



Gesund grillen

Fit mit Feuer und Flamme



Gesund grillen

Fit mit Feuer und Flamme



Gesundheit ist das Wertvollste im Leben. Getreu nach diesem Motto handelt die vivida bkk Tag für Tag. Zusammen mit unseren Partnern unterstützen wir unsere Versicherten auf Ihrem Weg zu einer nachhaltigen und gesunden Lebensweise. Mithilfe des Buches „Gesund grillen“ möchten wir unterstreichen, dass gesunde Ernährung nicht mit Verzicht gleichzusetzen ist.

Lernen Sie mehr über Qualitätsmerkmale Ihres Grillguts, ob Fisch, Fleisch oder Gemüse sowie über die schonende Zubereitung. Gepaart mit wertvollen gesundheitlichen Tipps und Hinweisen sind Sie bald „Fit mit Feuer und Flamme“.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken neuer Ideen, bei der Zubereitung und natürlich beim Genießen!

Ihre vivida bkk



Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes rund ums Grillen

- 6 Einführung
- 8 Grillgut Fleisch
- 14 Grillgut Geflügel
- 16 Grillgut Fisch
- 20 Grillen ohne Fleisch
- 26 Gesundheitliche Aspekte – was Grillen ungesund macht
- 28 Ernährungswissen: Besser Essen – 10 Tipps

Die Rezepte

- 32 Aubergine & Zucchini mit Feta auf Kichererbsen-Creme
- 34 Lachsfilet auf der Haut gegrillt, Kimchi mit Kurkuma, Apfel-Ingwer-Chutney
- 36 Street-Food „Thai Style“ aus dem Wok
- 38 Putenbrust „BBQ Style“, Knusprige Kartoffel-Spieße, gefüllte Tomate, Grüne Sauce
- 42 Dry Aged Steak & Gin Sous Vide, heiß gegrillt und flambiert
- 44 Camembert aus dem Buchenrauch mit Powershot

Einführung

Grillen ist eine Kunst für sich, die bevorzugt an lauen Sommerabenden ausgiebig zelebriert wird. Doch in Zeiten, in denen bewusste Ernährung immer mehr Platz in unseren Essensgewohnheiten einnimmt, fragen sich viele, ob sich auch Grillen gesunder gestalten lässt.

Die Antwort darauf, wollen wir Ihnen geben! Wir zeigen Ihnen, welches Grillgut, welche Grilltechnik und welche Zubereitung förderlich für Ihre Gesundheit ist. Denn grundsätzlich ist Grillen nicht nur lecker, sondern auch nährstoffschonend und fettsparend und bietet so ideale Voraussetzungen, um in einen ausgewogenen Ernährungsplan zu passen.

Außerdem räumen wir mit den gängigen Klischees auf: Männer stürzen sich gierig auf die unterschiedlichsten Arten von Fleisch, während Frauen gegrilltes Gemüse bevorzugen und sich um die Bestückung des Salatbuffets kümmern? Von wegen! Wir zeigen Ihnen die leckersten Rezepte beider Varianten. Was Sie dann daraus machen, bleibt Ihnen überlassen.

Fakt ist: Hier kommen Sie auf jeden Fall auf Ihre Kosten. Lassen Sie sich inspirieren.



Grillgut Fleisch



Ob Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder Wild – alles kann auf den Grill. Je nach Fleischgröße erfordert es lediglich die richtige Temperatur und Grilltechnik, um ein saftiges Ergebnis zu erhalten. Grundsätzlich spielt ein gewisser Fettgehalt des Fleisches dem Geschmack in die Hände. Magere Fleischteile können aber durch Dry Rubs oder Marinaden zusätzlich punkten.

Qualität statt Quantität

Wie erkennt man Qualität beim Einkauf? Regionale und nachhaltige Produkte liegen zurzeit nicht nur voll im Trend, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit und die Umwelt aus. Das Achten auf die Qualität der Produkte ist zwingend notwendig. Haltung, Fütterung, Herkunft und Reifung – das sind vier Kriterien, die viel über die Qualität von Fleisch aussagen. Ob Bio oder nicht, das sollten Sie selbst für sich entscheiden. Jeder hat es in der Hand, das Bessere zu kaufen.

Haltung & Fütterung Wenn es der Geldbeutel zulässt, ist Bio-Fleisch bzw. Fleisch von Weidetieren Vorzug zu geben. Auch Tiere sind, wie der Mensch, nur so gesund, wie das Futter, das sie aufnehmen. Gräser sowie Wiesenblumen sind nährstoffreicher als eintöniges Futtergranulat und enthalten zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Diese gehen in das Fleisch über, so dass dieses qualitativ hochwertiger ist als Fleisch aus Massentierhaltung.

Wer Fleisch mit dem zweistufigen Tierschutzlabel „Für mehr Tierschutz“ des deutschen Tierschutzbundes kauft, unterstützt besonders hohe Standards in der Tierhaltung. Das Label besteht aus einer Einstiegsstufe mit verbindlichen Grundanforderungen und einer Premiumstufe mit sehr hohen Anforderungen an tiergerechte Haltung, Transport und Schlachtung.

Im April 2019 startete die einheitliche Fleisch-Kennzeichnung „Haltungsform“ der Initiative Tierwohl (ITW). Die Verbraucher können dadurch sehr schnell erkennen, wie das Tierwohlniveau der Tierhaltung ist, aus der das konkrete Produkt stammt. Die Kennzeichnung „Haltungsform“ ist so konzipiert, dass sie grundsätzlich vereinbar ist mit der geplanten staatlichen Tierwohlkennzeichnung in 2020. Das neu geschaffene Kennzeichen der „Haltungsform“ (haltungsform.de) markiert in einem vierstufigen System jeweils, wie die Tiere gehalten wurden.

Stufe 1 „**Stallhaltung**“ entspricht dabei den gesetzlichen Anforderungen bzw. dem QS- oder einem vergleichbaren Standard. Fleisch, das mit Stufe 2 „**Stallhaltung plus**“ gekennzeichnet ist, muss darüber hinaus aus einer Haltung mit höheren Tierwohlstandards wie etwa mindestens 10 Prozent mehr Platz im Stall und zusätzlichem Beschäftigungsmaterial stammen. Stufe 3 „**Außenklima**“ fordert für die Tiere unter anderem noch mehr Platz und Frischluftkontakt. Bei Stufe 4 „**Premium**“ haben die Tiere noch mehr Platz und müssen Auslaufmöglichkeiten haben. In diese Kategorie fällt Biofleisch.

