

das
zeitbild

ERST
CHECKEN,
DANN
SCHMECKEN

FOOD IM OPTIMIX

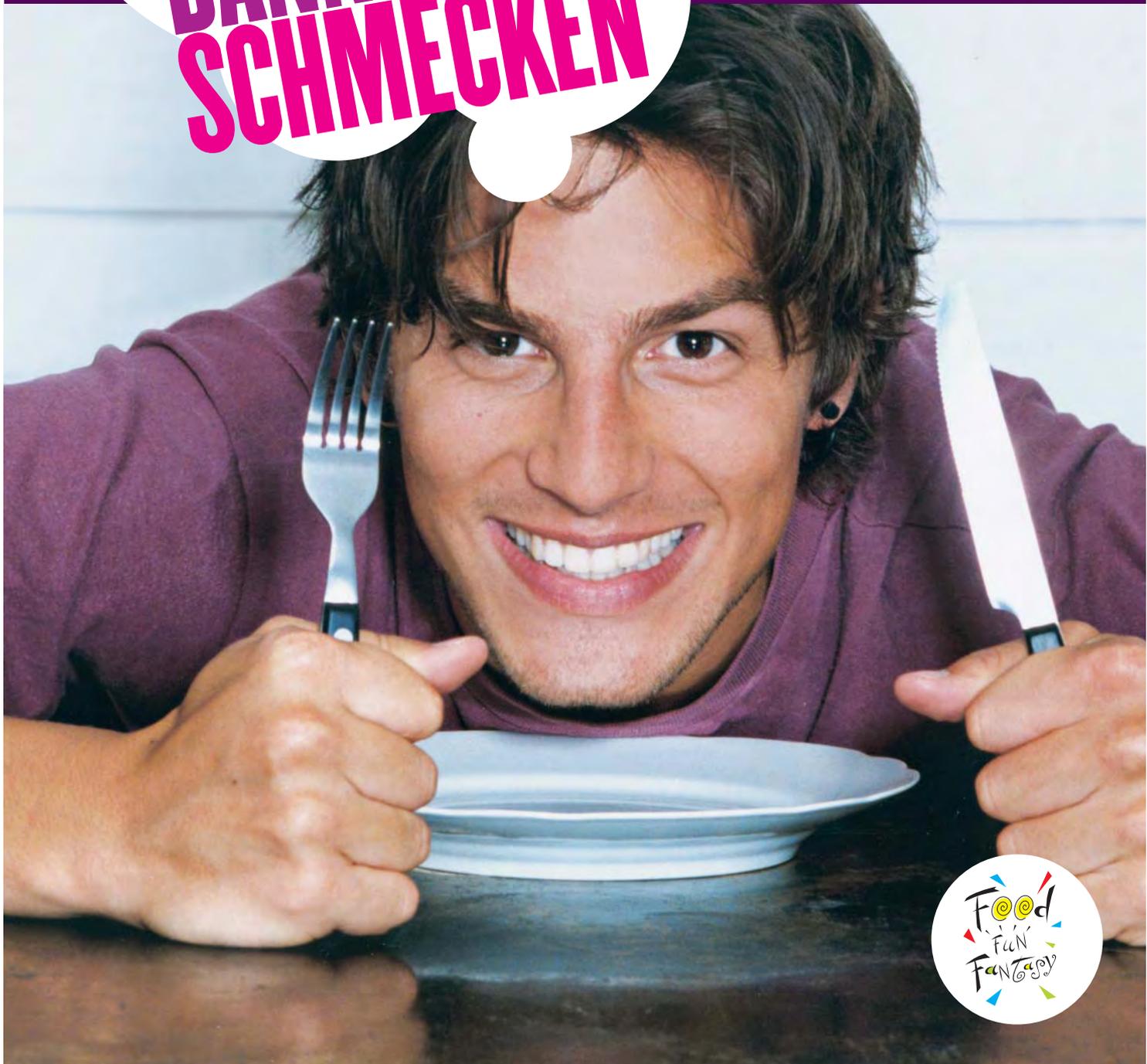
WAS SOLL ICH REICHLICH, WAS MÄSSIG UND
WAS SELTEN ESSEN?

FUN IM SPORT

WIE ÜBERWINDE ICH DEN INNEREN SCHWEINEHUND?

FANTASY IM WETTBEWERB

WIE KOMME ICH AN 30.000 EURO PREISGELDER?





„Couchpotatöe?
Bloß nicht!“



„Gutes Essen
muss vor allem
unkompliziert
sein.“



„Nur wer fit isst,
bleibt fit.“



„Ohne meine
Waage werd ich
nervös.“

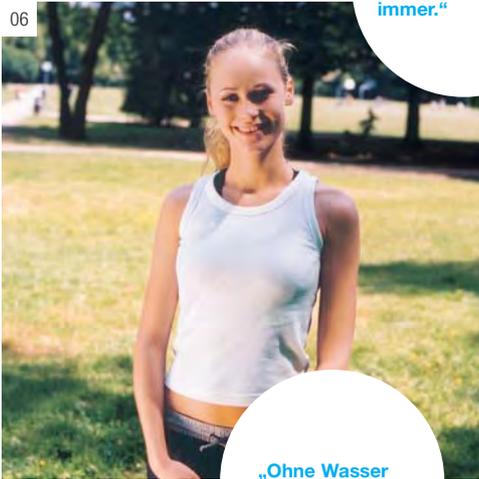
SAG MIR, WAS DU ISST...



„Also bei Chips
werd ich schwach –
immer.“



„Essen im Sitzen
ist Zeitver-
schwendung!“



„Ohne Wasser
läuft gar nichts.“

Und, was bist du für ein Esstyp?
Eher der Genuss- oder der Frust-Esser?
Oder doch der Fast Food King?
Mach den Test im Internet unter:
www.food-fun-fantasy.de



„Ich ess alles!“

Mr. Cool 16 J.

Ich mach mir eigentlich gar nicht so viel Gedanken über's Essen. Ich hatte auch noch nie Probleme damit. Wenn ich Hunger hab, ess ich halt was. Ich ess gerne, z. B. den Schweinsbraten von meiner Oma, mmh, bei so was kann ich richtig reinhauen. Oder leckere Reispfannen beim Chinesen. Ich mag eigentlich alles, Hauptsache, es schmeckt. Aber dass viele, besonders natürlich die Mädels, nur noch über gesunde Ernährung reden, Angst um ihre Figur haben oder nur noch Salat essen, das versteh ich gar nicht. Das wäre mir viel zu blöd – essen soll doch auch Spaß machen!

Hungerkünstler 15 J.

Auch wenn alle finden, ich hab eine super Figur, ich fühle mich viel zu dick und kann mich gar nicht leiden. Deshalb bin ich eigentlich auch immer auf Diät und die absolute Expertin in Sachen Kalorien. Bei mir wandert nichts in den Mund, was ich nicht gezählt hab. Manchmal esse ich auch ein paar Tage lang gar nichts oder nur einen Apfel am Tag, dann fühle ich mich richtig gut. Manchmal esse ich aber auch den ganzen Kühlschrank auf einmal leer, stopf alles in mich rein, was ich finden kann, und danach ist mir hundeelend. Meine Mutter wollte mich deshalb schon zum Arzt schicken – aber ich bin doch nicht krank, ich will einfach nur dünn sein. Ist doch ganz normal, oder?

Superfrau 22 J.

Also meine Figur ist mir schon wichtig, aber mindestens genau so wichtig ist mir eigentlich meine Gesundheit. Ich bin einfach besser drauf und fühl mich wohler, wenn ich viel Obst und Gemüse esse. Deshalb versuch ich schon, möglichst gesund und ausgewogen zu essen, auch wenn das an einem stressigen Drehtag mit dem Stefan für „Verbotene Liebe“ nicht immer so einfach ist. Und: Ich trinke super viel Wasser, das ist fast schon ein Tick von mir. Mindestens zwei Liter am Tag müssen's schon sein – die Wasserflasche ist deshalb mein ständiger Begleiter. Außerdem mache ich Yoga, das bringt mich nach einem anstrengenden Drehtag wieder runter und hilft mir, in Balance zu bleiben.

Fast-Food-Fan 17 J.

Essen am Esstisch? Das ist mir viel zu uncool, außerdem dauert das ja auch ewig. Wenn ich Hunger hab, muss es schnell gehen. Deshalb hole ich mir meistens was unterwegs und esse es gleich aus der Tüte, auf dem Weg zur Schule oder in der S-Bahn. Mein absolutes Top-Menü gibt es ja zum Glück auch an jeder Ecke: Hamburger mit Pommes oder eine fette Pizza, dazu eine Riesencola und als Nachtisch ein Schokoriegel. Ob das gesund ist? Keine Ahnung, solange es mir schmeckt und es schnell geht, ist mir das ehrlich gesagt auch ziemlich egal.

Fit-und-Fun-Typ 21 J.

Ich bin ständig in Action, am allerliebsten beim Basketballspielen. Da kann ich mich so richtig auspowern und meine ganze Energie loswerden. Bei so viel Sport ist es aber auch wichtig, genug Energie zu tanken und das Richtige zu essen. Ich achte deshalb schon drauf, was ich so esse, schließlich will ich fit bleiben. Am liebsten esse ich Nudeln, die könnte ich bergeweise verdrücken, besonders wenn ich vom Sport komm. Nach einem „Verbotene Liebe“-Dreh hab ich oft auch mal Lust auf ein richtig schönes Steak mit Salat. Sonst versuche ich viel Obst und Gemüse zu essen, morgens gibt's Müsli mit Joghurt und O-Saft. Burger, Pommes und Co esse ich ab und zu auch mal gerne, aber eben nicht ständig. So bin ich immer in Top-Form.

