

durch ein mehr an Gemüse, durch viele aromatische Kräuter, Gewürze und Aromen, so entstehen Genuss-Rezepte der Extraklasse.

Sich täglich leicht, gesund und abwechslungsreich zu ernähren ist tatsächlich ganz einfach. Und das auch, wenn neben Beruf, Familie und Freizeit kaum Zeit für die Küche übrig ist. **Häufig sind es nur kleine Tricks, die man kennen muss:**

- Schon beim Einkauf auf gesunde Alternativen achten.
- Bewusst bei der Zubereitung Fett sparen.
- Salz einsparen und mit Kräutern und Gewürzen geschmackvolle Gerichte kreieren.

So lassen sich im Handumdrehen auch klassische, leider häufig eher kalorienlastige Lieblingsessen in ausgewogene, gesunde Gerichte verwandeln.

## GESUND ESSEN BEGINNT BEIM EINKAUFEN

■ Als Basis für eine ausgewogene gesunde Ernährung ist frisches **Gemüse** der Saison natürlich erste Wahl. Als Rohkost genossen oder kurz gedünstet, ist es unsere beste und vor allem kalorienärmste Vitamin- und Mineralstoffquelle.

■ Wer dazu täglich und häufig frische **Milchprodukte und Käse** verzehrt, ist gut beraten, bewusst auszuwählen. Ein kurzer Blick auf die Zutatenliste und Nährwertangaben verraten den genauen Fettgehalt des Produkts. Eigentlich alle Milchprodukte, die man für leckere Suppen, Saucen oder Ofengerichte verwendet, gibt es auch in fettarmen, proteinreichen Varianten. In unseren Zubereitungen haben wir die bereits für Sie ausgesucht. Hier genießen Sie statt fettreicher, schwerer Saucen frische Dips und mit Gemüse oder leichtem Frischkäse angereicherte Saucen. Auch Aufläufe oder

Schmorgerichte werden bei uns auf leichte Art serviert.

■ In unseren Rezepten werden, wie von Ernährungswissenschaftlern empfohlen, häufig **Hülsenfrüchte** (liefern gesundes pflanzliches Eiweiß), aromatische **Nüsse und Fisch** (magere und auch fettreiche Sorten) verwendet.

Gelegentlich stehen mageres **Geflügel, Fleisch und Eier** auf dem Speiseplan. Mit solch einer abwechslungsreichen, bewussten Ernährung behalten Sie Ihr Gewicht problemlos im Griff und bleiben aktiv, fit und gesund.

■ Wenn die Zeit mal knapp ist, bietet sich **tiefgekühltes Gemüse** als preiswerte und gesunde Alternative an. Spinat, Erbsen, Brokkoli und auch ein Gemüsemix lassen sich so bestens stets auf Vorrat einlagern.

■ Auch einige Gemüsesorten aus der **Konserve** sind perfekt für leichte, gesunde Zubereitungen. Tomaten, Hülsenfrüchte und z. B. Mais sind als

Dosen-Zutaten unkompliziert und garantieren, dass sich Gesundes auch schnell und preiswert zubereiten lässt.

## UNKOMPLIZIERT, LEICHT & LECKER – SO LIEBEN WIR ES JEDEN TAG

Viele unserer leichten Gerichte stehen in nur 30 Minuten auf dem Tisch. Wir garantieren, dazu müssen Sie kein Küchen-Profi sein!

In einem gut sortierten Vorrat finden sich die meisten Zutaten, die Sie für unsere Gerichte benötigen. Kombiniert mit frischen Milchprodukten, leckerem Saisongemüse und fettarmem Fleisch, Geflügel oder Fisch lassen sich daraus rasch gesunde Köstlichkeiten servieren. Nur in einigen Rezepten verwenden wir auch ausgefallenerere Zutaten, die Sie gegebenenfalls auch leicht ersetzen oder einfach weglassen

können.

## WENIGER FETT – UND TROTZDEM DER TOLLE, VOLLE GESCHMACK!

Unser Prinzip: Besser, nicht weniger essen macht gesund, fit und glücklich! Mit folgenden Küchentricks sind Sie automatisch auf dem richtigen Weg:

- Sichtbares Fett, z. B. bei Fleisch und Geflügel, lässt sich problemlos schon vor der Zubereitung entfernen. Zerkleinerte Wurst- oder Fleischwaren, die häufig viel verstecktes Fett enthalten, sollten nur selten auf Ihrem Speiseplan stehen. Besser z. B. Koch- oder Lachsschinken, auch als magere Geflügel-Varianten, genießen.
- Bei der Fleischauswahl Stücke ohne sichtbares Fett bevorzugen (z. B. Filet, ausgelöster Rücken,