Gesundheitstipp:
Den Fleischkonsum auf zwei- bis dreimal pro Woche beschränken. Lieber seltener, aber dafür qualitativ hochwertiges Fleisch verzehren.

Bei den Bio-Anbauverbänden wie Demeter, Bioland oder Naturland herrschen noch strengere Vorschriften, denn diese verzichten zusätzlich auf Gentechnik und den Einsatz von Antibiotika.

Herkunft Produkte mit kurzen Transportwegen unterstützen regionale Erzeuger, stressen das Tier weniger und schonen die Umwelt. Sie können an Herkunftszeichen wie dem „Regionalfenster“ erkannt werden.

Reifung Alle Produkte, die nachhaltig und handwerklich erzeugt wurden, wie z. B. trocken gereift („Dry Aged“), sollten bevorzugt werden. Der höhere und auch gerechtfertigte Preis wird mit Geschmack und Qualität belohnt. Trocken gereifte Produkte sind in der Regel nicht so lange haltbar und sollten nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.



Keine Angst vor Fett im Fleisch Bei qualitativ hochwertigen Produkten ist das Fett nicht nur Geschmacksträger, sondern auch ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper. Wählen Sie Fleisch mit durchgehender Marmorierung.

Fleisch liefert wichtige Nährstoffe. Problematisch ist eher Fleisch aus Massentierhaltung sowie industriell verarbeitete Fleischwaren. Geben Sie Ihrem Metzger oder Fachberater klar zu erkennen, dass es Ihnen nicht um günstige Angebote geht, sondern um Qualität.

Verwenden Sie beim Einkauf eine **Kühltasche**. Wer bewusst darauf achtet, wie viel Zeit zwischen Einkauf und Verstauen der Ware im eigenen Kühlschrank vergeht, wird zukünftig sensibler agieren. Beachten Sie bitte auch die richtige **Lagertemperatur!** Perfekt sind 0 – 2 °C im Fleischfach oder auf der Glasplatte. Viele Kühlschränke im Haushaltsbereich sind viel zu warm eingestellt. Bei 6 – 8 °C sind zum Beispiel Wurstwaren schnell nicht mehr genießbar.

Verzichten Sie der Umwelt zuliebe möglichst auf Pappteller, Plastikgeschirr, Alufolie etc., denn diese landen nach einmaliger Nutzung im Müll.

Die richtige Technik

Direkt & indirekt Grillen Beim direkten Grillen wird das Grillgut über einem gleichmäßigen Kohlebett gegart.

Beim indirekten Grillen gibt es viele Möglichkeiten eine kühlere Zone zu schaffen, in der Fleisch, Fisch oder Gemüse in Ruhe ihren Garpunkt erreichen.

Drei Wege zum perfekten Steak:

1. Heiß & warm Fleisch vor dem Grillen nicht aus der Kühlung nehmen auch wenn dies immer wieder behauptet wird. Kaltes Fleisch verliert weniger Gewicht und die typischen Regenbogen-Farben werden vermieden.

Grundsätzlich können Steaks auch vor dem Grillen gesalzen werden. Zieht das Salz Feuchtigkeit, diese einfach mit einem Papiertuch abtupfen. Erst nach dem heißen Grillen mit Pfeffer würzen.

Grill auf mindestens 240 – 290 °C direkte Hitze vorheizen.

Grillrost ein wenig einfetten, Steak auflegen und bei geschlossenem Deckel ca. 60 – 90 Sekunden angrillen, um 45 Grad drehen für ein schönes Rautenmuster und den Vorgang wiederholen. Dann wenden, obigen Vorgang wiederholen und die Steaks vom Grill nehmen.

Grill auf 120 – 140 °C indirekte Hitze einregeln.

Steaks auf die indirekte Zone legen, einen Kerntemperaturfühler setzen und bei geschlossenem Deckel auf 56 – 62 °C Kerntemperatur grillen.

Aus dem Grill nehmen, nach Wunsch mit Pfeffer würzen und gegen die Faser aufschneiden.

Kerntemperaturen für Steaks

blutig / englisch / rare	45 °C
rosa / medium rare	55 °C
halb durch / medium	60 °C
fast durch / medium well	65 °C
durch / well done	70 °C

Grillmeister-Tipp:

Steaks brauchen bei der Zubereitung mit dieser Technik keine Ruhephase vor dem Aufschneiden. Bei Grills mit keiner oder einer sehr kleinen indirekten Grillfläche, Fleisch auf einem Rost über eine Wasserschale stellen. Fleisch mit höherem Fettgehalt gart schneller als mageres Fleisch!



3. **Sous-vide** Steak in einem Sous-Vide- oder kochfesten Beutel vakuumieren, nach eigenem Geschmack würzen oder aromatisieren.

Sous-vide-Wasserbad oder Dampfbad auf **56 °C** erhitzen, je nach Gewicht 1,5 – 2,5 Stunden garen.

Grill auf **240 – 290 °C direkte Hitze** aufheizen, Steak aus dem Vakuum nehmen, trocken tupfen und eventuell mit etwas Öl einpinseln. Auf dem heißen Rost das Grillmuster bzw. die Röstaromen verleihen. Vom Grill nehmen und gegen die Faser aufschneiden.

Grillmeister-Tipp:

Diese Technik ist sehr gut für Fleisch mit viel Fett- rand oder auch intramuskulärem Fett, wie zum Beispiel Bauchspeck, geeignet. Fettbrand wird vermieden. Die erste Garphase kann auch im Backofen bei 80 – 100 °C Unter/Oberhitze auf der zweiten Rostebene durchgeführt werden.

2. **Rückwärts garen** Fleisch vor dem Grillen nicht aus der Kühlung nehmen. Nach Ihrem Ermessen vor oder nach dem Grillen salzen.

Grill auf **100 – 120 °C indirekte Hitze** vorheizen.

Grillrost ein wenig einfetten, Steak auf die indirekte Zone legen, Kerntemperaturfühler setzen und bei geschlossenem Deckel auf die gewünschte Kerntemperatur garen.

Steak vom Grill nehmen, Grill auf **240 – 290 °C direkte Hitze** aufheizen, dem Steak jetzt auf dem heißen Rost das Grillmuster bzw. die Röstaromen verleihen.

Vom Grill nehmen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen und gegen die Faser aufschneiden.