...UND ICH SAG DIR,
WER DU BIST.

Krümelmonster 15 J.

Ich ess halt gerne! Am besten schmeckt's mir, wenn ich mit meiner Familie oder meinen Freunden zusammen bin. Na ja, manchmal esse ich auch alleine, heimlich in meinem Zimmer, vor allem wenn ich super mies drauf bin, weil mir keine Jeans mehr passt oder weil ich die Englischarbeit total verhaue hab. Manchmal esse ich auch einfach, weil mir langweilig ist, häng vorm Computer und esse eine ganze Tüte Chips, obwohl ich eigentlich gar keinen Hunger habe. Ich wär schon gern dünner, aber irgendwie schaff ich's nicht, den leckeren Sachen zu widerstehen. Aber was soll's? Kann doch nicht jeder so ein Körneresser sein oder nur noch Grünzeug knabbern wie ein Kaninchen.

Miss Sorglos 16 J.

Bei mir muss Essen schnell gehen. Die Hauptsache ist, ich bin danach satt. Ich bin wohl sehr praktisch veranlagt, denn lange am Herd stehen oder ewig Gemüse schnipseln ist überhaupt nicht mein Ding, viel zu umständlich. Da schieb ich mir doch lieber ein Fertiggericht in den Ofen, ist doch genau so lecker wie selbst gekocht, aber viel einfacher. Ich kann auch mal drei Tage hintereinander das Gleiche essen, das macht mir gar nichts aus. So richtig gesund esse ich nicht, schätz ich mal. Aber was soll's? So schlimm kann's ja wohl nicht sein, ich fühl mich jedenfalls super!

Fanatic 17 J.

Einen Tag ohne Sport gibt's bei mir eigentlich nicht. Wenn ich mal nichts gemacht habe, werde ich total unruhig und fühl mich gleich fünf Kilo schwerer. Kein Wunder, normal trainiere ich mindestens zwei Stunden am Tag – Aerobic, Stepper, Joggen, Spinning, ich probier alles aus. Wie soll ich auch sonst in Form bleiben? Klar, beim Essen zähl ich auch Kalorien, achte aufs Fett, starte öfters mal eine Diät und so, aber das alleine bringt's einfach nicht. Und Sport ist ja wohl auch gesund, oder? Na ja, seit ein paar Wochen tun mir beim Joggen immer die Knie weh, aber da muss man halt durch. Wer schön sein will, muss leiden, oder? Die absolute Katastrophe für mich wäre ein Gipsbein oder so was.

WISSQUIZ

WER SAGT WAS?

Lies dir die Statements durch und ordne sie den acht Esstypen zu! Und, welcher Esstyp bist du? Mach den Test im Internet unter www.food-fun-fantasy.de

Messer, Gabel, Style!



Das Fertiggericht im Karton auf den Couchtisch geknallt und losgespachtelt beim Zappen ... Versuch's mal anders: mit Style! Essen auf schöne Teller, Gläser und Besteck an der richtigen Stelle, und als Kür: Blümchen in der Vase. Wetten, dass das Essen dann noch besser schmeckt?

Immer schön flüssig bleiben!



Wusstest du, dass du zu über zwei Dritteln aus Wasser bestehst? Das ist so viel, als ob du bis zu den Achseln im Wasser stehen würdest. Damit dein Pegelstand nicht sinkt und dein gesamter Organismus richtig funktioniert, musst du nachfüllen: mindestens 1,5 Liter am Tag. Wenn du viel Sport machst oder wenn es heiß ist, sogar noch mehr. Perfekte Durstlöscher sind Mineralwasser, Tee und verdünnte Säfte.



Der Optimix!

Vergiss alles, was du über Diäten gehört hast. Die optimale Mischung beim Essen macht's aus – alles ist erlaubt, nur ausgewogen muss es sein. **Jede Menge** pflanzliche Lebensmittel und Getränke: Mineralwasser, Säfte, Obst, Gemüse, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Müsli! **In Maßen** tierische Lebensmittel: Milchprodukte und Käse, Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier. Und nur in **Mini-Portionen** Fettiges und Süßes: Öl, Butter, Margarine und Süßigkeiten.

Gib dir fünf am Tag!

Schaffst du fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag? Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt. „5 am Tag“ sorgt für Energie und schützt vor Krankheiten. Morgens Müsli mit Beeren und ein Glas Orangensaft, in der Pause einen Apfel oder eine Banane. Mittags als Vorspeise einen gemischten Salat mit verschiedenem Gemüse, das dir schmeckt. Abends eine Portion Gemüse als Beilage oder als Hauptgericht, z. B. Kartoffelauflauf mit Zucchini oder gebratenes Gemüse mit Currysauce. – That's it!

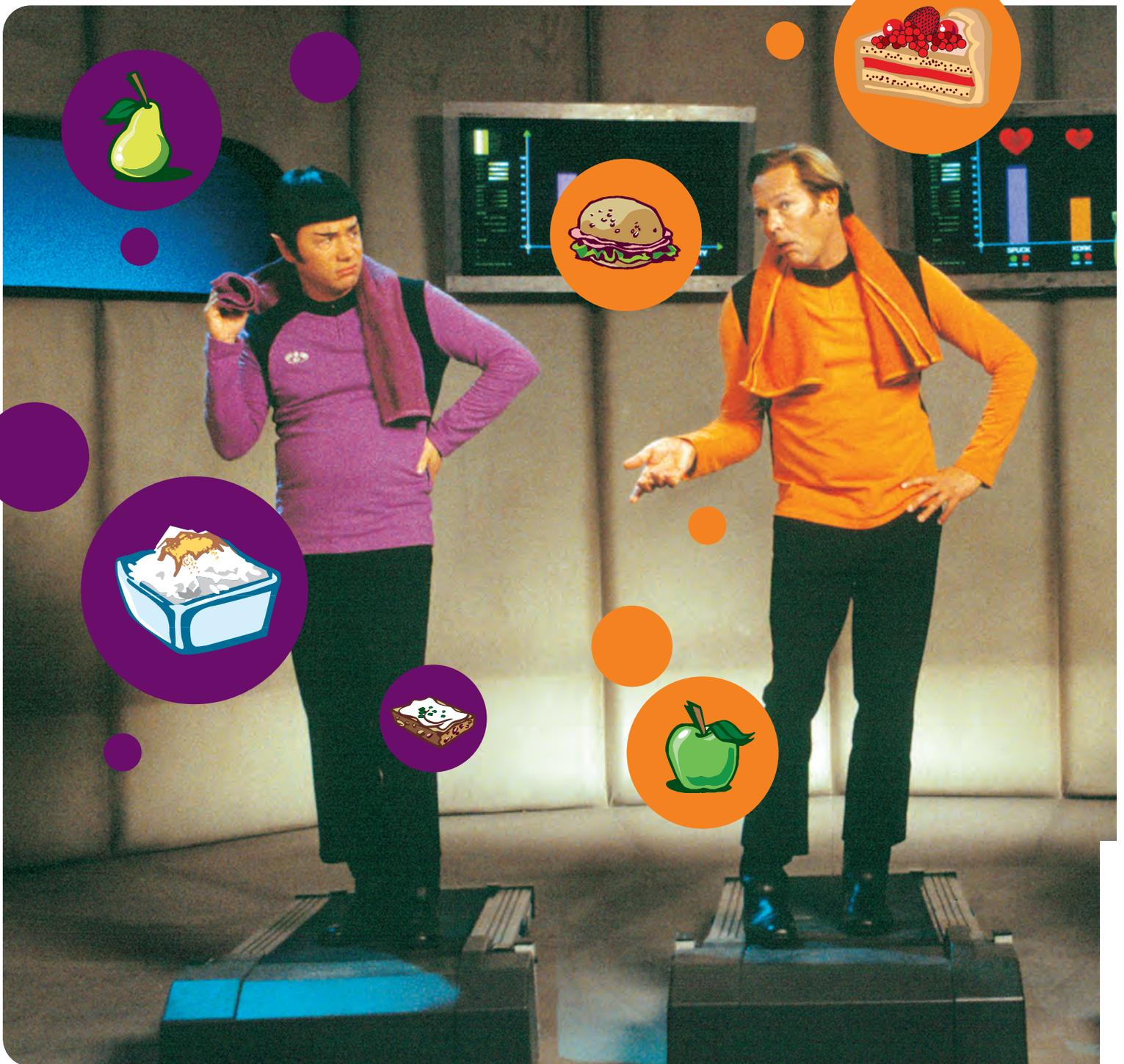
Das, was wir Geschmack nennen, ist ein Gesamtkunstwerk aus den verschiedenen Eindrücken unserer fünf Sinne. Den wichtigsten Beitrag liefert die Nase: Wir riechen viel feiner, als wir schmecken. Die Zunge kann nämlich mit ihren Geschmacksknospen nur zwischen süß, sauer, bitter und salzig unterscheiden. Der Tastsinn in der Mundhöhle spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Sogar das, was die Ohren beim Kauen hören, trägt zum Geschmackserlebnis bei. Auch das Auge isst natürlich mit. Um das alles wahrzunehmen, brauchst du Ruhe beim Essen. Wer im Gehen isst oder zwischendrin schnell was rein schiebt, merkt gar nicht mehr, ob es ihm wirklich schmeckt oder ob er überhaupt noch Hunger hat. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach etwa 15 Minuten ein! Also: lieber drei Mal am Tag richtig schmecken als ständig snacken.

Schmecken statt snacken!

WISSQUIZ

WOVON KANNST DU JEDE MENGE ESSEN?

