



#### ZAHLEN BITTE

## 12 Stunden

Wenn einem in New York Menschen mit Pappbechern begegnen, sind die Chancen groß, dass sich darin kein Kaffee, sondern **Knochenbrühe** befindet. Denn Suppenküchen vermehren sich im Big Apple rasant. Die lange vergessenen Kraftsuppen sollte man ruhig auch hierzulande ausprobieren. Mindestens zwölf Stunden müssen Knochen kochen, damit die im Knochenmark enthaltenen Mineralien und Spurenelemente abgegeben werden. Täglich getrunken stärken sie Immunsystem, Verdauung, Haare und Gelenke. Nebenbei sollen sie auch ungeliebter Cellulite das Leben schwer machen.

#### PROFESSOR LÖFFELMANN

### Warum verdirbt Faschiertes eigentlich so schnell?

Herbert Tichy  
Wien

Beim Faschieren wird die Zellstruktur des Muskelfleisches zerstört. Das gehackte Fleisch kommt in wurstähnlicher Form aus dem Fleischwolf. Statt einer glatten Ebene gibt es somit eine Vielzahl von Oberflächen, die Angriffsfläche für Bakterien bieten. Deshalb sollte Faschiertes nie länger als einen Tag gelagert werden und eignet sich auch nicht zum Einfrieren. Besser ist es, das Faschierte direkt zu verarbeiten und nach dem Abkühlen die fertige Speise tiefzुकühlen.

Professor Löffelmann weiß Rat in Küchenfragen – schreiben Sie ihm! Jede veröffentlichte Einsendung wird mit exklusiven Getränken belohnt. Dieses Mal: Padre Azul Premium Tequila Blanco (€ 79,-) von Interspar Weinwelt. Fragen per Mail an [prof.loeffelmann@news.at](mailto:prof.loeffelmann@news.at)



Zum Bäcker gehen kann jeder, Brot selber backen bald auch. Backkurse gibt es unter anderem in der Bäckerei Szihn (Termine unter [www.szihn.at](http://www.szihn.at)) und beim Brotfestival „Kruste & Krume“ (Buchung ab 10. Februar unter [www.krusteundkrume.at](http://www.krusteundkrume.at))

## Gebackene Tradition

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Muss er auch nicht – auch wenn er es neuerdings besonders gerne selber bäckt

Verfechter des Low-Carb-Lebensstils müssen jetzt stark sein: Gutes Brot ist auch 2017 eines der angesagtesten kulinarischen Themen in Österreich. Wer um Brot trotzdem einen großen Bogen machen will, sollte am 18. März den Wiener Stadtpark meiden, wenn Barbara van Melle zu „Kruste & Krume“ in den Kursalon Hübner lädt. Bäckermeister, die traditionell, also ohne industrielle Wundermittel, ihr Handwerk zeigen, eine Terrasse mit Holzöfen und der Duft von Frischgebackenem – Liebhaber der handgefertigten Laibe werden auf dem Brotfestival ihre Freude haben. Wer mag, kann sich auch für

einen Workshop anmelden und selbst loskneten.

Das Brotbacken in den eigenen vier Wänden erfreut sich immer größerer Beliebtheit, ist aber nicht ganz einfach. Backkurse wie jene von Stefan Szihn werden deshalb immer gefragter. Der Bäckermeister lehrt in seiner kürzlich eröffneten Handwerksstatt im Süden Wiens die ursprüngliche Herstellung von Brot. Nach drei Stunden Kneten und Formen sollte man die kniffligsten Handgriffe draufhaben und zu Hause in Eigenregie loslegen können. Mit Szihs Hilfe bekommt man sogar selbstgemachte Handsemmerln wunderbar hin. **N**

#### GUT ZU HABEN

### Die Scharfmacher

Gut geschärft, umsichtig gepflegt und immer griffbereit: Wer auf seine Messer achtet, hat ganz klar mehr Freude am Kochen.

**1 Schnitt für Schnitt** Filetieren, tranchieren, tournieren – wie man seine Messer richtig einsetzt (umschau-verlag.de, € 10,30)

**2 Magnetischer Messerblock** Schonende Aufbewahrung mit Magneten (lesara.at, € 39,99)

**3 Tyrolit Messerschärfer** Der King unter den Scharfmachern wird in Österreich hergestellt (tyrolit.at, € 159,90)