Grillmeister-Tipp:

Die Sous-vide-Technik hat Geling-Garantie, jedoch ist bei dieser Technik die Hygiene besonders zu beachten. Bei einer Kerntemperatur von 56 °C setzt zusätzlich ein Reifeprozess ein und macht das Fleisch noch zarter. Je nach Fleischsorte oder auch Reifetechnik kann das Fleisch auch „überreifen“! Leberartige Textur trotz rosa Farbe ist ein typischer Effekt.



Grillgut Geflügel



Die richtige Technik

Bei Geflügel steht ebenso die Qualität vor der Quantität. Geflügel wird häufig als sehr **gesundes und kalorienarmes Fleisch** angepriesen. Das ist richtig, soweit die Aufzucht es zulässt, denn nur gesund aufgewachsene Tiere können gesundes Fleisch liefern. Bei Geflügel steht immer wieder die Haltung und der Einsatz von Antibiotika in der Kritik. Geflügel aus Massentierhaltung sollte vermieden werden. Es gibt viele regionale Produzenten, die hervorragende Produkte liefern. Fragen Sie danach und unterstützen Sie diese Produzenten.

Die Einhaltung der Kühlkette beim Einkauf ist bei Geflügel besonders wichtig. Also **Kühltasche nicht vergessen!**

Beim Arbeiten mit rohem Geflügelfleisch ist besonders auf die Hygiene zu achten. Die Hände vor und nach der Verarbeitung gründlich waschen. Auf dem Schneidebrett auf dem Geflügel verarbeitet wurde, nichts anderes verarbeiten und sofort abspülen.

So vielfältig wie das Geflügelfleisch selbst, ist auch seine Zubereitung. Viel Hitze, wenig Hitze, Schmoren oder Dämpfen, Geflügel ist ein Multitalent. Vorwärts – Rückwärts – Sous-vide ist auch beim Geflügelfleisch möglich.

Wenn Sie ein Hähnchen wollen das hundertprozentig saftig und kross ist, kommen Sie um die Niedertemperatur-Methode nicht herum.

Hier ein Beispiel: Bei 80 – 100 °C Ober/Unterhitze so lange garen bis eine Kerntemperatur von 78 °C in der Keule erreicht ist. Dann bei 220 – 260 °C so lange grillen bis die Haut kross ist. Schon haben Sie **das perfekte Hähnchen**.

Geflügelfleisch hat einen hohen Eiweißgehalt. Dieser bringt auch das Problem mit sich, dass Geflügel gerne am Rost kleben bleibt. Speziell bei kleinen Spießen ist das oft ein Problem. Das lösen Sie, indem Sie den Spieß erst einige Minuten schwebend grillen. Sobald das Eiweiß denaturiert (verschlossen) ist, können Sie den Spieß auf dem Rost fertig grillen.

Kleine Gedächtnisstütze: „Lassen Sie das Geflügel zuerst fliegen.“



Grillgut Fisch



Zum Grillen eignen sich besonders gut etwas **fettreichere** Fischarten mit festem Fleisch wie Lachs und Forelle sowie Dorade, Wolfsbarsch, Makrele und Thunfisch. Forelle, Dorade, Wolfsbarsch und Makrele eignen sich auch als ganze Fische zum Grillen. Sie haben gleich die richtige Portionsgröße und lassen sich problemlos in einem Fischkorb auf dem Rost zubereiten.

Qualität statt Quantität

Wie erkennt man Qualität beim Einkauf? Entscheidend für die Qualität des Fisches ist dessen Frische. Ein Fisch ist frisch, wenn ...

- die Kiemen je nach Art leuchtend hell- oder dunkelrot sind
- die Augen klar und leicht nach außen gewölbt sind
- die Haut eine kräftige, glänzende Farbe hat und nicht zu trocken ist
- das Fleisch beim Draufdrücken fest und elastisch ist
- der Fisch nicht riecht

Bei filetierten Fischen müssen Sie sich auf Ihren Händler des Vertrauens verlassen.

Wichtig: Die **Kühltasche für den Einkauf nicht vergessen!** Frisch-Fisch sollte grundsätzlich im kühlestem Fach des Kühlschranks gelagert werden. Crushed Ice ist zum Lagern auch geeignet, sofern das Schmelzwasser ablaufen kann und der Fisch nicht darin liegt.

Fisch aus der Tiefkühltruhe ist dann zu empfehlen wenn dieser „schockgefrostet“ wurde. Achten Sie bei schockgefrosteter Ware darauf, diese im Kühlschrank **langsam aufzutauen**. Fisch ist, bis kurz vor dem Grillen, unbedingt kühl zu halten.

Bevorzugen Sie Fisch aus ökologischer Aquakultur oder aus nachhaltigem Fischfang. Achten Sie auf Zertifizierungen und Gütesiegel wie beispielsweise MSC- oder ASC-Siegel. Diese bewerten die Nachhaltigkeit von Fischereien anhand verschiedener Kriterien.



Die richtige Technik

Fettfische wie z. B. Lachs sind in der Zubereitung auf dem Grill meist etwas einfacher zu handhaben als Magerfische. Vor allem magerer Fisch neigt dazu, auf dem Rost hängen zu bleiben und dadurch schnell auseinanderzubrechen. Magere Fische sollten deshalb eingewickelt auf den Grill kommen, um das schnelle Austrocknen zu verhindern. Fisch gart bereits ab 39 °C, ab 65 °C wird er meistens trocken.

Tipps für die Zubereitung von Fisch auf dem Grill:

Fischfilet mit Haut, portioniert: Auf einer geölten Grillplatte mit der Hautseite nach unten; bei geschlossenem Deckel ist Wenden nicht nötig.

Fischfilet ohne Haut, portioniert: Auf einer geölten Grillplatte oder Grillrost; bei geschlossenem Deckel nach der 70/30 Methode, d. h. 70 % der Garzeit vor dem Wenden und 30 % Garzeit nach dem Wenden.

Ganzer Fisch mit Haut: Stehend oder liegend auf einer Plancha oder dem Rost grillen.

Ganzer Fisch oder Filet: Eingewickelt in ein Holzblatt, in einem Fischkorb oder auch auf einem Räucherbrett.

Grillmeister-Tipp:

Beim Grillen mit Deckel ist es nicht nötig, die Haut vom Fisch einzuschneiden. Dadurch bleibt der Fisch auch viel saftiger.