1 Salami 2 Eier 3 Salat 4 Butter 5 Kartoffeln
6 Obstsalat oder 7 Müsli?



SCHOKO LATTE

1/4 l H-Milch (1,5 %)
 1 TL Kakaopulver
 1 TL brauner Zucker
 1 Schuss Wasser
 Kakao zum Bestreuen

- Milch erwärmen, aber nicht kochen, und mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
- In ein großes Glas füllen.
- Kakao und Zucker mit einem Schuss Wasser mischen, bis alles gelöst ist.
- Vorsichtig in den Milchschaum gießen.
- Mit etwas Kakao bestäuben.

POWER FLOWER

1 Orange
 1 EL flüssiger Honig
 150 g Naturjoghurt
 1 EL gehackte Walnüsse
 3 EL Haferflocken
 2 TL Sesamsamen

- Orange schälen, in Scheiben schneiden, blumenförmig auf einen Teller legen.
- Mit Honig beträufeln.
- Walnüsse, Haferflocken und Sesam in einer Pfanne rösten, bis sie duften.
- Joghurt und Kerne über die Orangenscheiben geben.

SPASS-STULLE

2-3 Walnusskerne
 1 TL zimmerwarme Butter
 4 getrocknete Aprikosen
 1 Scheibe Vollkornbrot

- Walnüsse klein hacken und mit der Butter mischen.
- Getrocknete Aprikosen klein würfeln.
- Brot mit der Walnussbutter bestreichen und mit den Aprikosenwürfeln bestreuen.
- Brot in der Mitte durchschneiden und zusammenklappen.

QUATSCH-QUARK

1/2 Banane
 1 Hand voll Erdbeeren
 100 g Quark
 50 g Vanillejoghurt
 3 EL Knuspermüsli

- Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen. Je nach Größe vierteln oder halbieren.
- Quark und Joghurt mischen und das Obst unterheben.
- Ganz zum Schluss mit Knuspermüsli bestreuen.



BRAINFOOD

NUN STARTET DEN WARP-ANTRIEB! DIE (T)RAUMSCHIFF-CREW AUS DER „BULLYPARADE“ IST UNTERWEGS, UM FERNE GALAXIEN ZU ERFORSCHEN, DIE BESIEDLUNG DES MARS RÜCKGÄNGIG ZU MACHEN UND IHRE TANZNUMMER FÜR DIE „MISS WAIKIKI WAHL“ VORZUBEREITEN. MR. SPÜCK, KÄPT'N KORK UND SCHROTTY HABEN ALSO ALLERHAND ZU TUN. ES GILT, FIT ZU WERDEN, SICH DIE SAHNEKUCHEN ZU VERKNEIFEN - SONST GIBT'S ÄRGER MIT DOKTOR PILLES.

„Beam me up, Schrotty!“ Um dich morgens schnell hochzubeamen und gut in den Tag zu starten, brauchst du richtiges Kraftfutter. Dein Frühstück sollte dir deshalb eine dicke Ladung Nährstoffe spendieren. Konkret: Du brauchst Brot und Cerealien, am besten aus Vollkorn, dann Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse und frisches Obst oder Gemüse. In der Kombi ist so ziemlich alles drin: wertvolle Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und bioaktive Substanzen. Das pusht! O.K., es geht schneller, den Schokoriegel aufzureißen als gepflegt zu frühstücken – richtig fit macht das aber nicht. Und so lange dauert es nun wirklich nicht, sich ein Müsli mit Obst oder ein Käsebrod mit Paprikaschnipseln zu machen. Allerdings gehen dem Körper alle drei Stunden die Nährstoffe aus: Der Blutzuckerspiegel sinkt, Kräfte und Konzentration lassen nach. Kleine Zwischenmahlzeiten können Leistungstiefs dann wieder auffangen. Oft beamt dich schon eine Hand voll Obst wieder hoch. Am besten nimmst du dir von zu Hause einen kleinen Pausensnack mit. Leckere Ideen findest du auf der Seite nebenan. Ab und zu kann's auch mal was Süßes sein, aber Zucker allein bringt's einfach nicht. Er beamt dich zwar schnell hoch, lässt dich und deine Leistungsfähigkeit aber genau so schnell wieder abstürzen. Deshalb: Gesundes Brainfood für mehr Geistesblitze!

Beam me up

SIXPACK

1/2 rote Paprika
3 Scheiben Schwarzbrot
2 EL Tomatenmark
100 g Weichkäse

- Paprika in Streifen schneiden.
- Brote mit Tomatenmark bestreichen.
- Käse in Scheiben schneiden.
- Brot mit Käse und Paprika belegen.
- Brot fest darauf drücken, belegen.
- Brot mit der bestrichenen Seite nach unten fest darauf drücken.
- Stapel in sechs Sixpack-Teile schneiden.

WISSQUIZ

WAS BRAUCHT DER MORGENMUFFEL NICHT ZUR MORGENSTUND?

- A Milch
- B Müsli
- C starken Kaffee
- D Eistee
- E Cola
- F Gemüsesaft
- G Malzkaffee

Natur pur

Waterworld:

WASSER ON THE ROCKS



← Brunnenbetrieb

← Grundwasser

← Tiefenwasser

← Wasser führende Schicht

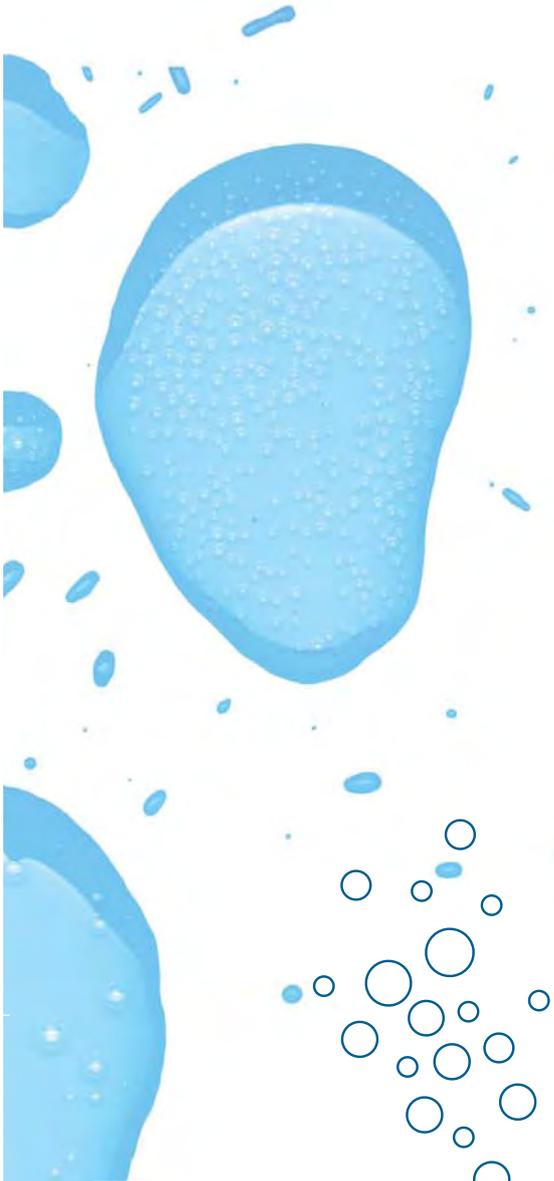
← Vulkanische Kohlensäureschicht

Mineralwasser ist Natur pur. Es entsteht aus Regenwasser, das in den Boden sickert und dort als Tiefenwasser durch verschiedene Gesteinsschichten wandert. Diese Reise ins Erdinnere kann mehrere hundert Jahre dauern. Das Wasser wird dabei nicht nur gereinigt und gefiltert, es nimmt auch eine Menge Mineralien, Spurenelemente und Kohlensäure aus den Steinen auf. Das macht Mineralwasser so einzigartig und wertvoll.

MIT ALLEN WASSERN...



Nicht nur zwischen 500 verschiedenen natürlichen Mineralwässern kannst du wählen, es gibt auch noch über 70 Heilwässer, einige Quell- und Tafelwässer und schließlich Leitungswasser. **Natürliches Mineralwasser** wird direkt an der Quelle mit allen wertvollen Stoffen abgefüllt. **Heilwasser** enthält besonders viele Mineralstoffe und Spurenelemente, die bestimmte Krankheiten lindern bzw. heilen und vorbeugen können. **Quellwasser** kommt auch aus unterirdischen Quellen, muss aber nicht so strenge Kriterien erfüllen wie Mineralwasser. **Tafelwasser** wird künstlich gemixt aus Trinkwasser oder Mineralwasser und weiteren Zutaten wie Meerwasser, Mineralstoffen und Kohlensäure. **Leitungswasser** ist Grundwasser des Bodens oder Oberflächenwasser aus Seen, Talsperren oder Flüssen.



DAS ETIKETT PACKT AUS



Das Etikett auf der Wasserflasche ist wie eine **Visitenkarte**. Hier erfährst du alles über dein Wasser: welcher Wassertyp (Mineral-, Heil-, Quell- oder Tafelwasser) in deiner Flasche ist, aus welcher Quelle das Wasser stammt, ob und wie viel natürliche oder zugesetzte Kohlensäure drin ist, ob dem Wasser Eisen oder Schwefel entzogen wurde, welche Firma es verkauft, wie lange es mindestens haltbar ist, welche Mineralstoffe es hauptsächlich enthält und zum Schluss: wer es wann analysiert hat.

MOJITO AGUA



Für ein Glas sprudelnde Coolness 30 ml **Limettensaft** (das sind etwa drei kleine Gläser) mit drei gehäuften Teelöffeln

braunem Rohrzucker und einigen **Blättchen frischer Minze** in einem Glas mischen. Mit **Mineralwasser** (mit Kohlensäure) aufgießen.

