Nicht nur ein Sommerthema: Gesunde Küche

Tanja Heß

Zu einer gesunden Lebensführung gehört neben ausreichend Bewegung natürlich auch eine gesunde Ernährung. In den Sommermonaten fällt die Umsetzung meist deutlich leichter. Man ist viel an der frischen Luft und Salat, Gemüse und Obst wachsen im Garten bzw. werden taufrisch auf den Märkten angeboten.

Doch was nützen die frischesten Zutaten, wenn bei der Zubereitung der Speisen die nötige Sorgfalt fehlt. Nichts ist schlimmer, als zerkochtes Gemüse beispielsweise. Dabei gibt es eine Vielzahl an Geräten, die das »richtige« Kochen erleichtern. Mobile Dampfgarer bieten Komfort und sind einfach zu bedienen. Vitamine und Mineralstoffe sowie die Farbe der Speisen bleiben beim schonenden Dampfgaren erhalten, die Zugabe von Fett wie beim Braten wird vermieden. Hochwertige Lebensmittel behalten dadurch ihren Eigengeschmack.

Aber auch Brotbäcker tragen zur gesunden Ernährung bei. Zwar ist Deutschland mit über 100 verschiedenen Brotsorten Weltmeister im Brotbacken, doch möchten viele Konsumenten ganz genau wissen, was darin steckt. Nicht nur Allergien oder eine Lebensmittelunverträglichkeit bereiten vielen Verbrauchern Sorgen. Auch die meist nicht aufgeführten In-

Die Tefal ActiFry Fritteuse arbeitet mit nur einem Messlöffel Öl (1,4 cl) pro Frittiergang. Die patentierte Technik mit pulsierendem Heißluftstrom und einer schonenden Rührvorrichtung macht es möglich, dass Speisen fettarm auf den Tisch kommen. Die Garzeit lässt sich an einem Timer individuell einstellen.

Kenwood

Der mit dem red dot design award 2009 ausgezeichnete Dampfgarer FS 620 von Kenwood ist ideal für besonders vitaminreiche Kost. Im Schongang zubereitet, bleibt das Gemüse zart, der Reis gelingt locker-leicht und der Fisch zerfällt nicht. Dabei eignet sich der Dampfgarer mit zwölf Liter Gesamtkapazität sowohl für ein Essen zu zweit als auch für ein Familienessen. Die ineinander stapelbaren Dampfbehälter besitzen Korbeinlagen aus hochwertigem Edelstahl. So wird die Übertragung von Gerüchen zwischen den Körben vermieden und die Frische der Lebensmittel bleibt erhalten. Kleine Extras wie die externe Wasserzugabe während des Betriebs und die automatische Warmhaltefunktion überzeugen in der ausgewogenen Küche.

haltsstoffe verunsichern beim Kauf. Wird das Brot hingegen selbst gebacken, weiß man was enthalten ist. Meist bietet ein Brotbäcker noch zusätzliche Funktionen: Die Zubereitung von Marmelade beispielweise oder das Backen von Kuchen.
Küchenmaschinen, Stand- und Stabmixer aber auch Entsafter unterstützen die gesunde Ernährung. Mit ihnen gelingt das Raspeln, Zerkleinern und Entsaften im Handumdrehen. So kann auf Fertigprodukte leicht verzichtet werden. Interessanterweise kann sich auch eine Fritteuse hier einreihen: Tefal hat ein Produkt entwickelt, dass mit nur einem Messlöffel Öl pro Frittiergang arbeitet.

Auf die richtigen Zutaten achten

Bereits beim Einkauf sollte unbedingt auf die Qualität der Lebensmittel geachtet werden. Weniger ist da manchmal mehr! Die Ernährungspyramide hilft beim täglichen Einkauf: Unverzichtbar ist das Wasser. Aber auch verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder ungesüßter Tee können unbedenklich getrunken werden.
Nach Lust und Laune dürfen Brot, Getreideprodukte, stärkehaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte gegessen werden. Ebenfalls großzügig bemessen sollte der Anteil von Gemüse und Obst sein. Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse gelten als Kalziumspender und sind damit ebenso wichtig wie Fleisch, Fisch und Eier, die uns mit hochwertigem Eiweiß versorgen. Sparsam sollte der Umgang mit Fetten sein und mit Süßigkeiten sollte Maß gehalten werden, aber das ist ja bekannt.