Grillen ohne Fleisch



Grillen ohne Fleisch liegt voll im Trend, nicht nur bei Vegetariern oder Veganern. **Fleischfreies Grillen** muss nicht langweilig sein. Kombinieren Sie verschiedene Gemüsearten und verfeinern Sie das Ganze mit Feta oder Grillkäse, wie z. B. Halloumi oder auch Tofu. Mit etwas Fantasie lassen sich leckere, abwechslungsreiche vegetarische Gerichte vom Rost kreieren. Grundsätzlich gilt, alles was schmeckt ist erlaubt.

Vegetarisches und veganes Grillgut Regionales und saisonales Gemüse ist zu bevorzugen. Dieses ist nährstoffreicher, da kurze bzw. keine Lagerung. Zudem schonen die kurzen Transportwege die Umwelt.

Sehr gut zum Grillen eignen sich z. B. Auberginen und Zucchini. Ideal für Gemüsespieße sind auch Cocktailtomaten, Champignons, Paprika, Fenchel und Zwiebeln.

Feste Gemüsesorten mit längeren Garzeiten kommen entweder **vorgegart** (z. B. Möhren) oder **eingewickelt** (z. B. Kartoffeln) auf den Grill.

Wer gern **Süßes** mag kann auch Obst grillen, wie z. B. Wassermelonen- und Ananasscheiben oder Aprikosen-Mango-Spieße.

Bei Gemüse und Kräutern zählt: Je frischer desto besser, damit Vitamine nicht verloren gehen.

Pflanzliche Fleischalternativen Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von eiweißreichen Ersatzprodukten. Zu den Klassikern gehören Tofu und Tempeh aus Soja oder Seitan aus Weizeneiweiß. Für Burgerfans gibt es die Möglichkeit, fleischlose Patties, z. B. aus Hülsenfrüchten herzustellen.

Vegetarische und vegane Ersatzprodukte sind aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht unbedenklich. Denn diese Produkte sind oftmals stark industriell verarbeitet und enthalten zahlreiche Zusatz- und Aromastoffe, sowie Geschmacksverstärker. Von einem häufigen Konsum ist abzuraten.



Die richtige Technik

Vegetarische Zutaten verbrennen schneller als Fleisch. Deshalb Gemüse, Tofu und Käse auf dem Rost nicht direkt über das Feuer legen, sondern am Rand indirekt grillen.

Die Röstaromen verleihen dem Gemüse einen besonderen Kick, jedoch nur, wenn es nicht verbrannt ist.

Damit das Gemüse gleichmäßig gart, sollte möglichst viel von der Oberfläche auf dem Grill aufliegen. Also besser in **Streifen** statt in Würfel schneiden.

Nicht-mariniertes Gemüse vor dem Grillen waschen, abtrocknen und danach **mit Öl einpinseln**, damit es nicht verbrennt oder am Rost festklebt. Salz erst nach dem Grillen verwenden! Vorab gesalzenes Gemüse wird schlapp statt knackig.

Werden Holzspieße verwendet, sollten diese vorher eine Stunde in Wasser gelegt werden, damit sie nicht verkohlen.

Die Verwendung von Grillplatten oder Grillkörben

Grillplatten (Planchas) oder Körbe sind eine große Hilfe, gerade wenn das Gemüse klein geschnitten ist und verhindern zudem, dass kleinteiliges Grillgut sowie Fett, Marinade oder Gemüsesaft auf die Glut geraten.

Auf Grillplatten bleiben die Nährstoffe von Gemüse eher erhalten.

Für würzige **Gemüsepackchen** eignet sich Backpapier als Hülle. Wer es lieber natürlich mag, kann beim Grillen auch auf Bananen- oder Kohlblätter setzen.

Die Verwendung von Spießen oder flexiblen „Aufspieß-Drähten“

Klassische Spieße werden gerne verwendet. Flexible „Aufspieß-Drähte“ sind ebenfalls sehr gut geeignet.

Die Garzeit von Gemüse ist sehr unterschiedlich, deshalb kann das Gemüse verschieden groß oder vorgegart auf den Spießen aufgezogen werden.



Die richtige Technik

Marinieren oder nicht? Möchten Sie so viel Eigengeschmack wie möglich? Dann sind Pfeffer & Salz die erste Wahl.

Möchten Sie Raffinesse ans Gemüse bringen, sind Marinaden die bessere Wahl. **Nass-** oder **ölhaltige Marinaden** dringen am besten durch Vakuum in das Gemüse. Ein Zipp-Lock-Beutel ist hier gut geeignet.

Vorteil: Sie können alles zusammen im Beutel würzen und marinieren.

Bei hohen Temperaturen können Kräuter und Gewürze jedoch schnell verbrennen. Lieber anschließend mit hochwertigem Olivenöl und Kräutern würzen.

Gesundheitstipp:

Da beim Grillen sehr große Hitze entsteht, sind Öle gefragt, die hitzestabil sind. Rapsöl ist hier ideal. Olivenöl hingegen sollte nicht über 180 °C erhitzt werden. Auch Kokosfett eignet sich zum Grillen.

Sous-vide Das Garen im **Vakuum** bei vergleichbar niedriger Temperatur ist eine sehr zeitgemäße Art der Zubereitung. Sous-vide dient nicht nur zur Geschmacksverbesserung, sondern bewahrt richtig angewandt auch viele Vitamine.

Sous-vide gegartes Gemüse kann nicht nur auf dem Rost oder der Plancha mit Röstaromen gefinisht werden, auch ein **Wok** oder **Dutch Oven** sind geeignet.



Gesund- heitliche Aspekte

Was Grillen ungesund macht

Schadstoffe Beim Grillen können krebserregende Stoffe entstehen. Diese lassen sich zwar nicht gänzlich vermeiden, aber drastisch verringern. Grillen mit Gas und Strom ist grundsätzlich weniger gesundheitsbelastend als mit Kohle.

Grundsätzlich können beim Grillen diese gesundheitsschädlichen Substanzgruppen entstehen:

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) Benzpyren und andere PAKs sind im Rauch enthalten. Dieser entsteht, wenn vom Grillgut Saft, Fett oder Marinade in die Glut tropft. Durch den Rauch entstehen vermehrt PAKs auf dem Produkt.

Nitrosamine Gepökelte Fleischwaren wie Kasseler, Wiener Würstchen, Fleischwurst oder Leberkäse enthalten Nitritpökelsalz, um die Haltbarkeit zu verlängern. Bei hohen Temperaturen verbindet sich das Nitrit mit den Eiweißstoffen im Fleisch zu Nitrosaminen. Diese stehen im Verdacht, dass sie, über eine längere Zeit aufgenommen, zu Krebs führen. Gepökelte und geräucherte Fleisch- und Wurstwaren sind nicht zum Grillen geeignet!