Jetzt noch eine kleine Hand voll zerstoßene **Eiswürfel** dazu – fertig ist dein cooler Mineraldrink!

DIE SACHE MIT DEM ZSSSSSCH

Durchläuft das Wasser auf dem Weg vom Regen zum Tiefenwasser eine vulkanische Kohlensäure-schicht in der Erde, speichert es etwas von der natürlichen Kohlensäure. Gibt diese Quellsäure nicht genug Blubber her, kann für ein „**Sprudelwasser**“ bei der Abfüllung noch mehr Kohlensäure ins Wasser gepustet werden.

WASSERFAKTEN

0,6 LITER

Wasserverlust – schon wenn dir so wenig Wasser fehlt, meldet dein Körper Durst.

1,5 LITER

so viel solltest du über den Tag verteilt trinken. Bei Sport oder Hitze noch mehr!

2-2,5 LITER

Wasser scheidest du jeden Tag über die Nieren, den Darm, die Haut und die Lungen aus.

3-4 TAGE

länger hält es niemand ohne Wasser aus. Ohne Essen geht's 30 Tage.

60-70 %

des Körpergewichtes von Kindern und Jugendlichen sind Wasser – so viel, dass das Wasser dir bis zur Brust steht.

128 LITER

Mineralwasser hat jeder Deutsche durchschnittlich 2003 getrunken – zehnmal so viel wie vor 30 Jahren.

1.400 LITER

Wasser fließen jeden Tag durch dein Gehirn, deine Nieren leiten sogar 2.000 Liter durch.

GLASKLARE POWER

Ca Mg Na Cl K Fl Fe Zn J

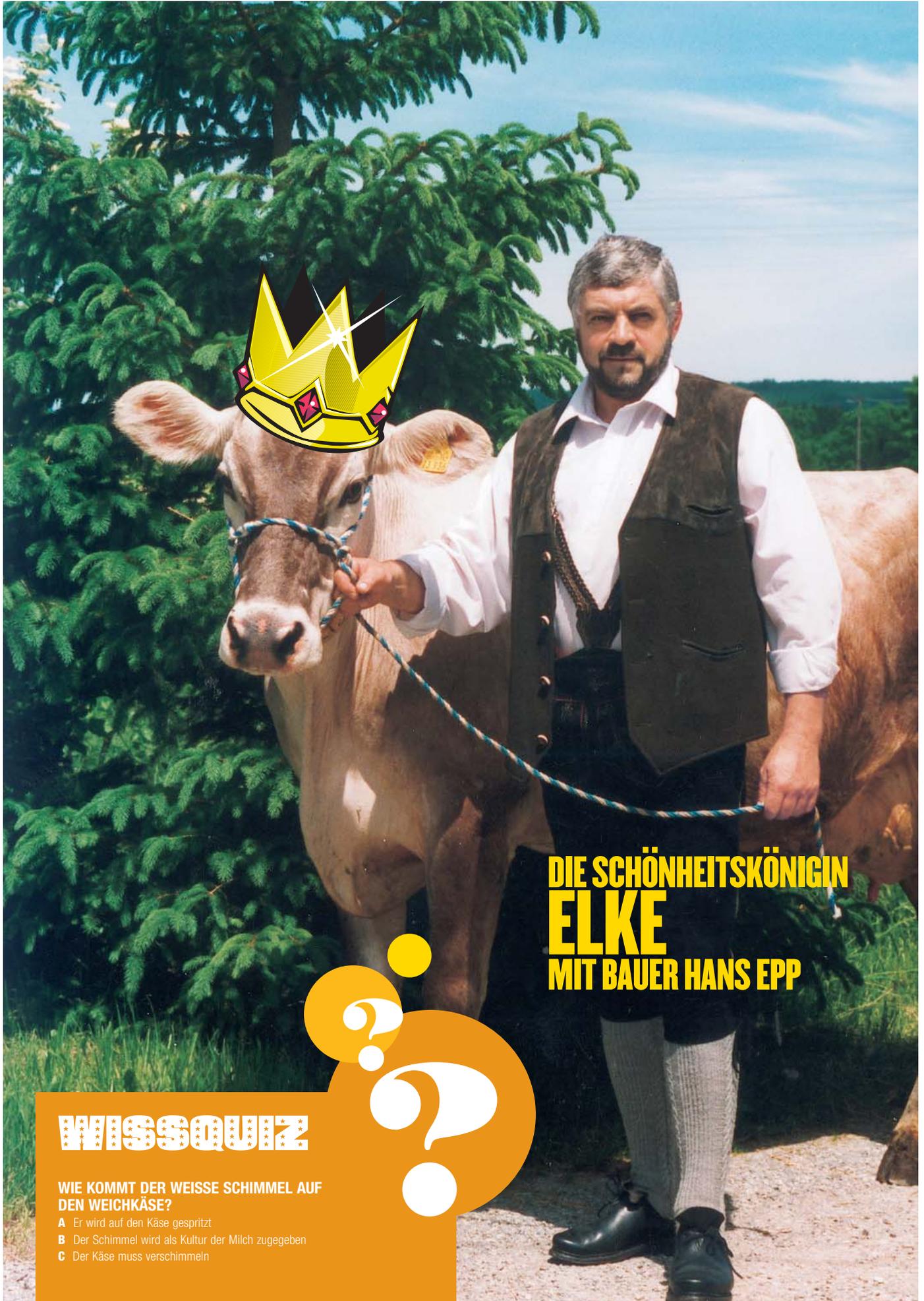
Randvoll mit Mineralstoffen wie **Kalzium, Magnesium, Natrium, Chlorid** oder **Kalium** und Spurenelementen wie **Fluorid, Eisen, Zink** und **Jod** ist Mineralwasser ein Powerdrink. Dein Körper braucht zwar nicht viel von den Mineralstoffen und nur winzige Mengen der Spurenelemente, aber die sind richtig wichtig. Denn sie stabilisieren z. B. deinen Blutdruck, stärken deine Knochen und sorgen dafür, dass du beim Sport keine Muskelkrämpfe bekommst. Natürliches Mineralwasser enthält die kleinen Kraftpakete in gelöster Form, so kann dein Körper sie besonders gut aufnehmen.



WISSQUIZ

WIE VIEL MINERALWASSER TRINKT JEDER DEUTSCHE DURCHSCHNITTLICH IM JAHR?

- A 30 bis 50 Liter
- B 50 bis 100 Liter
- C über 100 Liter



**DIE SCHÖNHEITSKÖNIGIN
ELKE
MIT BAUER HANS EPP**

WISSQUIZ

**WIE KOMMT DER WEISSE SCHIMMEL AUF
DEN WEICHKÄSE?**

- A** Er wird auf den Käse gespritzt
- B** Der Schimmel wird als Kultur der Milch zugegeben
- C** Der Käse muss verschimmeln

ZEHN DINGE DIE ELKE NOCH NICHT ÜBER MILCH UND KÄSE WUSSTE

ELKE, 7 JAHRE ALT UND 600 KILO SCHWER, IST DIE BEAUTY QUEEN DER ALLGÄUER ALMEN! DABEI KOMMT'S NICHT NUR AUF TRAUMMASSE, PUSCHELOHREN UND GLAMOURWIMPERN AN, SONDERN AUCH AUF SPITZENLEISTUNGEN. 8.500 LITER MILCH GIBT DIE SCHOKOBRÄUNE SCHÖNHEIT ÜBERS JAHR VERTEILT – ETWA EIN DRITTEL MEHR ALS DIE DEUTSCHE DURCHSCHNITTSKUH. DAMIT AUS ELKES SPITZENMILCH AUCH SPITZENKÄSE WIRD, KOMMT SIE FRISCH GEZAPFT ZUR KÄSEREI CHAMPIGNON. WAS DORT MIT DER MILCH PASSIERT, WARUM MILCH DER BRINGER UND KÄSE EIN ECHTER ALLESKÖNNER IST, LIES SELBST!



01 ALLES DRIN IN DER MILCH

Sie enthält Milcheiweiß für die Zellerneuerung, Milchzucker für die Verdauung, Milchfett mit Zellschutzwirkung, Kalzium und Phosphat für die Knochen, Magnesium für die Muskeln, Jod für die Schilddrüse und sämtliche Vitamine, vor allem B2 und B12, wichtig fürs Wachsen. Also ein wahrer Fitmacher-Cocktail. Genau so wertvoll: Joghurt, Käse und Co.

chen, Magnesium für die Muskeln, Jod für die Schilddrüse und sämtliche Vitamine, vor allem B2 und B12, wichtig fürs Wachsen. Also ein wahrer Fitmacher-Cocktail. Genau so wertvoll: Joghurt, Käse und Co.



02 KRAFTFUTTER

Ohne Eiweiß läuft gar nichts, denn jede einzelne Zelle unseres Körpers besteht daraus, auch die Muskelzellen. Um die Muckies wachsen zu lassen,

brauchen wir deshalb Eiweiß. Besonders hochwertig: Milcheiweiß. Es enthält alle wichtigen Eiweißbestandteile und ist dem Körpereiwweiß sehr ähnlich. Noch besser wird's im Mix mit Getreide, wie z. B. im Frühstücksmüsli.



03 BEINHART!

Milch ist die absolute Kalziombombe – wichtig für megastabile Knochen und Zähne. Das Kalzium, das du bis zu deinem 30. Lebensjahr in die Knochen und Zähne einlagerst, ist die Reserve fürs ganze Leben. Deshalb: jeden Tag 1/2 Liter Milch oder Joghurt und eine Scheibe Käse, z. B. auf dem Pausenbrot. Die kleine Kalziumpspritze zwischendurch macht besonders stark.

chen und Zähne einlagerst, ist die Reserve fürs ganze Leben. Deshalb: jeden Tag 1/2 Liter Milch oder Joghurt und eine Scheibe Käse, z. B. auf dem Pausenbrot. Die kleine Kalziumpspritze zwischendurch macht besonders stark.



