchprodukte sind laktosefrei zu haben. Auch Restaurants oder Kaffeehausketten stellen sich zunehmend auf die Klientel ein. So bekommt man hin und wieder sogar laktosefreien Latte macchiato oder Cappuccino. ■



Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Inhaber M. Schienemann
Notstr. 33 • 98574 Schmalkalden
Telefon 03683 466570



Wellness-Genuß Tage im Thüringer Wald

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie mit allen Sinnen unsere herzliche Thüringer Gastfreundschaft.

Das Aktiv & Vital Hotel Thüringen liegt in Alleinlage oberhalb der Lutherstadt Schmalkalden, mit Blick auf die Rhön und den Rennsteig. Unweit von Eisenach mit seiner Wartburg direkt am Naturpark Thüringer Wald. Unser Wellnesshotel bietet komfortable Hotelzimmer für Ferien, Urlaub, Wandern, Geschäftsreise oder auch eine Tagung. Die gemütlich, geschmackvoll eingerichteten Restaurants mit Festsaal für Hochzeiten & Events, Räumen für Feiern und der Biergarten, laden zum Verweilen ein und bieten mit ihrer bekannt guten Küche und aufmerksamen Service ein vielfältiges Angebot. Aktiv genießen Sie unsere Bowlingbahn, das Hallenbad, den Tennisplatz oder die Wander & Nordic Walkingrundwege die direkt am Hotel starten. „Die schönste Zeit mit allen Sinnen genießen“ ist unsere Philosophie.

- 3 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- 3x Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
- 3x Vital-Halbpension als 3-Gang Wahl-Menü
- 1x Wellness-Fruchtcocktail zur Begrüßung
- 1x Fußreflexzonen oder gleichwertige Massage für 25 Minuten
- 1x Ganzkörpermassage mit Aromaöl ca. 60 min pro Person
- kuscheliger Leihbademantel und Slipper
- kostenfreie Nutzung des Hallenbades und Saunabereiches
- kostenfreier Parkplatz am Hotel

schon ab 289,00 € pro Person im DZ
www.aktivhotel-thueringen.de

altröm. Göttinnen der Anmut	▽	Appell	▽	Obstbrei	▽	Zauberer in der Artussage	Backwarenhersteller	Vorname von Ulknudel Krüger	▽	Stockwerke	▽	in guter Kondition	zu sehr später Stunde	▽	Säuregehaltwert	fair, ehrlich	▽	französisch: Straße		
Baufahrzeug	▷	▽				Schreibmaterial	▷			▽	▽								▽	
▷	○5			Teerfarbstoff		polar	▷										Heilige der russ. Kirche, † 969		▽	
in ... und Braus				blütenlose Wasserpflanze	▷	○7		englisch: essen	▷				Lieferung			spanischer Ausruf	▷	○9		
spöttisch	▷			○6				biblischer Prophet				Koralleninsel	▷						Kontakt einleiten	
Ferienort in Holstein	▷					Insel der Salomonen		moderne Hose	○1							Kinderfahrzeug			berlinerisch: ich	▽
Abk.: Niederfrequenz	▷			dt. Maler † 1916 (Franz)		französischer Maler † 1916	▷					Abendgesellschaft			Ackerrand	▷				▽
Inselstaat in Fernost	Frühlingsmonat	Haushaltsgerät	▷					Wertpapier			tradition. japan. Volkssport	▷							besitzanzeigendes Fürwort	▽
▷	▽				Moralbegriff		berauschende Getränke	▷				○2								▽
Impertinenz		austral. Laufvogel		Riese im Alten Testament	▷					Saharagebirge	▷					bestimmter Artikel (4. Fall)			süddeutsch: Hausflur	▽
▷		▽				○8				Abk.: Normalnull	▽	chem. Zeichen für Terbium			besitzanzeigendes Fürwort	○3				▽
intelligent	○4	Eisenkönig	▷					ehrig, unbescholten	▷										Fremdwortteil: wieder	▷
▷				Material der Stoßzähne	▷											englischer Gasthof	▷			

DEKE-PRESS-1873-1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vegan backen

Wie kann man beim Backen Milch und Eier ersetzen?



Beim Backen gehören Eier und Milch zu den wichtigsten Zutaten – doch Veganer wollen und müssen darauf verzichten.

Dass man vegan und lecker kochen kann, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Etwas anders sieht es noch beim Backen aus. Das liegt vor allem an den klassischen Zutaten, die man für fast jeden Kuchen, jeden Muffin und jedes Plätzchen verwendet: Milch und Eier. Dabei lassen sich beide Zutaten relativ einfach ersetzen.