Heterozyklische aromatische Amine (HAA) In der bräunlichen Kruste – sei es von Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst – können sich bereits ab etwa 120 °C sogenannte heterozyklische, aromatische Amine bilden. Auch diese gelten als potenziell krebserregend.

Acrylamid – „Vergolden statt verkohlen“ Bei hohen Temperaturen über 170 °C bildet sich aus Zucker- und Eiweißbausteinen Acrylamid, eine weitere krebserregende Substanz. Insbesondere beim Grillen von Brot und Kartoffeln kann Acrylamid entstehen.

Gesundheitstipp:

Marinaden sorgen nicht nur für guten Geschmack, sondern auch für extra Schutz vor gesundheitsschädlichen Substanzen. Denn in Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kräutern und Gewürzen stecken schützende Antioxidantien. Stark verbrannte Stellen immer großzügig wegschneiden!

Flammenbildung vermeiden Auch wenn es schön aussieht, die Flammenbildung sollte möglichst vermieden werden. Dabei entstehen Stoffe, die nicht gerade gesund sind.

Tipps gegen Flammenbildung:

1. Grillen mit geschlossenem Deckel
2. Steaks oder Fleisch mit viel Fett zuerst indirekt grillen
3. Rost nicht zu stark einölen
4. Überschüssige Marinade vor dem Grillen abtupfen und besser nach und nach wieder auftragen

Holzkohle und Räucherholz Beim Kauf der Holzkohle sollte darauf geachtet werden, dass die Kohle aus verantwortungsvollen Quellen kommt und FSC-zertifiziert ist. Des Weiteren sollte auch auf das DIN-Prüfzeichen (DIN EN 1860-2) geachtet werden. Auch bei **Grillanzündern** sollte darauf geachtet werden, dass diese aus ökologischen Bestandteilen bestehen, um die Umwelt nicht zu belasten.

Holzkohle vor dem Grillen gründlich durchglühen. Sie darf nicht mehr brennen und sollte eine komplette weiße Ascheschicht gebildet haben. Papier oder Holz mit viel Harz ist zum Grillen ungeeignet.

Beim **Heißbräuchern** 60 – 160 °C am besten nur Harthölzer verwenden. Für kurzes Aromatisieren mit Raucharoma eignen sich Räucherchips die ca. 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden. Für längere Räuchervorgänge sind die größeren Chunks besser geeignet.

Verzicht auf Aluminium Aluschalen werden verwendet, um austretenden Fleischsaft aufzufangen und so das Tropfen in die Glut zu verhindern. Bei längerem Kontakt mit Fleisch, besonders wenn es mariniert ist, können sich Aluminiumionen lösen und auf das Grillgut übergehen. Deshalb lieber **Edelstahlpfannen** nutzen oder indirekt grillen. Aluminium steht im Verdacht, das Nervensystem zu schädigen. Bei Gas- und Elektrogrills wird das Problem natürlich von vornherein umgangen.

Alufolie Wird bei Fisch und Gemüse sehr gerne verwendet, aber davon wird abgeraten. Auf Folienkartoffeln muss trotzdem nicht verzichtet werden. Wickeln Sie die gewaschene Kartoffel zuerst in **Backpapier** und zum Flammenschutz dann in Alufolie. Somit kommt das Lebensmittel mit der Alufolie nicht in direkten Kontakt. Übrig gebliebenes Fleisch sollte ebenfalls nicht in Alufolie gewickelt werden.



Besser essen – 10 Tipps

1. Abwechslungsreich und ausgewogen essen! Es gibt nicht das eine beste Gemüse, nicht die eine beste Art Fleisch, nicht die beste Sorte Fisch. Der komplette Nährstoffcocktail lässt sich nur auskosten, wenn aus allen Lebensmittelgruppen ausgewählt, häufig zwischen den Sorten gewechselt und nicht einseitig gegessen wird.

Versuchen Sie bei jeder Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate mit fettarmen Eiweißquellen und gesunden Fetten zu kombinieren.

2. Zu jeder Mahlzeit Gemüse, Salat oder Obst essen! Pflanzliche Nahrungsmittel sollten im Vordergrund stehen. Diese sollten bestenfalls die Hälfte jeder Mahlzeit ausmachen. Optimal sind **1 – 2 Portionen Obst** und **2 – 3 Portionen Gemüse** am Tag.

3. Viel Trinken, aber das Richtige! Trinken Sie mindestens 1,5 – 2 Liter kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke pro Tag, wie z. B. Wasser oder Tee. Limonaden, Cola, Wellnessgetränke und andere süße Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher. Light-Getränke sind ebenfalls nicht empfehlenswert.

4. Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel wählen! Wer aus frischen und wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln selbst kocht, hat die volle Kontrolle darüber, was er isst. Hier kommt nur so viel Zucker, Fett und Salz ans Essen, wie selbst hinzugefügt wurde. Zudem sind natürliche Nahrungsmittel weitaus nährstoffreicher und enthalten nur natürliche Aromen und keine künstlichen Appetitanreger, wie z. B. Geschmacksverstärker.

5. Kohlenhydrate anpassen! Der Verzicht auf Kohlenhydrate ist nicht nötig, der Verzehr sollte aber eingeschränkt und dem Lebensstil angepasst werden. Hochwertige Getreideprodukte, wie z. B. **Vollkornprodukte** sollten bevorzugt und Weißmehlprodukte auf Ausnahmen beschränkt werden.



6. Auf die Eiweißzufuhr achten! Zu jeder Mahlzeit möglichst eine oder mehrere Eiweißquellen wählen, wie z. B. Eier, frisches Fleisch, frischer Fisch, Milch oder Milchprodukte wie Käse, Naturjoghurt, Quark, Buttermilch, Kefir und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen. Milch, Joghurt oder auch Käse sind reich an Eiweiß und Calcium. Davon dürfen täglich 2 – 3 Portionen auf dem Plan stehen.

Fleisch, Fisch und Eier sind wertvolle Eiweißlieferanten, sollten aber in Maßen verzehrt werden. Bei ca. 300 – 600 g Fleisch die Woche liegen die Empfehlungen.

7. Die Fettqualität ist wichtiger als die Fettmenge! Gesunde ungesättigte Fette finden sich in Pflanzenölen (z. B. Raps-, Oliven-, Nussöl), fetten Fischen (z. B. Lachs, Hering, Makrele) und Nüssen. Reduzieren Sie tierische Fette und achten Sie vor allem auf versteckte Fette.