Gesund genießen

Interessante Tipps und Hilfestellungen rund um das Thema »Gesunde Küche« bietet beispielsweise die im Jahr 2007 von Tefal ins Leben gerufene »Initiative Gesund Genießen« auf ihrer Internetseite unter www.initiative-gesund-geniessen.de. Die Initiative hat es sich zum Ziel gemacht, breitenwirksam über einseitige Ernährungsweisen aufzuklären und aufzuzeigen, inwiefern die Art der Speisenzubereitung eine Rolle im Rahmen einer gesunden Ernährung spielt. Unterstützt wird die Initiative durch den wohl bekanntesten Gesundheitsexperten im deutschsprachigen Raum, Professor Hademar Bankhofer, und den Ernährungscoach und Buchautoren Reinhard-Karl Üblacker.

Multitalent

Unold

Brot backen, Reis kochen, Joghurt zubereiten und Gemüse garen – das alles gelingt mit dem »Backmeister Multi« von Unold Electro. Das Gerät ist mit einem Backprogramm für runde Brote und einem Reiskocher ausgestattet. Auch Gemüse und Fleisch garen problemlos in dem Gerät, das sich darüber hinaus zum Kneten von Teig, Kochen von Kartoffeln und zur Herstellung von Joghurt eignet. Auch Milchreis gelingt in wenigen Minuten. Ein großes, einfach zu programmierendes LCD-Display mit großen Tasten sorgt für Bedienkomfort.

Innovative Klingen-Technologie

Bosch

Die Stabmixer Generation mixxo quattro von Bosch püriert und mixt mit vier Klingen. Ausgestattet ist der Stabmixer MSM75PRO cuisine professional mit einem 600 Watt Motor. Hierbei kann zwischen Normal- und Turbo-Betrieb gewählt werden. Der MSM7250 mit schwarzer Blende hat alle wichtigen Features für die Küchenarbeit an Bord. Der 500 Watt Motor »schraubt« die Vierer-Klinge durch alle Arten von Suppen, Pestos und – mit der Turbo-Taste – lassen sich Eiswürfel und gefrorene Früchte zerkleineren. Mit 750 Watt zählt der MSM7400 zu den kraftvollsten Geräten auf dem Markt. Durch elektronische Drehzahlregelung und die LED Geschwindigkeitsanzeige ist seine Power gut wählbar. Gut durchdacht ist die Kabellösung mit Aufhängelasche und Kabelclip.

Auf einer Ebene

Beim »Intellisteam« von morphy richards garen die Speisen auf einer Ebene. Da die Dampfkammern mit je einem eigenen Heizelement ausgestattet sind, kann jede Kammer einzeln angesteuert werden. Der Dampfgarer errechnet die Garzeit nach Eingabe der zu garenden Lebensmittel und der Platzierung in den Kammern und schaltet sich so ein, dass am Ende das gesamte Menü auf den Punkt fertig gegart ist. Ein leicht zu bedienendes und gut verständliches Display macht die Eingabe wie auch die Überwachung des Gerätes einfach. Die vorgegebene Zeit kann auch manuell verändert werden. Neben der leichten Reinigung – Schalen, Einsätze und Abtropfschale dürfen in die Spülmaschine – fällt der »Intellisteam« durch seine kompakten Maße auf. Mit 1.600 Watt Leistung und kurzen Garzeiten bei der Zubereitung ist er darüber hinaus ein besonders energieeffizientes Küchengerät.

Glen Dimplex

Brot nach Wunsch

Kenwood

Der neue Brotbackautomat BM 450 von Kenwood lockt mit leckerem Duft und herzhaften Brotsorten. Dank der intelligenten Umluftfunktion garantiert der BM 450 eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Mit 15 unterschiedlichen Programmierungen bereitet der Brotbackautomat für jeden Geschmack das gewünschte Lieblingsbrot. Fünf zusätzlich individuell einstellbare Programme ermöglichen persönliche Brotkreationen. Der 125-Gramm-Zutaten-Dispenser, der sich während des Backens automatisch öffnet, verleiht dem Backergebnis mit gesunden Körnern oder knackigen Nüssen eine abwechslungsreiche Note. Damit man den Backvorgang besser im Auge behält, ist das Modell mit einer Innenbeleuchtung ausgestattet. Abgesehen von den vielen Funktionen, überzeugt der BM 450 alle Brotliebhaber auch mit optischen und praktischen Raffinessen. Das Sensor-Bedienfeld ermöglicht eine leichte Handhabung der vielfältigen Funktionen und kann leicht gereinigt werden.

