

TIPPS: GESÜNDER ESSEN, BESSER LEBEN

- 1. Paprika liebt Feuer**

Sie sind auch als Rohkost lecker und gesund - aber erst Hitze knackt den Panzer von Paprika, sodass ihre Vitamine vom Körper optimal verwertet werden können. Deshalb Paprika vor dem Verzehr kochen, schmoren oder kurz anbraten.
- 2. Warum Olivenöl das beste Öl ist**

Zahlreiche Studien belegen: Kein anderes Öl ist so gesund wie das der Olive, Es beugt Krebs und Herzerkrankungen vor, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, reguliert den Fettstoffwechsel, verringert die Gefahr von Diabetes und schützt die Gefäße.
- 3. Warum Brokkoli zum Braten gehört**

Braten sind eine Belastung für den Magen, legen die Verdauung oft für Stunden lahm. Die Lösung: Brokkoli als Beilage. Der enthält Fatburner und sekundäre Pflanzenstoffe, die verhindern, dass sich Bratenfett einlagert. Gleichzeitig regen sie die Verdauung an.
- 4. Warum Hitze Kräutern schadet**

Thymian, Oregano, Koriander, Kerbel - sie alle sind reich an Vitaminen und Mineralien, machen jedes Gericht gesünder. Aber: Kräuter sind hitzeempfindlich und dürfen nicht länger als drei Minuten mit gekocht werden. Sonst gehen ihre wertvollen Nährstoffe verloren.
- 5. Pfeffer zum Reis, Senf an die Gurken**

Pfeffert man den Reis bei der Zubereitung, erhöht das die Nährstoffaufnahme um 30 Prozent. Gurkenscheiben nicht salzen, weil dadurch der Salat schwer verdaulich wird. Tipp: Gurkensalat wird bekömmlicher, wenn man 1 TL Senf ans Dressing gibt.
- 6. Blätter schnell entfernen:**

Bei Kohlrabi, Möhren, Rettich und Radieschen sollte man die Blätter sofort nach dem Kauf entfernen und nicht erst beim Putzen. Sie entziehen der Knolle Feuchtigkeit, das Gemüse altert im Zeitraffer und verliert seine wertvollen Nährstoffe.
- 7. Salat braucht Zitrone**

Treibhaussalate wie Lollo Rosso, Rucola, Kopf- und Eisbergsalat enthalten oft Nitrat, das im Körper in krebserzeugende Nitrosamine umgewandelt wird. Vitamin C verhindert diesen Prozess. Deshalb grüne Salate immer mit Zitronensaft anmachen.
- 8. Gemüse in letzter Minute schneiden**

An den Schnittstellen gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Je länger das Gemüse vor dem Kochen liegt, desto weniger gesundheitlichen Wert hat es. Geschnippeltes Gemüse kann allein dadurch bis zu 30 Prozent seiner Vitalstoffe verlieren.
- 9. Tomaten mögen's heiß**

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

Mineralwasser mit Kohlensäure in die heiße Pfanne geben (Boden muss bedeckt sein). Wenn das Wasser aufschäumt, Fleisch zugeben und im Kohlensäureschaum goldbraun braten. Verdampft die Flüssigkeit, eslöffelweise Wasser dazugeben, um Ansetzen zu verhindern.
- 11. Feste Kartoffeln machen schlanker**

Mehlige Kartoffeln enthalten etwa 25 Prozent mehr Stärke als festkochende Sorten. Das bedeutet: mehr Kohlenhydrate und Kalorien Am gesündesten sind Pellkartoffeln - der Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen durch das Schälen ist enorm.
- 12. Warum Pilze wasserscheu sind**

Pilze niemals waschen - sie saugen sich mit Wasser voll, werden zäh und verlieren ihre Vitalstoffe. Besser mit dem Messer Sand aus den Lamellen kratzen. Oder: in eine Schüssel mit Mehl geben, schütteln und dann mit einem Küchensieb aus Metall sauberrütteln.
- 13. Wie Früchte Sahne ersetzen**

Mehr als 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sind ungesund. Leckere Alternative: Ein fettfreies Topping für Eis, Kuchen oder Obstsalat. Und das geht so: Fruchtピューree (z.B. 100g Beeren) mit 50 g Magerquark und 1 TL Zucker mischen.
- 14. Speisen richtig warm halten**

Wenn sich Gäste verspäten, Speisen bei 65 Grad in den Backofen stellen. So bleibt das Essen warm und die Nährstoffverluste halten sich in Grenzen. Wenn es länger als eine Stunde dauert, die Speisen lieber kühl stellen und kurz vor dem Essen neu erwärmen.