8. Augen auf beim Einkauf! Achten Sie auf die Qualität der Lebensmittel. Wählen Sie möglichst regionale und saisonale Produkte. Werfen Sie im Supermarkt einen Blick auf die Zutatenliste. Alles was zu lang oder zu unverständlich zu lesen ist, bleibt am besten im Regal stehen.

9. Genussvolle Ausnahmen gehören selbstverständlich dazu! Genussmittel wie Kuchen, Süßes, Knabbersnacks oder alkoholische Getränke gehören dazu. Halten Sie sich diese jedoch für besondere Gelegenheiten vor.

10. Bewusst essen! Konzentrieren Sie sich auf das Essen und lassen Sie sich möglichst nicht durch TV, Handy etc. ablenken. Nehmen Sie sich Zeit, essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 – 20 Minuten ein.

6 Grillgerichte mit echtem Mehrwert!

Vorspeise (vegetarisch)

Aubergine und Zucchini mit Feta und Honig auf Kichererbsen-Creme



Erstes Gericht (Fisch)

**„Loch Duart“ Lachsfilet auf der Haut gegrillt
Kimchi mit Kurkuma gewürzt / Apfel-Ingwer-Chutney**



Zweites Gericht (asiatisch)

**Street-Food „Thai Style“ aus dem Wok
Räuchertofu / Gemüse / Mie Nudeln**



Drittes Gericht (Geflügel)

**Bio-Putenbrust „BBQ Style“
Grüne Sauce / Gefüllte Tomate / Knusprige Kartoffel-Spieße**



Viertes Gericht (Fleisch) Finger-Food

Dry Aged Steak & Gin Sous-vide / Heiß gegrillt und flambiert



Fünftes Gericht (Dessertkäse)

Camembert aus dem Buchenrauch mit einem Powershot



Viel Spass beim Grillen und Genießen ...

wünscht Ihnen
Ihre vivida bkk



Für 4 Personen

ZUTATEN

300 g Aubergine
300 g Zucchini
100 g Fetakäse
40 g Honig

ZUTATEN MARINADE

25 ml Aceto Balsamico Bianco
5 g Knoblauch fein gewürfelt
8 EL Olivenöl
Salz, Chiliflocken nach
Geschmack

ZUTATEN KICHERERBSEN-CREME

240 g Kichererbsen (Konserve)
6 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
5 g Knoblauch
10 g Petersilie glatt
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Aubergine & Zucchini mit Feta auf Kicher- erbsen-Creme

- Alle Zutaten für die Marinade verrühren.
- Auberginen und Zucchini waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und marinieren.
- Abgedeckt ca. 15 – 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln.
- Grill für direktes Grillen mit Grillplatte bei 200 – 220 °C vorbereiten.

Grillen

- Die Auberginen und Zucchini auf die Grillplatte legen, Deckel vom Grill schließen und 3 – 4 Minuten grillen.
- Das Gemüse wenden und mit zerbröseltem Feta bestreuen, Deckel wieder schließen und weitere 3 – 4 Minuten grillen.
- Das Gemüse mit der Grillschaufel vom Rost nehmen.
- Anrichten und mit dem Honig vollenden.

Grillmethode: Direkt mit Grillplatte bei 200 – 220 °C

Grillzeit: 6 – 8 Minuten

Kichererbsen-Creme

- Die Kichererbsen abschütten und abspülen.
- Petersilie waschen und trocken tupfen.
- Alle Zutaten im Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Das Gemüse schmeckt warm oder auch kalt als Antipasti. Wenn Sie Auberginen aus dem Garten verwenden, salzen Sie die Scheiben vorher, um die Bitterstoffe zu entziehen.





Für 4 Personen

ZUTATEN

600 g Lachsfilet mit Haut
 („Loch Duart“)
 10 g Dillspitzen
 10 g Hartweizengrieß
 10 g Stärkemehl
 3 EL Rapsöl

ZUTATEN KIMCHI

600 g Kimchi Weißkraut
 (eingelegt)
 5 g Kurkuma
 2 EL Sesamöl geröstet

ZUTATEN APFEL-INGWER-CHUTNEY

1 Schalotte geschält (20 g)
 15 g Ingwer
 2 g Chilischote
 2 EL Olivenöl
 30 g Zucker braun
 200 g Äpfel geschält
 30 ml Apfelessig
 100 ml Apfelsaft
 20 ml Gin
 Salz, Cayennepeffer

Lachsfilet auf der Haut gegrillt Kimchi mit Kurkuma Apfel-Ingwer-Chutney

- Den Grill für direkte Hitze mit Plancha/Grillplatte bei 180 – 200 °C vorbereiten.
- Den Lachs in gleich große Filets aufteilen und dann mit Salz, Pfeffer und Dill auf allen Seiten würzen.
- Hartweizengrieß und Stärkemehl auf einer Platte mischen.
- Gewürzte Lachsfilets mit der Haut in die Stärkemischung drücken und abklopfen.

Grillen

- Grillplatte mit Öl einpinseln, Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf die Platte setzen.
- Deckel schließen und ca. 8 – 10 Minuten grillen.
- Filets vom Grill nehmen und mit der Hautseite nach oben anrichten.
- Achten Sie darauf, dass der Fisch glasig bleibt (55 °C)

Grillmethode: Direkt mit Grillplatte bei 180 – 200 °C

Grillzeit: 8 – 10 Minuten

Kerntemperatur: 55 – 62 °C



Kimchi mit Kurkuma

- Kimchi abtropfen lassen und nach Belieben in feine Streifen schneiden oder hacken.
- Mit Kurkuma bestäuben und gründlich vermengen und zum Schluss mit dem Sesamöl abrunden.

Apfel-Ingwer-Chutney

- Ingwer gründlich waschen, die Schale abreiben, nicht schälen.
- Schalotten und Ingwer in feine Würfel schneiden.
- Apfel in etwas größere Würfel und Chilischote in feine Ringe schneiden.
- Restliche Zutaten abwägen und richten.
- Auf dem Seitenkocher vom Grill oder dem Herd, Schalotten, Ingwer und Chili im Olivenöl anschwitzen.
- Zucker beifügen und zu hellem Karamell aufschmelzen lassen.
- Die Apfelwürfel beifügen, mit Essig, Apfelsaft und Gin ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 – 10 Minuten einköcheln lassen.
- Dann das Chutney vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Tipp:

Füllen Sie das kochend-
 heiße Chutney als Vorrat
 in saubere Gläser ab.





