

## 24 einfache Tricks, die jedes Essen gesünder machen

**Gut kochen und ganz nebenbei noch etwas für die Gesundheit tun - das ist leichter, als viele denken. Hier sind einfache Tricks führender Ernährungsforscher, mit denen sich die Fitness enorm steigern lässt**

### 1. Warum Knoblauch atmen muss

Geben Sie Knoblauch nicht sofort in die Pfanne! Knoblauch enthält das Krebschutz-Enzym Allinase, das erst dann seine Wirkung entfaltet, wenn Sie die zerkleinerte Zehe 10 Minuten stehen lassen - so eine Studie der Pennsylvania State University in State College (USA).

### 2. Paprika liebt Feuer

Sie ist als Rohkost lecker und gesund - aber erst Hitze knackt den Panzer der Paprika, sodass ihre Vitamine optimal verwertet werden können. Deshalb Paprika vor dem Verzehr kurz anbraten - schmeckt auch toll im Salat.

### 3. Nie Käse und Wurst mixen

Käse ist mit Abstand unsere beste Kalziumquelle, sorgt für starke Knochen und schöne Haut. Doch Vorsicht: Der Nährwert-Bonus ist dahin, wenn man Wurst zum Käse isst. Der Grund: Wurst hemmt die Kalziumaufnahme - schuld sind die gesättigten Fettsäuren in der Wurst.

### 4. Das beste Fett zum Braten

Die Lyon-Studie zeigt: Wer die richtigen Fette verwendet, senkt sein Infarktrisiko um 70 Prozent. Die so simple wie wirksame Regel: Beim Braten alle Fette durch Rapsöl ersetzen!

### 5. Tomaten mögen's heiß

Gekocht sind Tomaten gesünder - sie verlieren zwar Vitamin C, setzen dafür aber mehr Radikalfänger und den Krebs- und Herzschutzstoff Lycopin frei. Ihre Schutzwirkung entfalten sie auch, wenn sie blanchiert oder gebraten werden.

### 6. So wird ein einfacher Salat zum Immun-wunder

Kleiner Trick, verblüffende Wirkung: Mit ein paar besonderen Zutaten lässt sich aus einem einfachen Salat eine supergesunde Mahlzeit zaubern - mit fast medizinischer Wirkung. Denn Bonus-Lebensmittel wie Zwiebeln, Avocados und Basilikum wirken extrem positiv auf unsere Abwehr - Topschutz vor Infekten, Krebs und Herzinfarkt

### 7. Zwiebeln

Zwiebeln gehören zu den wirksamsten Herzstärkern - aber rot sollten sie sein!

Denn in denen steckt besonders viel vom Herzschrützer Quercetin.

Dosis: 1 EL gehackte Zwiebeln

### 8. Avocados

Sie sind randvoll mit Linolsäure und Vitamin E -beides effiziente Zellschrützer. Einer US-Studie zufolge senken schon 100 Gramm das Darmkrebsrisiko

### 9. Sardellen

Mini-Fisch, Maxi-Effekt: Ihre Omega-3-hlbgäuren verhindern gefährliche Ablagerungen an Gefäßen und senken so das Schlaganfall-Risiko

### 10. Petersilie

Das Kraut enthält sensationell viele entzündungshemmende Enzyme und abwehrstärkendes Vitamin C. Am gesündesten ist die glatte. Dosis: 1 EL

### 11. Blätter schnell entfernen

Bei Kohlrabi, Möhre und Radieschen sollte man die Blätter schon im Supermarkt entfernen, nicht erst beim Putzen. Sie entziehen der Knolle Feuchtigkeit, das Gemüse altert im Zeitraffer und verliert seine Vitalstoffe.

### 12. Normales Salz ist besser

Starköche behaupten gern, grobes Meersalz sei besser, weil „gehaltvoller“<sup>14</sup> als feines. Das Gegenteil ist der Fall: Je feiner das Salz, desto mehr Natriumchlorid (Kochsalz) enthält es. Weitere Inhaltsstoffe von Meersalz, wie Kalium, Magnesium und Mangan, schmecken sogar eher bitter. Normales Speisesalz ist also die bessere Wahl. Am besten jodiert - das schützt die Schilddrüse.

### 13. Paprikapulver mag es nicht heiß

Paprikapulver nie mit kochen oder in heißes Fett und in Suppen streuen. Es verbrennt sehr schnell und schmeckt dann bitter.

### 14. Nur reif ist gut

Manche Obst- und Gemüsesorten reifen nach, andere nicht - diese auf keinen Fall in unreifem Zustand kaufen! Eine steinharte Ananas, fast weiße Erdbeeren und grüne Brombeeren verwandeln sich niemals in leuchtende, saftig-süße Früchte! Sie schmecken nicht, enthalten so gut wie keine Vitamine. Weitere Früchte, die nicht nachreifen, sind Auberginen, Paprika, Grapefruits, Gurken, Zitronen und Weintrauben.

### 15. Salat braucht Zitrone

Lollo rosso, Rucola und Kopfsalat aus dem Treibhaus enthalten oft Nitrat, das im Körper in krebserregende Nitrosamine umgewandelt werden kann. Das Vitamin C in Zitronen verhindert diesen Prozess. Deshalb grüne Salate immer mit Zitronensaft anmachen.

### 16. Gemüse als Letztes schneiden

Der Grund: An den Schnittstellen gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Studien zeigen: Geschnippeltes Gemüse verliert innerhalb von zehn Minuten schon bis zu dreißig Prozent seiner wichtigen Vitalstoffe.

### 17. So wird Pasta zum Energie-Spender

Kaum ein anderes Lebensmittel liefert so schnell so viel Energie für den Tag wie Nudeln - weil sie enorme Mengen an kompakten Kohlenhydraten enthalten. Dieser Effekt lässt sich noch steigern: Zutaten wie Parmesankäse, Knoblauch, Kräuter usw. in der Pasta sind wie eine Energiespritze mit Langzeitwirkung

### **18. Pinienkerne**

Sie sind Power fürs Gehirn, liefern eine Extraportion vom Gedächtnisstoff Tryptophan. Fettfrei angeröstet, wird die Wirkung gesteigert. Dosis: 1-2 TL

Sie ist das perfekte Powergewürz! Kresse enthält ätherische Öle, die die Atemorgane pushen. Schnell servieren, die Öle verflüchtigen sich sofort

### **20. Knoblauch**

Kein Gewürz stärkt den Kreislauf besser. Dafür sorgt sein Mix aus den Energiespendern Alliin und Lektin. Je feiner gehackt, desto wirksamer

### **21. Parmesan**

Dieser Hartkäse ist eine echte Vitamin-B2-Bombe. Das gilt nur für den Parmesan im Stück. Der geriebene hat seine Vitamine längst verloren

### **22. Linsen**

Sie optimieren jedes Steak! Der Grund: Ihre Folsäure neutralisiert das Cholesterin im Fleisch, ihr Magnesium räumt mit Stress-Hormonen auf

### **23. Bohnen**

Ihr Geheimnis: Nikotinsäure. Sie wirkt wie Treibstoff für die Muskeln. Eine schnelle und wirksame Energiespritze für mehr Leistungskraft

### **24. So wird ein einfaches Steak zum Fitmacher**

Ein saftiges Rindersteak enthält enorme Mengen an hochwertigem Eiweiß und versorgt unseren Organismus effizient mit dem Fitmacher-Vitamin B12. Genießt man es zusammen mit grünen Bohnen, Champignons und Linsen, geschieht ein kleines Wunder: Die Mahlzeit wird zum fühlbaren Kraftpaket - man hat Energie für Stunden