



»Nasses« **Fleisch** ist nicht gut abgehangen und wird beim Garen zäh. Deshalb trockene Stücke, die eher kräftig rötlich gefärbt sind, bevorzugen. Vor dem Anbraten ist Waschen meist überflüssig – es sein denn, es ist wirklich blutig-schmutzig – denn beim Erhitzen werden die Keime an der Oberfläche abgetötet. Fleisch immer im

Kühlschrank lagern. Hackfleisch darf nur am Tag seiner Produktion verkauft und verarbeitet werden. Am besten, Sie lassen es sich beim Metzger frisch durchdrehen. Generell gilt: Lieber zuerst Fettränder dran lassen, sie machen das Fleisch saftig. Nach dem Garen können Sie das Fett nach Wunsch wegschneiden. Gepökelte Wurstwaren, Schinken oder Leberkäse nie bei großer Hitze braten oder grillen: Dabei entwickeln sich Nitrosamine – und die sind krebserregend.



Verwenden Sie unterschiedliche **Fette**. Zum Braten bei hohen Temperaturen wie bei Schnitzel oder Steaks ist Butterschmalz, Kokosfett oder Erdnussöl geeignet: Sie halten auch große Hitze aus, ohne zu rauchen. Zum dünsten oder schmoren eignet sich Raps- oder Sojaöl – auch Olivenöl, wenn man den Geschmack mag. Die sanfte Hitze schont die ungesättigten

Fettsäuren. Margarine und Butter enthalten Flüssigkeit – sie spritzen beim Braten. Pfannkuchen und Spiegelei schmecken in Butter allerdings besonders gut. Für den Salat am besten kalt gepresstes Rapsöl verwenden – die Zusammensetzung ist ideal. Wer mag, kann mit Walnuss- und Sonnenblumenöl abwechseln.

Gesunde Küchentricks

Großmutter's Küche war nicht immer gesund. Schneiden Sie alte Zöpfe ab und machen Sie sich die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft zunutze.

- 1** Geschälte Kartoffeln nie bis zur Weiterverarbeitung in Wasser legen, um zu vermeiden, dass sie braun werden. Dabei schwimmen die Nährstoffe davon! Lieber direkt nach dem Schälen kochen. Oder vakuumieren.
- 2** Kräuter nie wie Blumen in Wasser stellen – ihr Stoffwechsel baut die Nährstoffe weiter ab, sie welken. Stattdessen in einer dichten Plastikbox im Kühlschrank lagern.
- 3** Bei Möhren, Radieschen, Roter Bete, Kohlrabi und Rüben das Grün, das nicht