Für 4 Personen

ZUTATEN

200 g Mie-Nudeln
 400 g Tofu geräuchert
 1 Zwiebel geschält (80 g)
 1 Karotte geschält (80 g)
 100 g Zuckerschoten
 100 g Champignons weiß
 40 g Kokosöl
 10 g Thai-Currypaste rot
 200 ml Gemüsefond
 400 ml Kokosmilch
 15 ml Limettensaft
 No Fish-Sauce nach Geschmack
 Salz, Pfeffer

Garnitur: frischer Koriander

Tipp:

Für ein veganes Gericht verwenden Sie Mie-Nudeln ohne Ei. Tauschen Sie das Gemüse gerne saisonal aus.

Street-Food „Thai Style“ aus dem Wok

- Mie-Nudeln nach Packungsangabe kochen, abschütten und ausdampfen lassen.
- Räuchertofu in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden.
- Die Zwiebel in Spalten schneiden, Karotten und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zuckerschoten ebenfalls mundgerecht schneiden und zur Seite legen.
- Restliche Zutaten abwägen und herrichten.

Grillen

- Den Grill für direktes Grillen mit Wok bei 260 – 290 °C vorbereiten.
- Kokosöl im Wok erhitzen, zuerst den Tofu darin braten, Zwiebeln, Karotten und Champignons beifügen.
- Unter ständigem Rühren so lange braten bis es Farbe angenommen hat, dann an den Rand des Woks schieben.
- Currypaste in die Mitte des Woks geben und kurz rösten.
- Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen, Zuckerschoten beifügen und aufkochen.
- Nun die gekochten Nudeln unterheben und kurz erhitzen.
- Mit No Fish-Sauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren nach Wunsch mit fein geschnittenem Koriander bestreuen.

Grillmethode: Direkt bei 260 – 290 °C

Grillzeit: 10 – 12 Minuten + Kochzeit Nudeln





Für 4 Personen

ZUTATEN

800 g Putenbrust (Bio)
40 g Dijon-Senf grob
30 g BBQ-Rub-Smoky

MOP-Sauce

10 g Rosmarin geschnitten
100 ml Orangensaft
5 g Salz
20 g Zucker

Putenbrust „BBQ Style“ Knusprige Kartoffel- Spieße, Gefüllte Tomate, Grüne Sauce

- Die Putenbrust unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- Putenbrust zuerst mit dem groben Senf einreiben und dann mit dem **BBQ-Rub-Smoky** (Rezept nächste Seite) würzen.
- Für die Mop-Sauce alle Zutaten mischen, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben.
- Grill für indirektes Grillen bei 140 – 160 °C vorbereiten.

Grillen

- Grillrost säubern und leicht einölen.
- Vorbereitete Putenbrust auf die indirekte Zone des Grills legen und einen Kerntemperaturfühler mittig ins Fleisch setzen.
- Den Deckel des Grills schließen. Sobald sich eine leichte Kruste gebildet hat, das Fleisch hin und wieder mit der MOP-Sauce betupfen.
- Das Fleisch auf eine Kerntemperatur von 68 – 74 °C grillen.

Grillmethode: Indirekt bei 240 – 290 °C

Grillzeit: 60 – 90 Minuten

Kerntemperatur: 68 – 74 °C

Tipp:

Die Putenbrust schon einen Tag vorher würzen und abgedeckt über Nacht in der Kühlung marinieren. Dadurch wird der Geschmack intensiviert und die Textur mürber.



ZUTATEN BBQ-RUB-SMOKY

335 g Salz
 325 g Zucker braun
 130 g Pimentón de la Vera
 (süß)
 50 g Pfeffer schwarz (gemahlen)
 45 g Knoblauchpulver
 45 g Zwiebelpulver
 30 g Cayenne gemahlen
 10 g Chiliflocken
 15 g Thymian gerebelt
 15 g Rosmarin gemahlen

ZUTATEN KARTOFFEL-SPIESSE

800 g Kartoffeln (festkochend)
 20 g BBQ-Rub-Smoky
 60 g Polenta (Maisgriess)
 6 EL Rapsöl

ZUTATEN GEFÜLLTE TOMATEN

4 Tomaten
 40 g Couscous
 30 g Parmesan
 15 g Zwiebeln geschält
 2 g Knoblauch geschält
 40 g Oliven grün ohne Stein
 1 EL Olivenöl
 2 g Oregano getrocknet
 Pfeffer schwarz

Tipp:

Da die meisten Zutaten im Rezept salzhaltig sind, verzichten wir auf zusätzliches Salz im Rezept!

BBQ-Rub-Smoky

- Alle Zutaten gründlich vermengen.
- Luftdicht verpacken und kühl lagern (ca. 6 Monate haltbar).

Knusprige Kartoffel-Spieße

- Kartoffeln schälen und in gleich große mundgerechte Stücke schneiden.
- Mit dem BBQ-Rub-Smoky, Polenta und Rapsöl gründlich würzen und 15 Minuten ziehen lassen.
- Anschließend die Kartoffeln auf Metall-Spieße ziehen.

Grillen

- Den Grill für indirektes Grillen bei 140 – 160 °C vorbereiten.
- Spieße auf der indirekten Zone schwebend in den Grillrost oder Ablage-Rost einhängen.

Grillmethode: Indirekt bei 140 – 160 °C

Grillzeit: 35 – 45 Minuten

Gefüllte Tomate

- Den Grill für indirektes Grillen bei 220 – 240 °C vorbereiten.
- Die Tomaten waschen und den grünen Stielansatz heraus-schneiden.
- An der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Tomate besser steht.
- Die Tomate halbieren, Fruchtfleisch und Kerne entfernen und anderweitig verwenden.
- Couscous nach Packungsangabe quellen lassen, zusammen mit dem geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben.
- Zwiebeln, Knoblauch und Oliven feiwürfelig schneiden oder in einen Zerkleinerer geben.
- Zusammen mit dem Olivenöl, Oregano und Pfeffer zum Couscous geben und vermischen.
- Die halbierten Tomaten locker damit füllen.
- Gefüllte Tomaten auf eine Gemüsepfanne oder Auflaufform setzen.

Grillen

- Auf die indirekte Zone des Grills stellen und ca. 8 – 10 Minuten grillen.

