

► Nachrichten

**Zahnputz-Weltmeister**

Im Zähneputzen sind die Deutschen wahre Weltmeister. Zu kurz kommen hierzulande aber die Zahnzwischenräume. Nur ein Viertel der Deutschen greift regelmäßig zur Zahnseide.

**Ihre Ohren wachsen!**

Das möchte wohl keine Frau hören: Auch unsere Ohren werden im Alter immer größer. Und zwar legen sie ab dem 20. Geburtstag durchschnittlich 10 mm in der Länge und 4 mm in der Breite zu. Zum Trost: Männer-Lauscher werden über die Jahre noch um einiges größer.

**Schöne Wohnideen**



Schluss mit langweiliger Standard-Möbelhaus-Einrichtung. „Kreativ Wohnen“ zeigt, wie man mit gezielten Veränderungen und selbst gemachten Accessoires dem Zuhause ein ganz eigenes Gesicht gibt, ohne Designerpreise zu zahlen. Dorling Kindersley, 14,95 Euro.

**Haare wie ein Star**



Sie wünschen sich Haare wie ein Hollywood-Star? Dann sollten Sie die Produkte von **Moroccan oil** versuchen! Angereichert mit hochwertigstem Arganöl sorgen sie für absolute Traumhaare. Neuere gibt es die Pflegeprofis auch in kleinen Reise-Größen zum Ausprobieren. Ab 12 Euro.

**BERLINER KURIER** Fragen? Wünsche? Tipps?  
 Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.-Fr. 10-15 Uhr)  
 E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de

# Küchenirrtümer entlarvt!



Da freut sich die junge Köchin. Sie muss sich nicht an alle Weisheiten Omas halten, kann Neues ausprobieren.

## Viele überlieferte Weisheiten von Oma sind nämlich nicht ganz richtig...

**Für das perfekte Rouladen-Rezept, ist Oma garantiert der beste Ansprechpartner. Wenn es allerdings um andere vermeintliche Kochweisheiten geht, sollten Sie lieber den folgenden Text lesen. Die Berlinerinnen entlarvt die hartnäckigsten Küchen-Irrtümer.**

► **Irrtum 1: Fleisch immer quer zur Faser schneiden.** Falsch geschnittene Fleischstücke verlieren angeblich wertvollen Fleischsaft und werden zäh. Falsch! Fleischzellen sind nämlich im Gegensatz zu länglichen Pflanzenzellen eher rund. Selbst bei wildem Quergeschnippel werden nur wenige Fasern verletzt, die Menge an austretendem Fleischsaft bleibt im Rahmen.

► **Irrtum 2: Knoblauch niemals pressen!** Angeblich wird die Knolle sonst bitter und verliert wichtige Inhaltsstoffe. Absoluter Humbug! Geschmack und Gesundheit des Knoblauchs liegen im Zellsaft. Das Quetschen zerstört die Zellen und setzt somit die größtmögliche Menge an gesundem Saft frei.

► **Irrtum 3: Nudeln immer ins kochende Wasser geben.** Nein! Moderne Tro-

cken-Pasta darf schon bei einer Wassertemperatur von 60 Grad in den Topf. Die enthaltenen Eiweiße nehmen schon bei dieser Temperatur Wasser auf, und nur darum geht es bei der Zubereitung.

► **Irrtum 4: Pilze niemals aufwärmen!** Entwarnung! Pilze enthalten viel Eiweiß, welches Bakterien als Nahrung dient. Ein Aufwärmen



Foto: iStock

soll zu einer rasanten Anreicherung der Bakterien führen. Dabei werden alle Bakterien bereits beim ersten Erwärmen abgetötet. Keine Gefahr besteht, wenn Sie Pilzreste sofort nach dem Essen kühlen und beim Erwärmen das ganze Gericht erhitzen.



► **Irrtum 5: Meersalz ist gesünder als normales Salz.** Das Gegenteil ist der Fall: Kochsalz ist nichts anderes als Natriumchlorid. Und je feiner das Salz, desto mehr Natriumchlorid enthält logischerweise die verwendete Menge. Zusätzliche Inhaltsstoffe von groben Salzen haben keinen gesünderen Mehrwert.

► **Irrtum 6: Fischstäbchen bestehen aus Fischabfällen.** Nein: Fischstäbchen werden aus Fischfilets gefertigt. Überwiegend aus Dorsch, Seelachs und Seehecht. Aber: Fischstäbchen dürfen bis zu 35 Prozent Panade enthalten. Und die macht das Leibgericht schnell zur Kalorienbombe.