Es gibt Teigarten, die von vornherein ohne Milch und Eier auskommen, z.B. Hefe-, Strudel-, Mürbe- und Blätterteig. Bei den meisten Rührteigsorten sind Milch und Eier jedoch feste Bestandteile des Rezepts. Beim veganen Backen müssen sie daher ersetzt werden, d.h. das Rezept muss ‚veganisiert‘ werden. Allerdings haben alle Zutaten ihre spezifischen Eigenschaften. Erst aus ihrem Zusammenspiel entsteht ein leckerer Kuchen, Muffin, Cupcake etc. Will man sie substituieren, muss man zunächst verstehen, welche Aufgabe Milch und Eier in einem bestimmten Rezept haben.

Wofür werden Eier und Milch im Teig verwendet?

Eier dienen meist als Bindemittel, d.h. als Emulgator, durch den sich Wasser, Fett, Mehl und Zucker mitei-

einander verbinden und ein geschmeidiger Teig entsteht. Außerdem liefern sie Feuchtigkeit für Teigsorten, in denen sonst nur wenig Flüssigkeit vorhanden ist. So wird der Teig zart und geschmeidig und nicht zu hart. Bei Eiern lassen sich Eigelb und Eiweiß auch gut voneinander scheiden. Eiweiß gerinnt während des Backens und verleiht dem Teig Festigkeit und Elastizität. Steifgeschlagenes Eiweiß gibt dem Teig Lockerheit und Luftigkeit. Eigelb wird häufig auch als Färbemittel genutzt, um dem Teig eine goldgelbe Farbe zu verleihen. Auch als Treibmittel können Eier verwendet werden.

Milch wird meist dazu genutzt, dem Teig die nötige Flüssigkeit zu geben. Dadurch lässt sie sich sehr leicht ersetzen. Allerdings sollte man sich auch hier ein paar Gedanken machen, welches Ersatzprodukt sich für das jeweilige Rezept am besten eignet. Auch

einige Milchprodukte, z.B. Sahnecreme und Quark müssen natürlich ersetzt werden.

Vergleichsweise einfach: Die Substitution von Milchprodukten

Dient sie bloß als Flüssigkeitslieferant kann man Milch ganz einfach durch Wasser ersetzen. Kohlen-säurehaltiges Wasser verleiht der Teigmischung zusätzliche Luftigkeit. Ansonsten empfiehlt sich natürlich Sojamilch. Aber auch Reismilch und Nussmilch sind brauchbare Alternativen. Der generelle Vorteil all dieser Milchvarianten: ihre längere Haltbarkeit. Ihre jeweiligen Nachteile: Reismilch bindet keine Stärke, weshalb sie sich nicht als Bindemittel eignet. Durch Nussmilch wird der Teig außerdem weniger luftig. Verwendet man Kokosmilch, sollte man den Geschmack von Kokosnüssen mögen, denn sie schmeckt sehr intensiv.

Möchte man Sahne ersetzen, kann man auf Sojasahne oder andere Getreidesahnesorten umschwenken. Allerdings lassen sich diese Sahnesorten nur schlecht oder gar nicht aufschlagen. Ist eine steife Sahnecreme das Ziel, sollte man die Sahne daher mit etwas Stärke und aufgekochtem Agar-Agar, einem aus Meeralgen gewonnen Bindemittel und Gelatineersatz, mischen. Auch Quark lässt sich ganz einfach aus Sojajoghurt herstellen - wenn man es nicht gerade furchtbar eilig hat: Dazu gibt man den Joghurt bloß in ein Tuch und lässt ihn in einem Sieb 24 Stunden lang abtropfen. Voilà, fertig ist der Sojaquark.

Eine kleine Kunst für sich: Der richtige Ersatz für Eier

Die gute Nachricht: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Eier in einem Backrezept zu ersetzen.



Auch beim veganen Backen läuft einem beim Anblick des Ergebnisses garantiert das Wasser im Mund zusammen.



Früchte- und Gemüsepürees verleihen einem Teig die nötige Leichtigkeit und diesen besonderen, geschmacklichen Touch.