Grillmethode: Indirekt bei 220 – 240°C

Grillzeit: 8 – 10 Minuten



Grüne Sauce

- Kräuter waschen, trocken schleudern und in den Küchenmixer geben.
- Sauerrahm beifügen und so lange mixen bis eine schöne grüne Farbe entstanden ist.
- Mit Essig, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp:

Petersilie, Kerbel, Kresse und Schnittlauch passen besonders gut zusammen.

ZUTATEN GRÜNE SOSSE

100 g Küchenkräuter, frisch
 250 g Sauerrahm
 1 EL Aceto Balsamico Bianco
 Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



Für 4 Personen

ZUTATEN

1 kg Roastbeef Steak (No.1)
 6 g Meersalz grob
 2 Rosmarinzweige
 40 ml Gin fürs Garen
 40 ml Gin zum Flambieren

Dry Aged Steak & Gin Sous-vide

Heiß gegrillt und flambiert

- Das Rindfleisch zu Steaks von je 500 g schneiden und salzen.
- Zusammen mit Rosmarin und etwas Gin in einen Sous-Vide-Beutel geben.
- Mit einem Vakuumgerät den Beutel versiegeln.
- Auf 4 °C kühlen

Sous-vide-Garen:

Im Kombidämpfer 56 °C ca. 60 – 90 Minuten
 Im Sous-vide-Wasserbad 56 °C ca. 60 – 90 Minuten

Grillen

- Den Grill auf 260 – 290 °C direkte Hitze vorbereiten.
- Steak aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen, Rosmarin entsorgen.
- Steaks auf die direkte Zone des Grills legen und pro Seite 50 – 90 Sekunden grillen.
- Nach Wunsch kann das Steak während des Grillens auch um 90 Grad gedreht werden.
- Steaks aus dem Grill nehmen und auf ein warmes Holzbrett legen, sofort mit dem Gin übergießen und flambieren.
- Kurz ruhen lassen und dann aufschneiden.

Grillmethode: Direkt bei 260 – 290 °C

Grillzeit: 50 – 90 Sekunden je Seite

Tipp:

Bei der Sous-vide-Technik sind die Richtlinien dieser Kochtechnik sowie eine gute Hygiene Grundvoraussetzung.





Für 4 Personen

ZUTATEN

250 g Camembert

ZUBEHÖR40 g Räucherchips aus
Buchenholz**Tipp:**

Für ein besseres Handling kann der Käse auch auf einem gebrauchten Räucherbrett geräuchert werden.

ZUTATEN300 g Ananas frisch
200 g Karotten
40 g Ingwer frisch
50 g Rote Beete
2 Bananen
220 ml Wasser**Tipp:**

Im Entsafter hergestellt ist die Konsistenz feiner. Die Wassermenge kann je nach Geschmack und Gemüse etwas variieren.

Zum Camembert passt auch sehr gut ein Feigensenf.



Camembert aus dem Buchenrauch mit Powershot

- Die Räucherchips 30 Minuten in Wasser einweichen.
- Holzkohle-Grill für indirektes Grillen bei 100 – 120 °C vorbereiten.
- Camembert direkt kalt aus dem Kühlschrank auf die indirekte Zone des Grills legen.
- Die abgetropften Räucherchips auf der Glut verteilen.
- Deckel des Grills schließen, ebenso das Lüfterrad 3/4 schließen und für 15 – 20 Minuten räuchern.
- Der Käse sollte die Farbe vom Rauch angenommen haben.
- Den Käse vom Grill nehmen und mindestens 10 – 15 Minuten abkühlen lassen, damit dieser zum Schneiden nicht zu flüssig ist.

Grillmethode: Indirekt bei 100 – 120 °C**Grillzeit:** 15 – 20 Minuten

Powershot

- Ananas schälen und in Stücke schneiden.
- Karotten, Ingwer und Rote Beete waschen, schälen und schneiden.
- Bananen schälen und Fruchtfäden entfernen.
- Alle Zutaten im Mixer/Blender mit Wasser zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.



Gesundheit ist das Wertvollste im Leben

Beinaher jeder ist dazu bereit, dieser Aussage zuzustimmen. Und immer mehr Menschen erkennen, dass der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und glücklichen Leben alle Bereiche des Alltags umfasst und sich beispielsweise nicht in sportlicher Betätigung erschöpft.

So entdecken immer mehr Menschen die Vorteile der gesunden Ernährung. Bereits durch das Beachten von Grundregeln fühlen sich viele fitter und ausgeglichener, denn Bewegung und Sport alleine reicht ihnen meistens nicht mehr aus. Dabei hält sich vor allem im Bereich der Ernährung ein Gerücht hartnäckig: Wer sich gesund ernähren will, muss verzichten. Dieser weit verbreitete Irrglaube schreckt viele davon ab, ihre Vorsätze dauerhaft zu halten. Denn obwohl sie bereit sind, ihren Alltag schrittweise anzupassen, wollen ihn viele nicht komplett umkrempeln.

Dabei schließen sich genussvolle Ernährung und Gesundheit nicht aus – im Gegenteil! Mit Seminaren wie „Gesund grillen“ kommen wir als gesetzliche Krankenkasse unserem Auftrag im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung nach und zeigen, dass sich Ernährungskonzepte spielend in den Alltag integrieren lassen. An unserer Seite sind dabei stets Expertinnen und Experten, von deren Erfahrung und Know-how die Kursteilnehmer profitieren.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Alltag durch Tipps & Tricks lebenswerter und gesünder zu gestalten. Denn darin sehen wir den Sinn unseres Handelns.

Bildnachweise

vivida bkk: 6, 10 (oben), 16, 46 / istock-photo.com: 1, 48 Михаил Руденко; 17 zi3000; 27 (oben) gerenme; 27 (Mitte) Frank Buchter; 27 (unten) LauriPatterson; 29 thesomegirl / www.tietge.com: 3 (unten), 4, 7, 10 (unten), 12, 13, 15, 18, 19, 20, 22, 25, 33 – 45



mach-es.de
Jeden Monat tolle Preise zu gewinnen.



Weil ich eine große Portion Leben will.

Persönlicher Service an 16 Standorten in ganz Deutschland, ☎ 0800 3755 3755 5
und online unter: www.vividabkk.de



vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Medizinische Beratung

MedHotline 0800 3755 3755 3

MedHotline international +49 7720 9727-11555

Digital und bundesweit ...

Ahsbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden
Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz
München , Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.twitter.com/vividabkk

www.instagram.com/maches.gesund