## Kochen ohne Stress

## Ganz einfach eine gesunde Mahlzeit zaubern

Mangelnde Zeit und gegenläufige Lebensrhythmen haben das Essverhalten in vielen Familien verändert. Kommt man nach Hause, wird schnell etwas aus der Tiefkühltruhe in der Mikrowelle heiß gemacht, eine Dose geöffnet oder eine Tüte aufgerissen. Viele dieser Fertigprodukte für die schnelle Küche sind nicht nur zu fett, zu salzig oder zu süß, etliche Artikel enthalten Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen, die im Sinne einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zumindest nicht unbedenklich sind. Zudem orientieren sich etliche Hersteller an einem Durchschnitts-Geschmack, der nicht mehr viel mit den ursprünglichen Lebensmitteln zu tun hat.

## Schnelle Küche – gesund und lecker

Wer wenig Zeit oder nur wenig Lust zum Kochen hat, muss aber nicht unbedingt auf Fertigprodukte zurückgreifen. Es ist nämlich gar nicht so schwer, sich sowohl Vitamin- und Nährstoffreich zu ernähren und dennoch nicht übermäßig lange in der Küche zu stehen. So können Sie durch die Verwendung von fertig geputztem und geschnittenem TK-Gemüse schon eine ganze Menge Vorbereitungszeit einsparen, ohne auf knackige Frische zu verzichten. Aber auch die Zubereitung von Fleisch muss keineswegs aufwändig sein. Filetmedaillons, fertig panierte Schnitzel und Minutensteaks sind in der Pfanne ruck-zuck gebrutzelt und ideal für die schnelle Küche. Oder fragen Sie in unseren Fachgeschäften [http://diefeinschmecker.de/fachgeschaefte/] nach küchenfertigen Gerichten. Ob fix und fertig gewickelte Kohlrouladen, gefüllte Braten, Geschnetzeltes oder bratfertige Pfannen – wir verwenden nur frisches Fleisch, regionale Zutaten und verzichten gänzlich auf den Einsatz von Geschmacksverstärkern und Aromen sowie Zusatz- und Konservierungsstoffen.

**Tipp:** Und wenn Sie einmal gar keine Zeit zum Kochen haben, alle Gerichte unserer Mittagskarte gibt es auch zum Mitnehmen.

## Stoffe mit Nebenwirkungen

Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln kommen häufig Zusatzstoffe zum Einsatz, die stabilisieren, konservieren oder die sensorischen Eigenschaften verbessern. Rund 300 Zusatzstoffe sind in der EU zugelassen, doch kaum einer ahnt, was sich hinter dem Begriff „Zusatzstoffe“ alles verbirgt. Wenn Sie mehr über die Chemikalien, die in der Lebensmittelproduktion zum Einsatz kommen, und deren Nebenwirkungen wissen wollen, lohnt ein Besuch im „Deutschen Zusatzstoff Museum“ [[www.zusatzstoffmuseum.de](http://www.zusatzstoffmuseum.de)] auf dem Großmarkt in Hamburg.

******

*Foto: fotolia-exclusive-design*

***Schlagwort:*** schnelle Küche

***FB-Teaser:***

#SchnelleKüche: gesund & lecker

Passiert Ihnen das auch öfter? Sie kommen nach Hause und schnell wird etwas aus der Tiefkühltruhe in der Mikrowelle heiß gemacht, eine Dose geöffnet oder eine Tüte aufgerissen! Doch viele Fertigprodukte sind nicht nur zu fett, zu salzig oder zu süß, etliche Artikel enthalten Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen, die im Sinne einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zumindest nicht unbedenklich sind. Wie Sie sich sowohl Vitamin- und Nährstoffreich ernähren können ohne übermäßig lange in der Küche zu stehen, erklären wir in unserem aktuellen Magazin-Beitrag.