04 MILCH AM STÜCK

So wird's gemacht: Die Milch wird zum Gerinnen gebracht. Dabei verbindet sich der eiweißreiche „Bruch“ und trennt sich von der wässrigen Molke –

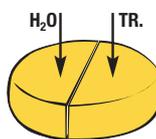
schon hast du körnigen Frischkäse! Quark und Frischkäse werden noch cremig gerührt. Für alle anderen Käse wird der Bruch in Laibform gepresst und kommt ins Salzwasserbad. Danach heißt es: abwarten und reifen lassen!



05 KÄSE OHNE ENDE

Obwohl der Ausgangsstoff immer Milch von Kühen, Schafen oder Ziegen ist, gibt es mehrere tausend Käsesorten. Den Unterschied macht die Verarbeitung.

Eingeteilt werden die vielen Käsesorten nach ihrem Trockenmassegehalt in Hartkäse wie Parmesan, Schnittkäse wie Emmentaler, halbfester Schnittkäse wie Butterkäse, Weichkäse wie Camembert und Frischkäse wie Quark.



06 WAS HEISST FETT I.TR.?

Steht auf jedem Käse und heißt: Fett in Trockenmasse. Käse besteht zirka zur Hälfte aus Wasser und zur anderen Hälfte aus Trockensubstanz. Das

Fett ist nur in der Trockenmasse. In Wirklichkeit hat der Käse auf deinem Teller nur etwa halb so viel Fett wie auf der Verpackung angegeben. Camembert mit 50 Prozent Fett i.Tr. enthält in echt nur 25 g Fett absolut pro 100 g.



07 URALTER KÄSE?

Die alten Griechen waren verrückt nach Käse. Das erste Fachbuch über die Milchverarbeitung wurde von dem Philosophen Aristoteles (384-322 v. Chr.)

geschrieben. Käse gibt es aber schon viel länger, seit vielen tausend Jahren. Wer ihn erfunden hat, weiß heute keiner mehr, aber warum, ist klar: Als Käse ist Milch lange haltbar, gut zu transportieren und schmeckt einfach lecker.



08 KÄSE STATT BOHRER!

Käse schützt vor Karies. Er regt die Speichelproduktion an, macht Säuren im Mund unschädlich und überzieht die Zähne mit einem Belag aus

Eiweiß und Fett – das erschwert Kariesbakterien anzugreifen. Die Kombi aus Käseeiweiß, Kalzium und Phosphat kann Kariesattacken sogar reparieren, da sie den Zahnschmelz stärkt. Aber: kein Ersatz für Zahnputzen und Zahnarzt!



09 SCHIMMLIGER KÄSE?

Reif für die Tonne? Bloß nicht! Die blaugrünen Flecken wie z. B. beim Cambozola sind Schimmel „de luxe“ und das Beste für Käsefreaks. Verantwortlich

dafür: der 5-Sterne-Pilz Penicillium roqueforti. Damit sich der Blauschimmel im Innern entwickeln kann, braucht er Sauerstoff. Darum wird der Käse rundum mit Nadeln angestochen, das heißt pikiert.



10 ZUM DAHINSCHMELZEN

Jeder Käse schmilzt anders: Manche ziehen Fäden, manche zerlaufen total, andere verändern sich kaum. Was passiert, hängt vor allem von der

Trockenmasse im Käse ab. Je feuchter und weicher, desto besser schmilzt er. Extra zum Schmelzen gemacht ist Ofenkäse, eine warme Käsemahlzeit. Ganz leicht zum Selbermachen und super lecker. Ausprobieren!

WAS TUN MIT DEN COUCHPOTATOES?

URSPRÜNGLICH WAR DER MENSCH MAL SO KONZIPIERT, DASS ER DEN GANZEN TAG IN AKTION IST. SCHLIESSLICH MUSSTE ER SICH GANZ SCHÖN ANSTRENGEN, UM EIN MAMMUT FÜR DAS ABENDESSEN ZU ERLEGEN. MITTLERWEILE SIND WIR ABER VOM JÄGER ZUR COUCHPOTATOE MUTIERT. WIR VERBRINGEN UNSERE ZEIT AUF DER COUCH UND VOR DEM FERNSEHER, DEM COMPUTER ODER IM AUTO. UNSER KÖRPER IST ABER IMMER NOCH AUF JAGD PROGRAMMIERT, EIN LEBEN ALS COUCHPOTATOE MACHT IHM DESHALB SCHWER ZU SCHAFFEN.

HOP
ODER
TOP



SCHWIMMEN

effektives Ganzkörpertraining, Gelenk schonend, kann jeder



TISCHTENNIS

eine Tischtennisplatte gibt's fast in jedem öffentlichen Park, sehr kommunikativ, aber nicht so extrem sportlich. Trotzdem: Wo steht eine Platte in eurer Nähe? Nichts wie hin!



BIKEN

Fitnessgerät plus Fortbewegungsmittel in einem, flexibel, kann jeder



BUNGEE-SPRINGEN

hat eher was mit Mutprobe als mit Sport zu tun, wenig Bewegung, hohes Verletzungsrisiko



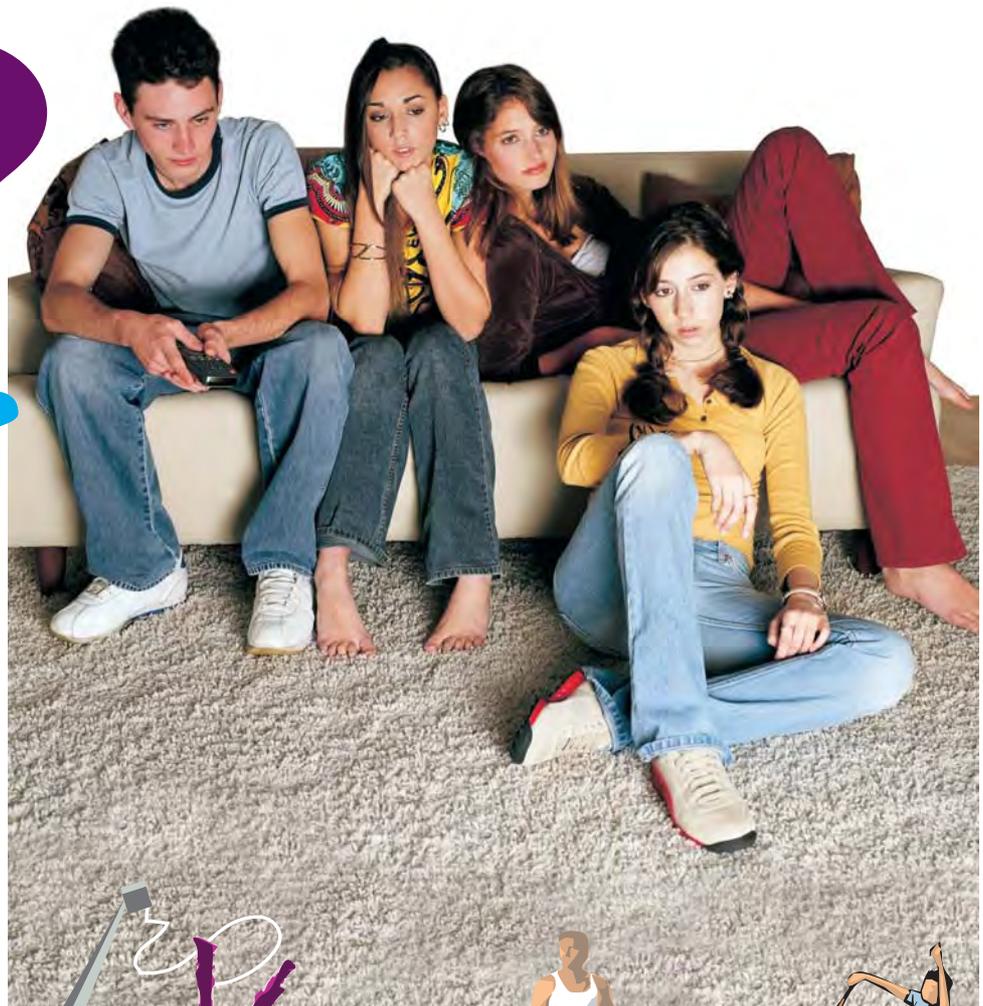
JOGGEN / WALKEN

super für Ausdauer und Fettverbrennung, unkompliziert, flexibel



BADMINTON

Jungs spielen Badminton und Mädchen Federball – egal, Spaß macht es allen und ins Schwitzen kommt man schnell





Dr. Alfons Schröder,
Leiter der Abteilung Gesundheit beim BKK Bundesverband

Sport oder nicht Sport – das ist hier die Frage

Was halten Sie vom Spruch „Sport ist Mord“ von Sir Winston Churchill?

Das ist natürlich Quatsch. Gerade das Verhalten der Kartoffelchips essen- den Couchpotatoe vor dem Fernseher ist ja nahezu lebensgefährlich. Der Mensch ist auf Bewegung programmiert, und die kommt heute wegen Auto, Fernseher & Co. viel zu kurz. Das hat negative Folgen: Der Körper wird nicht genügend durchblutet, bekommt zu wenig Sauerstoff, Muskulatur und Skelett verkümmern. Das macht sich zwar nicht sofort bemerkbar, setzt uns auf Dauer aber ganz schön zu. Es schadet nicht nur der Gesundheit des Einzelnen, sondern kostet auch Geld: Die höheren Behandlungskosten müssen über die Krankenkassenbeiträge von allen Versicherten mitgetragen werden.

