



Gesünder essen

Eine **neue EU-Verordnung** soll den Gehalt von krebserregendem Acrylamid in vielen verarbeiteten Lebensmitteln senken

Ob Chips oder Kekse, Acrylamid steckt in Geröstetem, Gebackenem, Gebratenem oder Frittiertem. Die krebserregende Substanz entsteht bei großer Hitze aus den natürlichen Stoffen Asparagin und Zucker in stärkehaltigen Produkten. Eine neue EU-Verordnung schreibt vor, dass ab Mitte April z. B. bei Pommes nur Kartoffelsorten mit wenig Stärke verarbeitet und sie nicht übermäßig stark gebräunt werden. Tipp: Auch im eigenen Haushalt Lebensmittel nur vergolden, nicht verkohlen.



Pfeffer und Salz, Gott erhalt's!

Sie gehören zum Standardprogramm in jeder Küche. Aber auch Pfeffer und Salz können mit **Besonderheiten** punkten. Probieren Sie mal!



ALLROUNDTALENT
Fair gehandelt und sonnetrocknet würzt der Pfeffer mit feiner Grapefruitnote Fisch, aber auch Schoko-Desserts.
„Timut Pfeffer“, von Pure Pepper, 40 g ca. 11,90 Euro



SPÄTLESE
Er gilt als eine der besten Pfeffersorten der Welt. Durch die sehr späte Ernte ist er geschmacklich nussig intensiv.
„Tellicherry Pfeffer“, von Soul & Spice, 55 g ca. 6,90 Euro



EINZELGÄNGER
Gourmetsalz aus der letzten Pfannensiederei Europas mit vielen wertvollen Mineralien.
„Luisenhaller Pfannensalz“, von Herbaria, 90-g-Mühle ca. 5 Euro



RAUCHWARE
Zarte Meersalzflocken 120 Stunden über Buchenholz geräuchert. Lecker zu Röhrei und Grünkohleintopf.
„Fleur de Sel geräuchert“, von Sel la vie, 125-g-Glas ca. 7 Euro



DER REINE GENUSS

Die Erkältungszeit geht in die Verlängerung. So kommen Sie gut durch: **vital** und Rotbäckchen verlosen 6 exklusive Winterpakete (je 270 Euro). Jedes besteht aus: 12 x „Halswohl“, 12 x „Vital Immun“, 24 x „Immunstark“ und einem limitierten Rotbäckchen-Schlitten. Einfach Postkarte an **vital** Gewinnspiel, Stichwort „Winter“, 20646 Hamburg. Oder per E-Mail an redaktion@vital.de. Einsendeschluss: 6.3.2018. Teilnahmebedingungen S. 110.



Häppchenweise

Fünf Produkt-Neuheiten, die uns überzeugen

- Kein Schnibbeln**
Den Becher mit tiefgefrorenem Obst und Gemüse einfach mit Wasser auffüllen, pürieren – fertig ist der Smoothie. Von Wholey, ab ca. 3,50 Euro.
- Zum Knabbern**
Statt Chips (siehe links): Nüsse, Sojakerne und getrocknete Oliven. „Feierabend-Mix“ von Lihn, 200 g ca. 5 Euro.
- Berauschend lecker**
Bio-Schokopudding aus Hanfsamen: „So Hanfi“ von Sojade, 2 x 100 g ca. 1,60 Euro.
- Fürs Müsli**
Nussiges Aroma und feine Süße – Bio-„Hirse Drink“ von Natumi, 1 Liter ca. 2,90 Euro.
- Vegan naschen**
Kleine exklusive Kuchen ohne Zucker und nur aus rohen Biozutaten. 24 Mini-Stücke ca. 74 Euro. Über junilove.de