

STARKOCH CHRISTIAN RACH TESTET

Was taugen unsere Lebensmittel?

Im Fernsehen deckt er Ernährungsmythen auf, im Internet testet er Supermarkt-Produkte

Wenn Christian Rach (56) ein Gericht gelungen findet, sieht man ihm das deutlich an – wenn das nicht der Fall ist, erst recht. In seiner neuen Fernsehshow „Rach tischt auf!“ (nächste Folge: 6. März, 20.15 Uhr, ZDF) untersucht er, was und wie wir täglich essen.

Wichtige Ernährungsfragen: Frische oder Tiefkühl-Ware? Bio oder konventionell? Teuer oder preiswert? Rach testet ganz unvoreingenommen, welche Produkte zu einer bewussten Ernährung gehören und von welchen, wie etwa Billigfleisch, man die Finger lassen sollte.

Gute Qualität schmeckt einfach besser

Es geht nicht um Verbote: Rach liebt Lebensmittel – folglich kommt er auch nicht mit moralischem Zeigefinger daher. Wenn bei Dosentomaten oder dem Lachs aus der Aquakultur Qualität und Geschmack stimmen, dann empfiehlt Rach sie in der Sendung auch. „Wir haben mehr Möglichkeiten, uns gesund und ausgewogen zu er-

nähren, als alle Generationen vor uns“, sagt er. Wie – das verrät er in der ZDF-Show und auch auf seiner persönlichen Website.

Genussprinzip beim Testen: Auf seinem Internetauftritt prüft und bewertet der Fernsehkoch zahlreiche Produkte aus dem ganz normalen Supermarkt-Sortiment. Er vergibt in der Rubrik „Rach getestet“ zwar keine Schulnoten, kommt aber immer zu klaren Urteilen. Was ihm schmeckt, ist ein entschei-

dender Faktor, aber nicht der einzige: Die Qualität der Produkte und ihrer Inhaltsstoffe lässt Rach vom unabhängigen Institut Fresenius untersuchen – und nur, was diesen Test bestanden hat, wird vorgestellt.

Appetit bekommen? Wenn die Produkte einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, weiß Rach Rat: Im Web verrät er auch einige seiner besten Rezepte, die von jedermann nachgekocht werden können.



► GROSSE AUSWAHL Auf seiner Website stellt Rach schmackhafte Lebensmittel vor: www.christianrach.de

Von Rach empfohlen (Auswahl)

Produkt						
Name	„Frischer Butter-Blätterteig“ von Tante Fanny	„Karibik-Edelbitter-Schokolade 90 %“ von Naturata	„Kreta Olivenöl“ von Kattas	„Obazda“ von Alpenhain	„Pasta Italia Saccottini Funghi“ von Hilcona	„Wild-Fond“ von Mendt
Preis	ca. 1,70 € (270 g)	ca. 3,30 € (100 g)	ca. 7,50 € (500 ml)	ca. 1,80 € (125 g)	ca. 2,70 € (200 g)	ca. 2,40 € (400ml)
Kommentar	Guter Geschmack, enthält neben Butter aber auch pflanzliche Fette	Fein säuerliche Frische, trotz des sehr hohen Kakaoanteils nicht bitter	Ausgewogen, typischer Geschmack: fruchtig und leicht bitter	Wie selbst gemacht – passend zur Brotzeit und zu Laugenbrühen	Voller Pilzgeschmack, keine künstlichen Aromen zugesetzt	Deutlicher Duft nach Wild, Würstchen harmonisch und nicht zu salzig

Quelle: christianrach.de

CLEVER SPAREN

TELEFON: Günstige Vorwahlen nutzen

Ortsgespräche

Mo-Fr:

01052 0,71 bis 1,64 ct/Min.

Wochenende:

01088 0,33 bis 1,79 ct/Min.

Ferngespräche

Mo-Fr:

01052 0,24 bis 1,98 ct/Min.

Wochenende:

01052 0,31 bis 1,64 ct/Min.

Quelle: www.billiger-telefonieren.de

Stand: 13. Februar 2013

POSE Briefmarken auch per SMS teurer

Neben dem normalen Briefporto hat die Deutsche Post auch das sogenannte Handyporto angehoben. Dabei fordert man per SMS an die Nummer 22122 oder über die App „Post mobil“ einen 12-stelligen Zahlencode an. Den notiert man oben rechts auf dem Umschlag. Auf diese Weise kosten nun ein Standardbrief 1 Euro und eine Postkarte 85 Cent.

KRANKENKASSE: Prämie versteuern!

Über 20 Krankenkassen zahlen derzeit wegen ihrer guten wirtschaftlichen Lage Prämien von bis zu 125 Euro an ihre Mitglieder aus. Doch die Rückerstattung, die für das Jahr 2013 gilt, muss voll versteuert werden! Angestellte geben den Erstattungsbetrag in der Steuererklärung an. Bei Selbstständigen übermitteln die Kassen den Finanzämtern die Daten automatisch.

INTERNET TIPPS

Online-Zimmerbörsen für In- und Ausland

- www.mitwohonzentrale.de
- www.wimdu.de
- www.9flats.de
- www.airbnb.de
- www.coachsurling.org