► **Irrtum 7: Eier immer ab-**

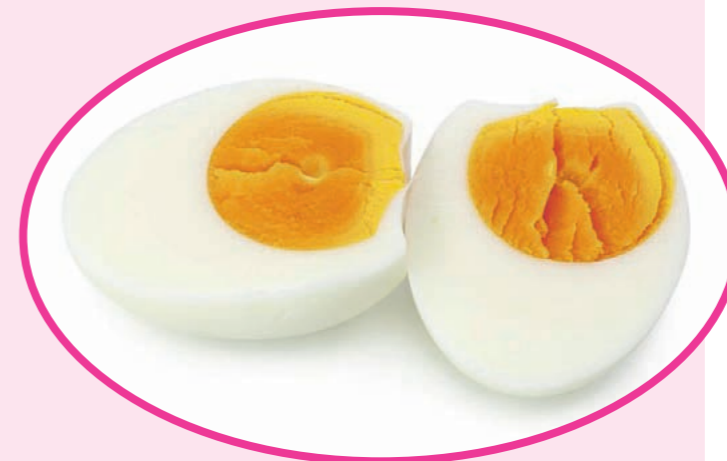
**schrecken.** Abgeschreckte Eier sind laut Volksglauben länger haltbar. Nein! Untersuchungen belegen, das beim Abschrecken Bakterien durch die Schale ins Ei gelangen können, was die Haltbarkeit extrem reduziert! Lediglich bei weichgekochten Eiern, die sofort verzehrt werden, macht das Abschrecken Sinn, um Nachgaren zu verhindern.

► **Irrtum 8: Spinat nie aufwärmen!** Der Bösewicht soll das enthaltende Nitrat sein. Das werde bei Zimmertemperatur von Bakterien in giftiges Nitrit verwandelt. Aber: Die Nitritmenge wird beim Aufwärmen von Spinat auf etwa 100 Grad überhaupt nicht erhöht. Ansonsten gilt wie bei Pilzgerichten: Reste immer

gut kühlen und vollständig aufwärmen.

► **Irrtum 9: Alkohol verdampft beim Kochen.** Zum Kochen verwendeter Alkohol verdunstet aufgrund der enthaltenden Wassermenge erst bei knapp unter hundert Grad. Untersuchungen zeigen: Eine kurz aufgekochte Weinsoße enthält noch bis zu 85 Prozent des zugegebenen Alkohols. Und selbst nach zweieinhalb Stunden noch 5 Prozent der ursprünglichen Alkoholmenge.

► **Irrtum 10: Plastikkorken lassen Wein nicht atmen.** Kunststoffverschlüsse schließen Flaschen vollkommen dicht ab. Und: Das ist gut so! Denn nur so bleibt die Weinqualität stabil. Kork hingegen ist nicht dicht. Deshalb sollten solche Weine auch liegend gelagert werden. Die ständige Befuchtung des Korkens erhält dessen Elastizität und die sorgt dafür, dass der Wein nicht mit Sauerstoff in Berührung kommt und umkippt.



Auch mit exotischen Früchten wie Granatäpfeln, den wahren Anti-Aging-Spezialisten, kann frau etwas für ihre Schönheit tun.

## Fruchtige Pflege

### Schön werden mit Kokosnuss und Co.

► **Granatapfel:** Der Apfel der Aphrodite ist ein wahrer Anti-Aging-Spezialist. Sein hochwertiges Öl schützt die Haut vor freien Radikalen. Gleichzeitig wird die Zellerneuerung angeregt, womit der Hautalterungsprozess auf natürliche Weise verlangsamt wird. Das reichlich enthaltene Vitamin C kurbelt die Kollagensynthese an und stärkt damit die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden, was einen straffenden Effekt mit sich bringt.

► **Cranberry:** Die Power-Beere aus Nordamerika ist ein Rundumschutz gegen schädliche Umwelteinflüsse für Haut und Haar. Die enthaltene Salicylsäure lindert Hautunreinheiten, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren machen die Haut geschmeidig und ihr Öl glättet sogar kleine Fältchen. In Shampoo erhält Cranberry-Extrakt die Haarfarbe strahlend und schützt vor dem vorzeitigen Verblassen.

► **Kokosnuss:** Die Riesennuss steckt voller wertvoller Vitamine, Eiweißen und Fetten. Ihr exotisches Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und wird dadurch zum wahren Beauty-Elixier. Trockene Haare werden wunderbar weich, wenn man vor der Wäsche eine Kur mit Kokosöl anwendet. Auch trockene Haut profitiert von dem pflegenden Öl - vor allem bei Wind und Kälte wird Kokosöl zur Schutzbarriere, das die Haut vorm Austrocknen bewahrt.