Leckere Säfte

Der Entsafter HRI 1858 aus der Essential Serie von Philips verfügt über einen 650 Watt Motor mit zwei unterschiedlichen Geschwindigkeiten für harte oder weiche Früchte. Der Fruchtfleischbehälter fasst zwei Liter und lässt sich zur Reinigung abnehmen. Der mitgelieferte Saftbehälter hat Platz für 1,5 Liter Saft. Dank der besonders großen Einfüllöffnung ist das Vorschneiden von Obst oftmals überflüssig. Der Deckel des Entsafters ist mit zwei Einrastklammern gesichert, sodass auch beim schnellen Drehen nichts passieren kann. Für einen sicheren Stand während des Entsaftens sorgen die Gummifüße. Alle Teile sind spülmaschinengeeignet. Zudem ist der in »Klavierlack schwarz« lackierte HRI 1858 mit einer praktischen Kabelaufwicklung versehen.

Philips

Rommelsbacher

Gesunde Speisenzubereitung

Dampfgaren ist gesund und hat eine lange Tradition. Ursprünglich trennten Bambuskörbe die Zutaten vom siedenden Wasser, während die vom Dampf umhüllten Speisen schonend gegart wurden. Der Dampfgarer von Rommelsbacher funktioniert nach dem gleichen Prinzip: In einem Wassertank wird Dampf erzeugt, der im Garraum die Lebensmittel von allen Seiten umschließt. Die Lebensmittel liegen nicht im Wasser, so dass Mineralstoffe, Farbe, Geschmack und Konsistenz erhalten bleiben. Das Dampfgaren eignet sich speziell für das Zubereiten von Gemüse und Fisch. Insbesondere Gemüse behält beim Zubereiten im Dampfgarer Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in hoher Konzentration. Rommelsbacher bietet Dampfgarer in zwei Ausführungen an: ein Modell mit Garbehältern aus gebürstetem Edelstahl sowie eines mit Garbehältern aus Kunststoff.

Gesunde Brotaufstriche

Tefal

Hausgemachte und gesunde Brotaufstriche wie Marmelade, Gelee oder Konfitüre gelingen mühelos mit dem Marmeladenkocher »VitaFruit« von Tefal. Aber auch Süßspeisen und Kompott sowie Säfte können zubereitet werden. Über das Bedienfeld, das mit einem elektronischem Display ausgestattet ist, kann für die Marmeladenherstellung unter drei verschiedenen Programmen gewählt werden. So gibt es beispielsweise das spezielle Vital-Programm für die Zubereitung mit wenige Zucker. D. h. mehr Frucht und Vitamine, weniger Kalorien. Weitere Programme sind für die Entsaftungsfunktion bzw. die Zubereitung von Süßspeisen ausgelegt. Auch für die Reinigung gibt es ein spezielles Programm. Ein Rezeptbuch mit Rezepten für jede Jahreszeit liegt dem Gerät bei.

Vielseitiges Zubehör

Die zwei Multiquick-Serien »Artiste« und »Harmony« von Braun zeichnen sich durch unterschiedliches Zubehör und verschiedene Ausstattungsmerkmale aus. »Artiste Buffet« beispielsweise bietet zahlreiche Möglichkeiten für ein vielfältiges Buffet von der Vorspeise bis zum Dessert. Das Schneide- und Raspelwerk inspiriert zu mehr Kreativität beim Kochen. »Artiste Aperitive« ist ideal für ausgefallene Kochideen. Mit dem zusätzlichen Eiscrusher lassen sich auch eisgekühlte Apéritifs, Drinks und Mixgetränke zubereiten. »Artiste Sauce« mit Zerkleinerer und Edelstahlschneebesen bereitet Soßen und Dips. Und mit dem »Artiste Soup« gelingen Cremesuppen, kalten Gemüsesuppen oder Eintöpfe. »Harmony Omelette&more« bietet eine und schnelle Zubereitung. Für Nudel-Fans bietet »Harmony Pasta&more« Abwechslung auf dem Teller. Suppen und Eintöpfe werden am besten mit »Harmony Soup&more« zubereitet.

Braun

Franke Brick Sil-K

Flüsterleise Technik

Innovative Technik und perfektes Design in hochwertigem Edelstahl – Franke Lüftungssysteme überzeugen durch technische Raffinesse. Die neue Franke Brick Sil-K ist leistungsstark und flüsterleise durch intelligente Sil-k Silent Technologie. Mit nur 45 dB (A) bei 450 cm³/h um ein 16-faches leiser als eine herkömmliche Haube mit gleicher Luftleistung.

www.franke.de

Für Küchen ohne Kompromisse.

FRANKE