



Zurück zum Herd? Sie sei praktisch, aber ein Nährstoffkiller, heißt es über die Mikrowelle. Doch inzwischen ist erwiesen, dass das Express-Garen nicht schadet. Hitzeempfindliche Vitamine wie C und B1 blieben sogar besser erhalten als beim Kochen auf dem Herd. Gut für alle mit wenig Zeit.

myself  
**Genießen**  
**NEWS**



ROH, ABER HERZLICH  
Wieso schreiben jetzt alle Rohkost-Ratgeber? Ist einfach ein Mega-Trend. Die Favoriten unserer Food-Redakteurin: „Roh“ von Delphine Montalier, „Rohvolution“ von Chantal-Fleur Sandjon und „Raw!“ von Kirstin Knuffmann.



**Küchen-Test**  
Wie gut ist die neue Rezept-App?

Eigentlich soll „Kitchen Stories“, ein Kochbuch fürs iPad, Spaß in die Küche bringen. Schöne Fotos, Einkaufslisten, Kalorienangaben – alles praktisch. Sechs Star-Köche haben Rezepte beigesteuert. Klingt erst mal gut, aber in Tim Raues Dim Sum gehören Fischfarce und Krustentier-Mayo. Die gibt's nirgendwo zu kaufen und wie man sie selbst macht, verrät die App nicht. So wird aus den angegebenen 20 Minuten „aktive Zubereitung“ aktives Googeln – und am Ende stehen Teigtaschen vom Asia-Restaurant auf dem Tisch. Kosten: 12 Euro für 98 Rezepte, für den „Veggie-Baustein“ für 10 Gerichte zahlt man 2,70 Euro ([kitchenstories.de](http://kitchenstories.de)).



„Ich esse lieber Pasta mit Knoblauch als billiges Fleisch“

LÉA LINSTER, Sterne-Köchin, 59, im Hamburger Abendblatt

**Ja! Ja! Ja!**

Fürs Picknick oder als Lunchbox im Büro – der „Multikorb“ mit Kühlelementen ist auf jeden Fall was für Designfreaks. Über Connox, 120 Euro.



TEXT: CORNELIA ADAM, PETRA HARMIS; FOTOS: ISTOCK (1), FUTURE IMAGE/IMAGO (1)