► **Ananas:** Die süße Exotin schenkt Ihnen strahlend schöne Haut. Ihr Enzymgemisch Bromelain, ist der ideale Peelingwirkstoff: Er löst auch hartnäckige Hornschüppchen, kurbelt die Zellregeneration an und fördert die natürliche Erneuerung der Haut. Die reichlich enthaltenen Mineralien und Vitamine glätten feine Fältchen und verwöhnen den Teint mit Feuchtigkeit.

## Wenn der Pärchen-Abend zur großen Qual wird

Puh, so ein Pärchen-Abend kann ja echt ein Minenfeld sein. „Wo bleiben eigentlich Bernd und Gesine schon wieder?“ fragt die Gastgeberin und ihr Mann guckt aus dem Fenster. „Die sitzen im Auto“, sagt er dann. 20 Minuten später sind die Gäste immer noch nicht ausgezogen und es ist klar: Entweder die beiden knutschen oder sie zoffen. Bernd und Gesine kennen sich seit 16 Jahren. Es ist also davon auszugehen, dass sie sich zoffen und der Gastgeberin schwant, dass der Abend

ein Höchstmaß an Diplomatie abverlangen wird. Ein frisch zerstrittenes Paar am Tisch, das ist kein Spaß. Das muntere Geplauder ringsherum bricht sich an einer Insel des Schweigens mitten drin. Aber auch für die beiden, die auf der Insel hocken, ist das Vergnügen überschaubar. Jeder, der schon mal einen Streit für eine Einladung unterbrechen musste, weiß das. Man beugt einander und ist sauer, weil er plötzlich zu anders so nett sein kann, wo er doch eben noch so blöd war. Oder sie

► **Typisch Frau**



Von Stephanie Lamprecht

ständig spitze Bemerkungen macht, obwohl die anderen schon betreten gucken („Ja, ich nehme gerne noch einen Schluck, mein Mann bedient sich ja nur selbst. Prost, Schatz“). Die Gastgeberin atmet tief

durch, als sie nach anstrengenden Stunden die Tür hinter Bernd und Gesine schließen kann. „Boah, warum lassen die sich eigentlich nicht scheiden“, sagt sie zu ihrem Mann. Am nächsten Tag ruft sie bei Gesine an. „Was war denn schon wieder los?“, fragt sie. „Och“, sagt Gesine, „weiß ich gar nicht mehr. Es war so nett bei euch, auf dem Nachhauseweg war alles wieder gut zwischen uns. Wir sollten uns öfter sehen, finden wir beide.“ Unbedingt, denkt die Gastgeberin, sagt aber lieber nichts.



Der Medizinmann spielt bei den Indianern eine wichtige Rolle.

## Heilwissen der Indianer

### Gesundheitstipps der alten Medizinmänner

► **Weidenrinde:** Bei Kopfschmerzen strichen die Medizinmänner zur Linderung einen Brei aus Weidenrinde auf die Stirn. Mit Erfolg. Verantwortlich dafür ist der Wirkstoff Salicylsäure. Der steckt auch in Aspirin. Der Brei kann sogar rheumatische Beschwerden lindern.

► **Lapacho:** Er gilt bei den Indianern als „Baum des Lebens“. Tee aus seiner Rinde wirkt antibakteriell, keim- und pilzabtötend, lindert Schuppenflechte und wirkt gegen Bluthochdruck. Zudem

reinigt er die Atemwege und stärkt das Immunsystem.

► **Hamamelis:** Ein Sud aus Rinde oder Blättern der Zaubernuss wurde von den Medizinmännern besonders zur Behandlung von Blutungen, Prellungen, sowie äußerlichen Entzündungen und Entzündungen im Augenbereich angewendet.

► **Beinwell:** Der starken Heilskraft seiner Wurzel vertrauen die Indianerstämme Nordamerikas seit Generationen. Tees, Salben und Pulver helfen gegen Anämie,

Bronchitis, Verstauchung, Arthritis.

► **Cayenne:** Scharfer Klassiker der Medizinmänner. Fördert die Durchblutung, stärkt das Herz, unterstützt die Verdauung. Indianischer Extra-Tipp: Eine Prise in den Schuhen wärmt die Füße. ► **Mais:** Ein indianisches Allheilmittel. Tee aus Maisblättern oder -griffeln wirkt bei Verstopfung und Durchfall, bei Nieren- und Blasenleiden, wirkt außerdem blutdruck- und fiebersenkend und kräftigend auf das Herz.