Warum gibt es dann keine Zuschläge für Bewegungsmuffel, Raucher oder Chips-Esser?

Der Gedanke ist im Prinzip logisch. Manch einer würde sein Risiko einschränken, wenn er für die Kosten aufkommen müsste. Das System funktioniert jedoch nur, wenn es aufwändig kontrolliert wird. Es müsste überprüft werden, ob du dich gesund ernährst und genügend bewegst. Solche Kontrollen sind weder realistisch noch bezahlbar. Das System der solidarischen Krankenversicherung baut deshalb darauf, dass die Menschen selbst Verantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen. Auch die BKK setzt darauf, durch gezielte Hilfen zur Vorbeugung, die Gesundheit des einzelnen Versicherten zu stärken oder durch Projekte in Schulen, Kindergärten, Betrieben oder Stadtteilen die Gesundheit ganzer Gruppen zu verbessern. Mein Tipp: Werdet selbst aktiv und tut was für eure Gesundheit. Ihr habt es selbst in der Hand!

Die Couchpotatoe ...

- ... heißt deshalb **Couchpotatoe**, weil die betroffene Person sich in der Körperform nur noch unwesentlich von der einer Kartoffel unterscheidet und ihr Leben vorwiegend auf dem Sofa sitzend verbringt
- ... **kämpft mit Übergewicht** – Fernbedienung drücken verbraucht einfach zu wenig Energie
- ... **hat wabbelige Puddingmuskeln** vom Sitzen allein kriegt man keine Muckis
- ... **kommt schnell aus der Puste** ihr Herz ist einfach nicht auf Vollgas eingestellt
- ... **macht oft schlapp** – ihr Kreislauf sackt bei der kleinsten Anstrengung schnell in den Keller
- ... **hat häufig Rückenschmerzen und läuft krumm herum** – Abhängen auf der Couch bringt den Rücken völlig aus der Form
- ... **bekommt im Alter schwache Knochen** – ohne Bewegung speichern die Knochen kein stärkendes Kalzium ab und werden brüchig
- ... **fühlt sich schlapp und wird schnell krank** – das viele Rumsitzen ruiniert die Abwehrkräfte
- ... **fühlt sich wie ne alte Oma** – nicht gerade der optimale Kick fürs eigene Selbstbewusstsein

FUSSBALL
trainiert Ausdauer, Geschicklichkeit, Teamfähigkeit, hoher Spaßfaktor, preiswert

SKATEN
fördert Balance, Koordination, Geschicklichkeit, hoher Spaßfaktor. Aber: hohes Verletzungsrisiko

FITNESSSTUDIO
gezieltes Muskeltraining, Fachberatung, breites Angebot. Aber: nicht ganz billig

TENNIS
Toll! Hier kriegt man die Wahnsinns-Schnecken ab. Die Jungs sind auch nicht zu verachten! Außerdem: fördert Geschicklichkeit, Ausdauer, perfektes Ganzkörpertraining

INLINE-SKATEN
hoher Energieverbrauch, strafft Bauch, Beine, Po, ohne große Vorbereitung und fast überall möglich. Aber: strapaziert die Gelenke, hohe Verletzungsgefahr, gute Skates sind leider teuer

KLETTERN
fördert Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, das perfekte Ganzkörper-Muskeltraining. Aber: Anfänger sollten unbedingt einen Kurs besuchen

BRING DICH IN BEWEGUNG!

→ Wie wär's mal mit Treppen steigen, statt im Aufzug oder auf der Rolltreppe zu schnarchen? → Nimm für alle kürzeren Wege das Fahrrad oder geh zu Fuß. Steig mal eine Bus- oder Straßenbahnhaltestelle früher aus und lauf den Rest. → Finde deinen Lieblingssport! Probier aus, ob du lieber joggst oder schwimmst, lieber Volleyball oder Basketball spielst. In Sportvereinen und Fitnessstudios kannst du Schnupperstunden nehmen. Check den Lieblingssport deiner Freunde oder probier aus, was du schon immer mal machen wolltest. → Verabrede dich mit Freunden zum Sport: Fußball spielen, Skaten, Biken, Schwimmen im Baggersee, Krafttraining im Wohnzimmer – egal, Hauptsache es findet

nicht auf der Couch statt! → Nutze die Schulpause zum Bewegen – stillsitzen musst du im Unterricht schon lange genug. Umjogge den Pausenhof, heb einen Swimmingpool aus, miss deine Kräfte mit dem Hausmeister oder wie wär's mit Wrestling in der Kiosk-Schlange, Stabhochsprung über die Schulhofmauer – ok, so war's nicht gemeint, aber im Ernst: **lass dir was einfallen!**

BEWERTUNG:

- SUPER**
- MITTEL**
- WENIGER**

WISSQUIZ

IM EXTREMBÜGELN AM KLETTERSEIL GIBT ES

- A Weltmeisterschaften
- B Selbsthilfegruppen
- C Titanwäscheklammern

ES GIBT REIS, BABY...

Inez Björg David, 22 IN „VERBOTENE LIEBE“ SPIELT SIE VANESSA VON BEYENBACH

„Nicht ohne meine kleinen weißen Kraftprotze! Sie sind voll gepackt mit Kohlenhydraten, wichtigem Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Energiebündel sind das! Am Set, wenn ich keine Lust auf Stullen habe, lass ich mir Gemüse Sweet and Sour mit Reis kommen. Ich krieg nie genug von Reis. Denn: Reis ist nicht gleich Reis! Es gibt ihn in allen Variationen: Lang-, Mittel- und Rundkornreis, Naturreis, Milchreis, Risotto-Reis. Und noch Jasmin-Reis, Basmati-Reis oder Wildreis. Ein bisschen auskennen muss man sich schon.“



Inez ist nicht nur bekennender Reis-Fan, sondern auch Expertin, was chinesische Kampfkunst angeht. Tai Chi macht sie, ein jahrhundertealtes chinesisches Bewegungssystem, das fast wie Schattenboxen aussieht und in China Volkssport Nr. 1 ist. Sogar in den Drehpausen übt sie manchmal ein paar Figuren, die alle Namen haben wie „Affe“, „Wildpferd“ oder „Kranich“. Das hilft gegen Stress, Muskelverspannungen und macht das Immunsystem stark. Damit werden die Asiaten ganz entspannt steinalt. „Mir gefällt einfach die asiatische Lebensart und wie die Leute so drauf sind! Und was für eine Ruhe die dort ausstrahlen – beeindruckend! Ich bin von Natur aus ja eher der hibbelige Typ und brauch immer mal wieder meine Auszeiten zur Entspannung, sonst geht gar nichts mehr! Meine Kollegen von VL wundern sich übrigens nicht mehr über meine Verrenkungen.“



Konzentration ...
Und jetzt meine Mitte finden.



Ich hab sie, die Mitte! Ja!!



Let it flow!

Tai Chi



**WIESO REGNET ES HIER REIS?
BEI HOCHZEITEN WIRD DAS BRAUTPAAR
VON DEN HOCHZEITSGÄSTEN MIT REIS BEWORFEN,
WENN ES AUS DER KIRCHE ODER
DEM STANDESAMT KOMMT.
EIN ALTER ASIATISCHER FRUCHTBARKEITSBRAUCH,
DER VOR ALLEM KINDER-, ABER AUCH
GELDSEGEN BRINGEN SOLL.
WENN'S HILFT ...**

Wild Wild Rice

Wildreis ist eigentlich gar kein echter Reis, sondern ein Wassergras, das in sumpfigen Seegebieten in den USA und Kanada wächst. Wildreis ist eiweiß- und mineralstoffreicher als andere Reissorten und hat einen nussigen Geschmack. Er enthält so gut wie kein Fett und viele B-Vitamine. Und: Die dunklen Körner machen auch optisch was her auf dem Teller.

Mamis Liebling

Die heimliche Liebe der Deutschen ist der Milchreis. Der polierte Rundkornreis gibt beim Kochen viel Stärke ab und ist deshalb ideal für Süßes, am liebsten mit Zimt oder frischen Früchtchen!



Uno Risotto!

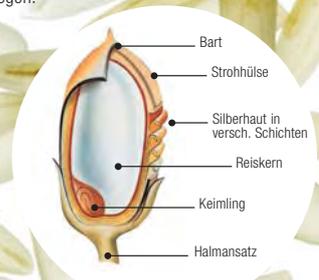
Die Italiener bauen den Reis für ihr geliebtes Risotto in Norditalien gleich selbst an. Dafür wird der typische Rundkornreis verwendet: weiche Schale – harter Kern. Beim Kochen löst sich ein Teil der Stärke aus den Reiskörnern. So wird das Risotto cremig und saftig, die Reiskörner haben aber noch Biss.

TajMaReis

Basmati-Reis heißt übersetzt „der Duftende“, denn der indische Langkornreis mit seinen vielen Mineralstoffen hat einen blumigen Duft. Er passt besonders gut zu indischen und würzigen Gerichten.

Sushi

Sushi, die japanische Spezialität, ist auch aus Reis. Damit die Röllchen auch gut pappen, braucht man Klebreis, einen besonders stärkehaltigen Reis. Sushi kann man übrigens auch ganz leicht selber basteln! Einfach aus zubereitetem Klebreis Kugeln formen und mit Gurken-, Avocado- oder Fischstreifen belegen.



