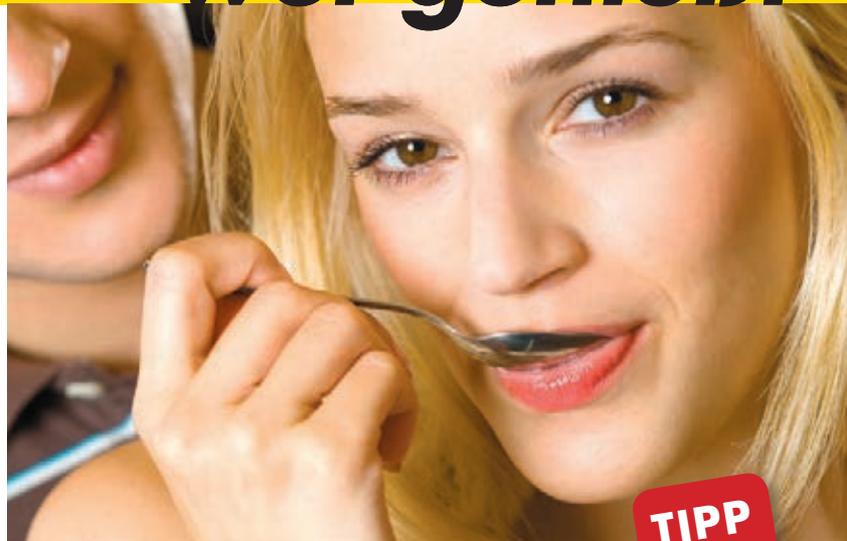


**schlau isSt  
wer genießt**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP  
Nr. 4**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)



**Grillsaison!**

**Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister**

# Grillsaison!

## Wie Grillgut gesund ist

Grillen ist eine der gesündesten Zubereitungsarten von Fleisch, Fisch und Gemüse – vorausgesetzt man vermeidet, dass Fett oder Öl in offenes Feuer tropft und blauräuchernd verbrennt.

Um das Grillen und seine Beilagen zu einem wahren Fitmacher werden zu lassen, sollten Sie folgendes beachten: Bevorzugen Sie leicht marmoriertes Fleisch und entfernen Sie den Fettrand erst beim Verzehr. So bleibt Ihr Grillgut schön saftig. Fisch grillt man am besten in einer Grilltasse oder auf Stein. Am besten kombiniert man die Eiweißquellen mit Gemüsebeilagen, ob gegrillt, gedämpft oder als Salat. Dabei haben sich zum Grillen besonders Zucchini, Champignons, Zwiebeln, Mais, Knoblauch, Paprika und gedämpfte Kartoffeln bewährt.

## Selbstgemachtes Knoblauchbrot

Auch Brot spielt eine gesunde Rolle beim Grillen. Besonders wenn es mit Knoblauch kombiniert wird. Eine Scheibe Schwarzbrot oder Wurzelbrot mit Knoblauch bestrichen am Grill oder auf der Steinplatte findet immer Platz, auch im Magen. Durch die Röstung schmeckt das Brot herrlich knusprig und hat im Vergleich zum klassischen Supermarktknoblauchbaguette kaum Fett.

# schlau ist wer genießt

## Senf, Kren und Ketchup ideal zum Grillgut

Stellen Sie allen modernistischen Alternativen zum Trotz ruhig Senf, Kren und Ketchup auf den Tisch. Senf und Kren regen durch ihre ätherischen Öle die Entgiftungsprozesse der Leber an und Ketchup birst buchstäblich vor Lycopin, das uns vor freien Radikalen schützt.



## Keine fetten Cocktailsaucen

Finger weg von fettigen Cocktailsaucen, da diese meist viel Fett in Form von Mayonnaise oder Creme fraiche enthalten und viel unnötiges Fett ins Essen bringen.



*Tipp:* Tzatziki aus Magertopfen, Joghurt, gesalzener, geriebener und ausgedrückter Gurke, mit Knoblauch verfeinert.

*Tipp:* Sauce aus Senf, Ketchup, etwas Curry und klein geschnittenen Zwiebeln.



# Der Beck ums Eck

## Vorarlberger Bäckermeister