Die schlechte: Man muss die richtige davon erst finden. Dienen Eier im Teig als Bindemittel kann man stattdessen auf Ei-Ersatzpulver zurückgreifen. Das besteht aus Lupinen- oder Maisstärke und ist geschmacksneutral, weswegen es sich für nahezu alle Kuchen-, Torten- und Plätzchenteige eignet. Ebenso geschmacksneutral ist Kartoffelstärke. Sojamehl, das sich ebenfalls anbietet, hat hingegen einen deutlich stärkeren Eigengeschmack. Gemahlene Pflanzensamen, z.B. Lein- oder Chiasamen, können gemahlen und mit Wasser vermischt werden, wodurch sie sich ebenfalls als Bindemittel eignen. Zu guter Letzt kann man auch auf Frucht-pürees zurückgreifen. Das klingt komplizierter als es tatsächlich ist. Eine zerdrückte Banane oder Apfelmus aus dem Einmachglas erfüllen bereits den Zweck. Der Teig wird so feuchter und lockerer. Einzig dabei zu beachten, ist die geschmackliche Note, die der Teig unweigerlich bekommt. Durch den enthaltenen Fruchtzucker kann man außerdem etwas weniger herkömmlichen Zucker verwenden. Soll es etwas herzhafter werden, kann man stattdessen auf Kürbispüree zurückgreifen.

Dienen die Eier ursprünglich als Treibmittel, können sie am einfachsten durch mehr Backpulver ersetzt werden. Ein halber bis ein ganzer Teelöffel ersetzt dabei ein Ei. Dabei muss man nur im Kopf behalten, dass Backpulver einen gewissen Eigengeschmack besitzt. Möglich ist auch eine gleichzeitige Verwendung von Backpulver und Natron, oder von Natron alleine. In letzterem Fall muss der Teigmischung nur etwas zusätzliche Säure hinzugefügt werden, z.B. durch etwas Essig. Außerdem sind Backpulver und Natron natürlich eine sehr trockene Alternative zu einem Ei. Die fehlende Flüssigkeit muss daher ersetzt werden, z.B. durch kohlen-säurehaltiges Mineralwasser. Das lockert durch die kleinen Gasbläschen den Teig zusätzlich auf. Als Faustregel gilt: 50 ml Flüssigkeit entsprechen einem Ei.

Und nun kann der Backofen vorgeheizt werden... ■

Porree-Champignon-Kuchen



Zutaten für ca. 10-12 Stücke):

• 1 Packung Pizzateig (= 400 g) • 250 g Champignons • 1 kg Porree • 125 g Baconwürfel • 1 EL Olivenöl • 1 Packung Sahneschmelzkäse (= 200 g) • 100 ml Milch • 4 Eier • Salz • bunter, grob geschroteter Pfeffer • Paprikapulver • Muskatnuss, gemahlen

Zubereitung:

Elektro-Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Pizzateig entrollen, einen kleinen Rand formen, mit dem Backpapier auf ein tiefes Backblech legen, eventuell den Rand mit etwas Alufolie abstützen. Champignons evtl. waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden, Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Baconwürfel im heißen Olivenöl auslassen, Champignons und Porree dazugeben und ca. fünf Minuten dünsten und auf dem Teig verteilen. Schmelzkäse, Milch und Eier verrühren, mit den Gewürzen pikant würzen und über die Gemüse-Bacon-Mischung geben. Den Kuchen ca. 20-30 Minuten (Elektro- und Erdgasbackofen: 220 Grad/Stufe 5, Umluft 200 Grad) backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 20-30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

• 4 Scheiben Weißbrot • 2 EL Butter • Meersalz Mittelgrob • frisch gemahlener Pfeffer • 800 g mehlig kochende Kartoffeln • 1 Möhre • 1 Zwiebel • 1 Stange Lauch • ca. 1 1/2 Liter Fleischbrühe • 50 g Mettenden • 1 Becher Sahne (200 ml) • 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Für die Croûtons Weißbrot in Würfel schneiden, in 1 EL erhitzter Butter goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Kartoffeln und Möhre schälen waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Kartoffeln, Möhren, Zwiebel und Lauch in restlicher erhitzter Butter ca. 5 Minuten anschwitzen, Brühe angießen, aufkochen und ca. 30 Minuten garen. Mettenden in Scheiben schneiden und ca. 3 Minuten in einer beschichteten Pfanne braten.
3. Suppe pürieren, durch ein Sieb geben, Sahne dazugeben, nochmals kurz erhitzen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten mit Mettenden garnieren, Petersilie mit Croûtons vermischen, über die Suppe streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Kartoffel-Cremesuppe



Französischer Hackfleischtopf mit Sommergemüse



Zutaten für 4 Personen):

