

Deutschland € 3,90 · Österreich € 4,50 · Schweiz SFr 7,50 · BeNeLux € 4,50 · Spanien € 5,30

www.vegetarischfit.de

08  
2009

# Vegetarisch, FIT!

**PILATES**  
Körper und Seele stärken



**43 REZEPTE**

**IM PORTRÄT**  
Bio-Wein von Demeter

**APPETITMACHER**  
Tapas, Antipasti & Co.

**SÜSSES GLÜCK**  
Cupcakes & Muffins

**ERBSEN, LINSEN & CO.**  
Die neuesten Rezepte



Schupfnudelpfanne mit  
Apfel-Sauerkraut



Genießen wie  
im „Ländle“

Schwäbische Küche mal ganz vegetarisch



## Frische Milch schmeckt besser

In einer Studie des Kieler Max-Rubner-Instituts wurden 30 Milchproben aus 17 verschiedenen Molkereien untersucht, um eventuelle Unterschiede zwischen frischer Milch und ESL-Milch (extended shelf life) zu ermitteln. Die traditionelle Frischmilch wird für 15 Sekunden auf 75 °C erhitzt. Bei der ESL-Milch bewegt sich die Temperatur zwischen 85 und 127 °C. Durch diese Hoherhitzung ist die Milch länger haltbar. Unterschiede im Vitamingehalt konnten die Wissenschaftler nicht feststellen. Der Geschmack der Frischmilch wurde jedoch tendenziell besser beurteilt. Verbrauchern wird es allerdings kaum möglich sein, die geschmacklichen Unterschiede selbst festzustellen und danach eine Kaufentscheidung zu treffen. Aus vielen Regalen ist die traditionelle frische Milch inzwischen ganz verschwunden und es wird nur noch ESL-Milch angeboten.

Quelle: aid



## „Was darf es für Sie sein?“

Endlich ist Schluss mit unangenehmen Erklärungen beim Bestellen im Restaurant. „Ich hätte gerne einen Salat, das Dressing aber bitte ohne Sahne und Joghurt! Ich vertrage keine Milchprodukte...“. Kennen Sie das? Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren oder unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden können jetzt aufatmen. Denn die DELICARDO Foodcard – handlich und elegant wie eine Visitenkarte – enthält alle Informationen zu den persönlichen Nahrungsmittelwünschen. Diskret aber präzise erhält der Koch damit eine konkrete Anleitung für den Menüwunsch. Auf der Vorderseite jeder Karte wird unter DARF NICHT ESSEN erläutert, welche Zutaten nicht verwendet werden sollen. KANN VORKOMMEN IN ist eine Erinnerung für den Koch, worin diese Zutaten enthalten sein können. Unter DARF ESSEN bekommt der Koch die Information, welche Zutaten erlaubt sind. Die Karten lassen sich unter [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de) mit einem speziellen Konfigurator individuell gestalten. Die schicke Verpackungsbox mit 50 Foodcards kostet 48,50 €.

## Für Sie entdeckt

### Ölwechsel

Zitronen, Peperoni, Rosmarin und handgepfückte Oliven der Sorte Arbequina sind das Rezept für „Anthony's Ölwechsel“ – drei hochwertige Aroma-Olivenöle aus dem Garagen-Weingut von Anthony Robert Hammond. Das Design der außergewöhnlichen Flaschen wurde von The Deli Garage, einer Kooperative für Hersteller lokaler Spezialitäten, entworfen. Hilft garantiert gegen quietschenden Salat und ungeschmeidige Nudeln. Ein tolles Mitbringsel für alle Feinschmecker! *Geschenkpäckung mit allen drei Ölen unter [www.the-deli-garage.com](http://www.the-deli-garage.com) für 29,80 €.*



## Am liebsten fettarm und gesund

Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) hat in der alle zwei Jahre durchgeführten Studie „Küche und Kochen in Deutschland“ ganz tief in 5.000 deutsche Kochtöpfe geschaut. Dabei stellte sich heraus, dass gesunde Kost weiter auf dem Vormarsch ist. Insgesamt schätzen knapp drei Viertel der Befragten frische Zutaten und selbst zubereitete Speisen. Verglichen mit den Zahlen aus dem Jahr 2003 hat sich dieser Wert von 63 auf 74 Prozent deutlich erhöht. Entsprechend seltener steht Fastfood auf dem Speiseplan. Während im Jahr 2003 noch 10 Prozent mindestens einmal pro Woche Pommes, Hotdogs und Burger verzehrten, waren es 2009 nur noch 6 Prozent. Auch eine Rückbesinnung zu traditionellen Werten findet statt. Knapp die Hälfte der Befragten ist der Meinung, es sei am besten, so zu kochen, wie man es zu Hause gelernt habe.