REIS UNTER DER LUPE

Größter Teil und Sattmacher ist der stärkehaltige Mehlkörper. Der winzige Keimling enthält Eiweiß, wichtige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Das vitamin- und mineralstoffreiche Silberhäutchen findet sich nur bei Vollkornreis. Polierter Reis hat weniger Vitamine und Mineralstoffe, weil Keimling und Silberhäutchen bei der Verarbeitung entfernt werden. Übrigens: Der Fachausdruck für Reis in der Pflanzenkunde heißt: *Oryza sativa*.



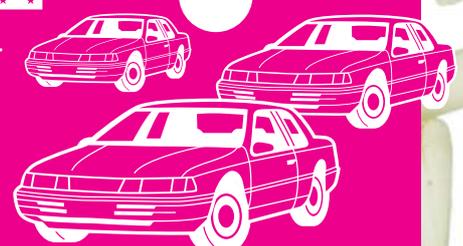
REIS CULTURE

Wie sehr die Chinesen der Kraft des Reiskorns vertrauen, zeigt ihr Schriftzeichen für Energie und Lebenskraft, das Qi: Es ist aus den Zeichen für Reis und Feuer/Dampf zusammengesetzt. In Asien ist Reis Kulturgut. So begrüßen sich die Thailänder nicht mit „Guten Tag“ sondern mit „Hast du heute schon Reis gegessen?“ In vielen asiatischen Sprachen heißt „Essen“ sogar schlicht „Reis“.

WISSQUIZ

WELCHE AUTOMARKE HEISST ÜBERSETZT HAUPTREISFELD?

A Honda B Chrysler C Skoda





Stefan Kirch, 21 IN „VERBOTENE LIEBE“ SPIELT ER FELIX VON BEYENBACH

Gäbe es die Nudel nicht – Inez und ich wären wohl schon verhungert in unserer WG! Warum? Weil ich der WG-Koch bin und weil ich die Nudel ehre. Die kleinen Dinger sind der Bringer: super lecker, voller Power und blitzschnell. Genial, wenn nach einem heftigen Tag beim Drehen schnell was zwischen die Backen muss. Auf ewige Kochaktionen hab ich dann bestimmt keine Lust. Inez kriegt zwar manchmal die Nudelkrise, aber dann muss sie eben selber die Schürze binden. Das ist nämlich nicht so ihr Ding ... Aber sonst ist sie die coolste Mitbewohnerin der Welt. Glücklicherweise ist sie völlig anders drauf als Vanessa, Felix' Zicken-Cousine, die sie bei VL spielt. WG mit der wäre die Hölle – Putzlappen und Kochlöffel, was ist das? Mit Inez klappt der Haushaltskram perfekt. Na ja, Spülberge zählen nicht ... Also ich steh auf WG: halbe Arbeit, dafür doppelter Spaß!

SPAGHETTI



MIT ODER OHNE EI, DAS IST HIER DIE FRAGE. JE NACH GUSTO! WOBEI DAS EI WERTVOLLE NÄHRSTOFFE LIEFERT, DIE NUDEL SCHÖN BISSFEST UND GELB IN DER FARBE MACHT. NICHT UMSONST WIRD DIE PASTA ALL'UOVO – UOVO HEISST EI – BEI DEN ITALIENERN AUCH DIE „SONNTAGS-PASTA“ GENANNT. HIER IN DEUTSCHLAND WERDEN VOR ALLEM EIERNUDELN HERGESTELLT, NATÜRLICH AUCH AUF DER BASIS VON HARTWEIZENGRIESS.

PIFFFLI



LET'S NUDEL!

NUDEL-POWER

Nudeln sind Kraftfutter, nicht nur für Sportler: Sie enthalten – genau wie Kartoffeln, Reis oder Brot – wenig Fett, hochwertiges Pflanzeneiweiß und jede Menge Kohlenhydrate, die den Löwenanteil unserer Ernährung ausmachen sollen. Der Körper baut sie ganz langsam ab, deshalb pushen sie uns lange mit Energie. Vollkornnudeln enthalten auch Ballaststoffe – die bringen die Verdauung in Schwung.

Nudeln schmecken immer wieder anders – je nachdem, welche Soße du dazu machst: Es muß nicht immer Tomatensoße oder der Klassiker Bolognese sein. Erfinde doch deine eigene Nudelsonne, z. B. mit Schinken, Pilzen oder Käse.

Nudeln machen glücklich: Die Kohlenhydrate in Nudeln und das Eiweiß Tryptophan in Ei sorgen nämlich gemeinsam dafür, dass in unsere Gehirnzellen mehr Serotonin gelangt. Und dieser Stoff macht nicht nur satt, sondern auch glücklich!

Starke Nudel

Wetten, dass ... vier Makkaroni-Nudeln eine Telefonzelle fünf Sekunden lang tragen können und dabei ganz bleiben? Filipowski und sein Team gewannen diese Wette 1987.

BANDNUDEL



STERNCHENUDEL



SPÄTZLE



DAS ÄLTESTE NUDELREZEPT IST AUS CHINA: EINE VOR ÜBER 4000 JAHREN AUF PERGAMENT GESCHRIEBENE KULINARISCHE ANLEITUNG, DIE NUDELN MIT HÜNERFLEISCH KOMBINIERT. DAMALS WURDEN NUDELN AUS WEIZENMEHL, EIERN UND WASSER HERGESTELLT.

600

ALLE LIEBEN NUDELN. UND DA JEDE REGION NACH EINEM ANDEREN REZEPT NUDELN, GIBT ES ÜBER 600 NUDELSORTEN WELTWEIT.

DIE TOP FIVE DER ÜBER 60 NUDELSORTEN IN DEUTSCHLAND HAST DU BESTIMMT SCHON AUFGEGABELT: SPAGHETTI, SPIRELLI, BANDNUDELN, SPÄTZLE, HÖRNCHEN.

HÖRNCHENUDEL



NUDELN KOCHEN? „DA BIN ICH SPEZIALIST“, SAGT STEFAN.

„Für vier Personen nehme ich eine Packung, also 500 g. Zuerst reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Dann ordentlich Salz und die Nudeln rein, ab und zu umrühren und ohne Deckel kochen, bis sie weich, aber noch bissfest, also al dente, sind. Wie lange das dauert, verrät die Packung. Nudeln abgießen und fertig!“

Egal ob lang und schlank wie Spaghetti, quadratisch platt wie Lasagneblätter oder geschraubt wie Spirelli – es geht immer um einen Getreideteig aus Hartweizengrieß, Wasser, Ei und Salz, der in Form gebracht, getrocknet und erst vor der Zubereitung gekocht wird. Der Deutsche isst übrigens ganze sechs Kilo Nudeln im Jahr, in Italien sind es sogar 28!

KORKENZIEHERNUDEL

WISSQUIZ

DEUTSCHE NUDELN BESTEHEN AUS:

- A Hartweizengrieß und Eiern
- B Eiern und Kartoffeln
- C Hartweizengrieß und Karotten



KORDELLI





WENN SCHON, DENN SCHON!

PIZZA die Familienmahlzeit

Sie ist uralt – genauso wie Fast Food. Schon die Römer aßen unterwegs mal einen Fladen aus der Hand vom fliegenden Händler. Zur Zeit des Sonnenkönigs ging halb Paris in Kaschemmen essen. Selber Holz hacken, anheizen und dann stundenlang sieden und braten, das konnten sich nur große Herren mit Hofstaat leisten. **Und heute?** Gemeinsam essen und sich Zeit nehmen, das ist nach wie vor wichtig: wenn schon, denn schon. Da darf das Essen auch mal frisch aus der Tiefkühltruhe in den Ofen wandern. Aus Fast Food kann Slow Food werden.

SALAT der Mix macht's

Heute gibt's keine Minna mehr, damals gab's kaum Salat. **Und was gibt's heute?** Schnelles kann jedenfalls auch gut sein. Eine Pizza mit besten Zutaten, dazu einen frischen Salat und eine Apfelschorle. Klasse!

KIND 1860, Biedermeier

Und ja nicht kleckern! Die Familie speist gemeinsam. Aber bitte mit Haltung. Und: Gegessen wird, was auf den Tisch kommt ... mindestens drei Gänge in so einer gut bürgerlichen Familie. **Und heute?**

MUTTER von Beruf Gattin?

Personal fürs Kochen und Servieren, das soll schon sein. Da kann man das Essen in Ruhe genießen: Die Familienmahlzeit ist heilig. Arbeiterfrauen haben noch nicht mal einen Herd und müssen das Essen für die Familie in einer Garküche auf der Straße kaufen: Fast Food in der guten, alten Zeit. **Und heute?**

VATER die Respektsperson

Er ist das Familienoberhaupt. Als Kaufmann oder hoher Beamter leistet er sich ein gepflegtes Ambiente. Das schönste Stück Braten steht ihm zu. **Und heute?** Bekommt er das dickste Stück Pizza? Oder ist er mittags überhaupt da?



WISSQUIZ

WELCHES VOLK ERFAND DIE PIZZA?



A die Italiener



B die Etrusker



C die Griechen



AUGEN AUF BEIM KAUF!

VERGISS ES! NUR MÖHRE IN DER RÖHRE!
HER MIT DEM EINKAUFSZETTEL!

01



*rote Paprika
Karotten,
Radieschen, Salat
Zwiebeln
Knoblauch
Petersilie
Obst
Eiernudeln, Reis
Öko-Grissinis
Milch, Käse
Tomaten
Ananasscheiben
500 g Putenbrust*

STEFAN UND INEZ



INEZ UND STEFAN AUS „VERBOTENE LIEBE“ WOHNEN PRIVAT ZUSAMMEN IN EINER WG. DAS BEDEUTET: JEDER PACKT MIT AN BEIM SPÜLEN, PUTZEN, KOCHEN! HEUTE SOLL ES LECKERES ESSEN GEBEN ...