- 500 g Rinderhack • 1-2 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen • 2-3 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe • 400 g Zucchini • 400 g Tomaten
- je 1-2 Zweige Rosmarin und Thymian
- 1 Dose Mais (= 425 ml) • Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- einige Tropfen Pfeffersauce • 1-2 EL Zuckersirup
- 2-3 EL Balsamicoessig • Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Rinderhack in erhitztem Olivenöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, beides zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15-18 Minuten garen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Kräuter waschen und fein hacken. Mais abtropfen lassen, mit dem Gemüse und den Kräutern in den Hackfleischtopf geben und weitere ca. zehn Minuten garen. Hackfleischtopf mit Salz, Pfeffersauce, Zuckerrübensirup und Balsamicoessig kräftig abschmecken und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Stücke:

- je 1 kleine Zucchini und Aubergine • je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote • 150 g Champignons • 6 EL Olivenöl • 3 EL geschnittene Kräuter • Salz, frisch gemahlener Pfeffer • 1 Packung Focacciateig (= 380 g) • 80 g frische Parmesanhebel

Zubereitung:

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln.
2. Gemüse mit 4 EL Öl und Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Gas: Stufe 6, Umluft 220 °C) ca. 15 Minuten grillen; die Ecken sollten leicht gebräunt sein.
3. Den Focacciateig mit dem Backpapier auf einem weiteren Backblech entrollen, mit einer Gabel einstechen, mit restlichem Öl bepinseln, mit Salz bestreuen und mit dem Gemüse belegen. Parmesan überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Antipasti-Focaccia



In der nächsten Ausgabe:

Einkaufsratgeber: Light Produkte

Werbung für Light- und Diät-Produkte suggerieren dem Verbraucher oftmals, dass man gerade diese Lebensmittel bedenkenlos zu sich nehmen kann, auch ohne genau auf die Mengen zu achten. Doch ein genauer Blick auf die Nährstoffangaben lohnt sich. Manche Produkte entpuppen sich als echte Mogelpackung.

Nährstoffkunde: Vitamin C

Schutz vor Krankheiten Vitamin C steigert nicht nur die Abwehrkräfte des Körpers und schützt vor Erkältungen. Es ist auf für viele andere Prozesse im Körper unabdinglich.

Ernährung international: Teil 3 der Serie Sättigungsbeilagen – „Reis“

Reis ist bei uns eine beliebte Beilage zu den verschiedensten Gerichten. In großen Teilen der Welt ist der Stellenwert wesentlich höher. Dort ist der Reis eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel überhaupt.

Frucht des Monats: Die Weintraube

Ob als Snack zwischendurch, in Form von Saft oder weiterverarbeitet zu Wein. Die Traube hat sich Ihren Platz als Frucht des Monats bei uns verdient und ist auch zu dieser Jahreszeit noch frisch aus heimischem Anbau verfügbar.



Impressum

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

Druckerei und Verlag:

GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG
Kunstverlag Gotha
Gutenbergstraße 3
99869 Günthersleben-Wechmar
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 0
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 80 0

Geschäftsführer:

Jörg Creutzburg, Ralf Creutzburg

Projektkoordination:

Sylvia Theinert
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 130
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 180
E-Mail: stheinert@apothekenkurier.de

Redaktion:

Dr. Andrea Hammerl, Arne Schröder

Rezepte:

The Food Professionals Köhnen AG
zeitfurpaprika.de
weitere Bildquellen: 123RF

Objektleitung:

Lorenzo Hoppe

Grafik Layout:

GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG

Druckverfahren: Rollenoffsetdruck
Erscheinung: monatlich (Anfang)

Bezug:

Apotheken, Arztpraxen, Reformhäuser, Bioläden oder Einzelabonnement

Einzelbezug Inland: 3,90 €
Jahresbezug Inland: 46,80 €
Einzelbezug Ausland: 7,90 €
Jahresbezug Ausland: 94,80 €

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschädigungsanspruch.

Die nächste Ausgabe erscheint zum 01.10.2016.

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

- Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Kritik?
- Was sollte Ihrer Meinung nach verbessert / verändert werden?
- Haben Sie spezielle Themenwünsche oder Fragen?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht per E-Mail unter:

fein@hoppe-medien.de

Ihr Team von FEIN

RÄTSELAUFLÖSUNGEN

SEITE 11



HORMONHAUSHALT

SEITE 21



VOLLKORN

SEITE 25



JODMANGEL

SEITE 31



SAETTIGUNGSBEILAGE

Ausgangshändler (engl.)	▽	Kiefernart	▽	ein Trinkgefäß	▽	altes Apothekergewicht	▽	Kurort an der Lahn (Bad ...)	▽	Kirchen-sprache	▽	Wasser-vogel	▽	Ältesten-rat	▽	engl. Parla-ments-entscheid	▽	Bewoh-ner einer Donau-stadt	▽	Geist-licher	▽	ein Edel-metall						
zusperrern	▽	Käse-sorte mit roter Rinde	▽	müde	▷							Krawatte	▷					15			Abk.: Flug-ingenieur	▷						
Teil der Schreib-maschine	▷											Regen-schutz am Mantel	▷		tödlich (lat.)	▷												
Pferde-gang-art	▷		Rang beim Karate	▷				kolumbi-anische Währung	▷		männ-liches Haustier	▷							13			Platz eines Verbre-chens	▷					
Strom durch London	▽	medizi-nisch: Leber		Nahrung auf-nehmen	▷							Atoll in der Südsee	▷	Lohn	▷						Mix-becher	▷	italie-nisch: drei	▷				
Strom durch Gerona (Span.)	▽		Wäh-rung Europas	▷																								
modifi-zieren	▷										Balkone, Söller	▷		gesetz-lich	▷													
Kern einer Sache	▽	Manu-skript-prüfer	musika-lisches Übungs-stück		Schnell, schnell!	▷																			süd-deutsch: Haus-flur			
Wissen aneignen	▷										Zeitun-gen, TV, Radio	▷		Lust-spiel	▷													
Ein-spruch	▷																									Fremd-wortteil: eigen, sonder		
Bruch-stück	▷																									Unter-stützer		
niedrige Empore	▷																											
Ost-europäer	▽	scheel-süchtig	Erzittern der Erde	▷																							Wind-richtung	
Gefäß zur Blumen-pflege	▷																										Kranken-salbung	
Haus-tier	▷																											
span.: sich, man	▷																											
gas-förmiges chem. Element	▷																											
post.: Tod (Freund ...)	▷																											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Tirol

Hotel ^{★★★★} Schönruh

GENUSS URLAUB IM ZILLERTAL AUF 1.300M

Abseits der Hauptstrasse - **ruhige, sonnige Lage** - familiäres Ambiente dies sind nur ein paar Punkte im Schönruh, die einen wunderbaren Erholungsurlaub in der Natur und Bergkulisse der Zillertaler Alpen garantieren.

Das **familiär geführte Hotel Schönruh** gehört zu den **besten 4*Hotels in Tirol** und wurde abermals mit der begehrten Auszeichnung "Bewusst Tirol" prämiert. Hiermit garantiert unser Küchenteam für Frische & Regionalität der Produkte, und zaubert Ihnen mit Begeisterung immer wieder aufs neue wahre "Gaumenfreuden".

Verwöhnen lassen - Im **Wellnessbereich auf 4 Etagen** mit 9 verschiedenen Saunen, Lifestyle **Hallenbad**, 2 **multimedia Relaxzonen** und dem **Panorama-Ruheraum "Fireplace"** geniessen sie pure Entspannung und Wohlbefinden.

Urlaub nahezu ohne Pollenbelastungen erleben Sie im Hochtal Gerlos, wo sich rund um das Hotel fünf romantische Seitentäler erstrecken, und das Wandern ohne Auto oder Bus, zu einem einzigartigen Erlebnis machen.

Den besonderen Adrenalin-Kick findet man dann auf der Sommerrodelbahn, dem Arena Skyliner, im Klettergarten, einer Rafting- & Canyoningtour, oder als Biker auf den zahlreichen Routen oder Singletrails.

Im Sommer erhalten alle Schönruh Gäste den **"Free Mountain Pass" - kostenlose Nutzung der Bergbahnen und täglich 3 geführte Wanderungen** sowie 2 Mountainbiketouren mit erfahrenen Guides stehen Ihnen zur Verfügung.

Preis für 7 Tage inkl. 3/4 Verwöhn-Pension pro Person ab € 640,-

www.schoenruh.com

Key Facts im Sommerurlaub

- KOSTENLOSE Nutzung der Gondelbahnen
- tägl. 3 geführte Wanderungen und 2 Bike Touren
- BBQ Abend mit dem Sruh Smoker
- Sonnenaufgangstour
- 20% Ermäßigung auf's Greenfee Golfplatz Zillertal
- E-Bike Verleih
- Weinverkostungen, und vieles mehr