AUF GEHT'S! STEFAN INS KÖRBCHEN!
DIE SUPERMARKT-RALLYE BEGINNT.

02



ALS ERSTES DIE OBST- UND GEMÜSEABTEILUNG. ABER WIE ERKENNT MAN, OB DIE SACHEN WIRKLICH FRISCH SIND?

03



WOW,
der Mann kennt sich aus.

Saftig-grün müssen die Blätter sein und die Schnittstellen ganz frisch, dann ist das Gemüse schön knackig.

FÜR SOSSEN SIND DOSENTOMATEN IDEAL. SUPERAROMATISCH MIT GENAU SO VIELEN CAROTINOIDEN WIE IN FRISCHEN TOMATEN.

04



Da sind ja wirklich nur Tomaten drin – sonst nix.

Sag ich doch, perfekt zum Kochen! Ich leg gleich einen Vorrat für den Winter an.

STEFAN SUCHT NOCH WAS FEINES ZUM GRILLEN, ABER VERZWEIFELT FAST AN DER RIESIGEN AUSWAHL...

05



KASSLER ...

und Wiener Würstchen besser nicht, Gepökeltes grillen ist ja nicht so gesund. Bratwürstchen? Ach nee, lieber so was Eingelegtes, das ist doch extra zum Grillen.

HIEL FÜHLT KEIN WEG DLAN VOLBEI: FLISCHES SUSHI!

06



OB ES WIRKLICH FRISCH IST, ERKENNT INEZ AN DER ANGABE „VERBRAUCHEN BIS ...“. DIE STEHT AUF ALLEN LEICHT VERDERBLICHEN WAREN. ANSONSTEN GIBT ES EIN MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD), BIS ZU DEM DER HERSTELLER DIE QUALITÄT GARANTIIERT.

TIPP

ÖKOPRODUKTE MIT DEM BIOSIEGEL IM SUPERMARKT? STEFAN IST ERST MAL SKEPTISCH.

08



Öko kann doch jeder drauf schreiben! Woher willst du wissen, ob das wirklich Bio-Grissini sind?

Weil das Biosiegel drauf ist – da kann man sich drauf verlassen.

ALLES AN BORD? INEZ CHECKT NOCH MAL DIE LISTE.

07



DAS BIOSIEGEL

nach EG-Öko-Verordnung garantiert,
→ artgerechte Tierhaltung und -fütterung → Verzicht auf chemischen Pflanzenschutz und stickstoffhaltigen Mineraldünger → dass dies auch streng kontrolliert wird

ÜBRIGENS: MILCH UND KÄSE SOFORT IN DEN KÜHLSCHRANK! GEMÜSE UND OBST UNTEN INS GEMÜSEFACH! UND STEFAN UND INEZ AUF DIE FERNSEHCOUCH! GUCKEN, WAS DIE KOLLEGEN VON VL SO MACHEN. ABER DANN WIRD GEKOCHT!

09



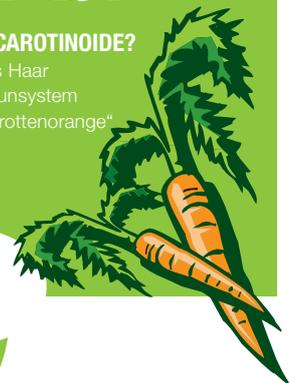
Ich auch!

GESCHAFFT!

WISSQUIZ

WAS BEWIRKEN CAROTINOIDE?

- A bringen Farbe ins Haar
- B stärken das Immunsystem
- C machen alles „karottenorange“



GUCK MAL, WER DA KOCHT



Auf die Plätze ...

Inez und Stefan haben es erkannt: Nur ein voller Kühlschrank ist auch ein guter Kühlschrank, die Grundvoraussetzung für das Vergnügen am Herd! Aber: Wichtig ist die Platzordnung im Kühlschrank. Denn es gibt dort verschiedene Kältezeiten mit Temperaturunterschieden zwischen 2 und 15 Grad. Fisch, Fleisch und Wurst kommen an die kälteste Stelle über die Schubfächer am Boden. Milchprodukte, Käse, Aufschnitt und Eier



auf die mittlere oder obere Schiene. Butter und Milch nur leicht kühlen, am besten in den Türfächern, den wärmsten Orten im Kühlschrank. Obst und Gemüse gehören in die abgetrennten Gemüsefächer im „Keller“ des Kühlschranks. Da sind Temperatur und Luftfeuchtigkeit hoch und Frisches bleibt länger frisch. Na dann mal los: Heute gibt's Putencurry. Als Erstes wird alles vorbereitet und geschnippelt.

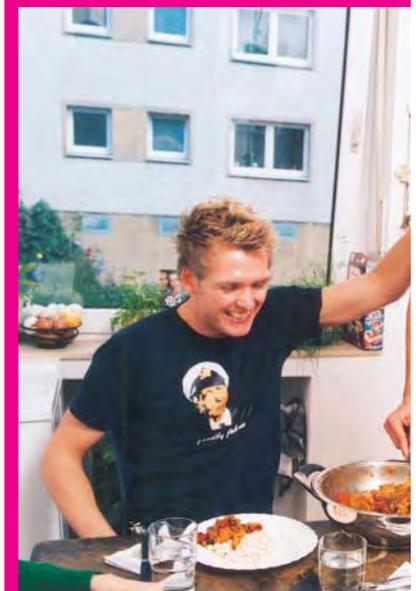
Operation Zwiebel

Gefährliche Küchenarbeiten wie Zwiebeln schneiden bringen sogar harte Jungs wie Stefan zum Weinen, deshalb: Schwimmbrille oder Wäscheklammer auf die Nase! Die helfen wirklich, weil die Nasenschleimhäute vor den ätherischen Ölen in der Zwiebel geschützt werden. Noch ein Tipp: Die Zwiebel nach dem Schälen unter kaltes Wasser halten – das bremst ätherische Öle. Wenn du mit einem scharfen Messer hantierst, pass auf deine Finger auf! Der Trick: Stefan hält die Zwiebel im Affengriff. Die Fingerkuppen sind eingeklappt und in Sicherheit gebracht.



Inez würzt

Inez ist die Würzexpertin der WG. Kreative Kräuterküche statt Einheitsgeschmack! Beim Putencurry fehlt noch etwas Petersilie. Übrigens: Mit zarten Pflänzchen wie Petersilie und Koriander wird erst zum Schluss abgeschmeckt, sonst leidet ihr Aroma oder sie werden sogar bitter. Rustikale Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian werden gleich mitgekocht und entfalten dabei ihr volles Aroma. Auf Geschmacksverstärker und Fertigsoßen kann verzichtet werden. Geschmacksnerven, es gibt was zu entdecken! Die Freunde der WG sind begeistert: Selbstgekohtes von Inez und Stefan!





Zubereitung

- 01** Edelstahltopf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze aufheizen. Die Putenbruststreifen nach und nach darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Jetzt die Zwiebelringe dazu, umrühren und kurz mitbraten.
- 02** Currypulver darüber stäuben, Paprikawürfel hinzufügen und gut umrühren. Alles mit Deckel etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze garen.
- 03** Jetzt die Ananasstücke aus der Dose zusammen mit etwas Saft rein und noch mal fünf Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Sojasoße und etwas Currypulver abschmecken. Mit den Kräutern bestreuen.

Als Beilage pro hungrigem Magen: 50 g Reis oder Nudeln
Heiße Variante: Wer's scharf mag, gibt eine fein gehackte Chilischote mit den Paprikawürfeln dazu.

Mit Topf und Verstand

Besonders einfach und sogar fettarm können Inez und Stefan mit ihrem hochwertigen Edelstahltopf mit dickem Spezialboden und dicht schließendem Deckel kochen. Zuerst den Topf vorheizen, dann rein mit dem Putenfleisch und leicht anbraten. Nach und nach Zwiebeln, Paprika und Curry dazu, den Topf verschließen und bei kleiner Hitze garen lassen. So kommt alles mit voller Nährstoffpower und viel Geschmack, aber ohne Zusatz von Fett auf den Teller.



REZEPT FÜR EXOTISCHES PUTENCURRY

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenbrust in Streifen
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200 g Zwiebeln, in Ringen
- 1-2 EL Currypulver
- 200 g Ananas, in Stückchen (aus der Dose)
- 100 ml Ananassaft
- 1-2 TL Sojasoße (gibt's im Supermarkt bei asiatischen Lebensmitteln)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie (gibt's beim Gemüse, einfach fragen!)
- 200 g Reis oder Nudeln



WISSSQUIZ

WELCHEN FETTGEHALT HAT DAS EXOTISCHE PUTENCURRY VON INEZ UND STEFAN?

- A** bis 10 g **B** 11 bis 20 g **C** über 20 g



FESTE FEIERN UND GEWINNEN

SEID KREATIV UND
SCHICKT UNS EURE IDEEN FÜR
**PARTYBUFFETS
SCHULFETEN
TANZSHOWS
SPORTFESTE
KOCHTURNIERE**
UND ALLES, WAS GESUND IST
UND EUCH FIT HÄLT

**WETTBEWERB JUGEND UND GESUNDHEIT
30.000 EURO ZU GEWINNEN!**

Zeitbild Verlag GmbH, Kennwort „Food Fun Fantasy“,
Reichenbachstraße 1, 80469 München
Einsendeschluss ist der 3. Mai 2005.
Nähere Infos unter www.food-fun-fantasy.de.

Schirmherrschaft:



Bundesministerium
für Gesundheit
und Soziale Sicherung

Mit Unterstützung von:

