

Handelsblatt, den 26.08.2015

Russland verbant westliche Waschmittel

Die russische Verbraucherschutzbehörde will einige Waschmittelmarken ausländischer Hersteller nicht länger in Regalen der heimischen Supermärkte sehen. Mehrere Produkte der Konsumgüterriesen Henkel, Procter&Gamble, Colgate-Palmolive und Clorox entsprechen nicht den Gesundheitsvorschriften, begründete die Behörde am Dienstag ihre Entscheidung. Händler seien angewiesen worden, sie aus ihrem Sortiment zu entfernen.

Unter anderem erhielt der Handelskonzern Metro eine entsprechende Aufforderung, der mit 82 Großmärkten in Russland vertreten ist. Beamte der Gesundheitsbehörde überprüften zudem überraschend ein Henkel -Waschmittelwerk in der Region Perm. Russland ist der viertgrößte Markt weltweit für den Hersteller von Pritt und Persil.

Die Europäische Union (EU) und die USA haben Wirtschaftssanktionen gegen Russland verhängt. Hintergrund ist die Ukraine-Politik der Regierung in Moskau. Russland reagiert mit Gegenmaßnahmen und hat unter anderem die Einfuhr bestimmter EU-Agrarprodukte verboten. Präsident Wladimir Putin hatte auch verfügt, dass illegal aus dem Westen eingeführte Lebensmittel vernichtet werden.

Die russische Verbraucherschutzbehörde erklärte weiter, sie teste auch Wasch- und Reinigungsmittel anderer Hersteller. Details teilte sie nicht mit. Wasch- und Reinigungsmittel dürfen nur dann in Russland verkauft werden, wenn ihre Sicherheit durch Prüfungen und ein staatliches Zertifikat bestätigt ist. 'Alle Wasch- und Reinigungsmittel, mit denen wir den russischen Markt beliefern, haben von den zuständigen Behörden das staatliche Registrierungszertifikat erhalten', erklärte ein Henkel-Sprecher. Henkel suche nun den Dialog mit den russischen Behörden, 'um den Hintergrund der Maßnahmen zu verstehen'. Henkel ist seit 1991 in Russland vertreten, der Konzern beschäftigt dort rund 2500 Menschen und unterhält mehrere Fabriken.

Der Handelskonzern Metro erklärte, er solle auf eine Aufforderung der Behörden hin einige Produkte nicht mehr in Russland anbieten. Es handele sich aber nur um einige Produkte aus den Bereichen Wasch- und Reinigungsmittel sowie Kosmetik. Der Anteil dieser Produkte am gesamten Angebot der Metro - Großmärkte sei 'nicht bedeuten'.

Home > Wohlfühlgewicht > Gesund abnehmen > Spargel - Kalorienarm genießen

Spargel - Kalorienarm genießen

Spargelfreunde aufgepasst: Leckeren heimischen Spargel gibt es bis zum Johannistag am 24. Juni. Dann endet die Saison, damit die Spargelpflanze bis zum nächsten Frost neue Kräfte sammeln kann. Also ran an den kulinarischen Genuss! Das königliche Gemüse schmeckt hervorragend und ist dabei kalorienarm. Richtig eingekauft und zubereitet entfaltet Spargel sein volles Aroma.



Spargel – ein leckeres Gemüse

Wer gerne Spargel genießt, kann das mit bestem Gewissen tun. Denn eine Portion (250 g) des leckeren Gemüses hat nur 45 kcal. Da kann es dann ruhig auch mal die doppelte Menge sein. Wenn Sie gesund abnehmen möchten, ist kalorienarmer Spargel deshalb genau richtig. Er enthält viel Vitamin C, Kalium sowie weitere Vitamine und Mineralstoffe. Während Vitamin C vor allem die Abwehrkräfte stärkt, ist Kalium für den Wasser- und Mineralstoffhaushalt wichtig.

Frischer Spargel ist fest und aromatisch

Nur frischer Spargel schmeckt wirklich gut. Achten Sie deshalb beim Einkauf von weißem Spargel auf fest geschlossene Köpfe. Für alle Spargelsorten gilt - Frische lässt sich an folgenden Merkmalen erkennen:

- Die Schnittstellen sind feucht und glänzend.
- Die Stangen sind fest und lassen sich nicht biegen.
- Der Spargel duftet angenehm und nicht säuerlich.
- Frische Stangen quietschen beim Aneinanderreiben

So lagern Sie Spargel richtig

Wenn Sie den Spargel nicht gleich nach dem Einkaufen zubereiten möchten, können Sie ihn ungeschält und in ein feuchtes Tuch gewickelt, etwa zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Spargel lässt sich auch gut in der Tiefkühltruhe lagern. Dazu füllen Sie die gewaschenen, geschälten und von ihren holzigen Enden befreiten Stangen portionsweise in Gefrierbeutel. Tiefgefroren hält sich der Spargel etwa sechs Monate.

Tip: Die gefrorenen Stangen direkt ins kochende Wasser geben und garen. Die Kochzeit verlängert sich gegenüber der von frischem Spargel um ca. 5 bis 8 Minuten.

Zubereitungstipps für delikaten Spargelgeschmack

Richtig zubereitet entfaltet Spargel sein volles Aroma und schmeckt besonders delikat. Unsere Tipps in der Tabelle sorgen für ungetrübten Spargelgenuss.

Waschen und schälen	<ul style="list-style-type: none"> • Stangen unter fließendem Wasser von evtl. Schmutz befreien • Weißen Spargel vom Kopf aus in Richtung Fuß mit einem Spargelschäler schälen; grünen Spargel nur im unteren Drittel • Das untere, holzige Ende abschneiden
Richtig garen	<ul style="list-style-type: none"> • Stangen stehend in speziellen, hohen Spargeltöpfen in wenig Wasser garen • Alternativ Stangen mit Küchengarn bündeln und liegend in wenig Wasser garen • Eine Prise Salz zum Kochwasser geben • Zucker im Kochwasser mildert evtl. vorhandene Bitterstoffe • Garzeit: Je nach Stangendicke 10 bis 25 Minuten

Egal, ob roh oder gekocht, im Salat, als Suppe oder Ragout – Spargel lässt sich vielfältig zubereiten. Wenn Sie bei der klassischen Sauce Hollandaise Kalorien sparen möchten, probieren Sie doch einmal die schnell zubereitete, kalorienarme MAGGI Meisterklasse Hollandaise „fettarm“ oder THOMY Les Sauces Hollandaise légère, eine bereits fertige Sauce.

Grüner Spargel

Im Gegensatz zu weißem wird grüner Spargel nicht gestochen, sobald sich die Köpfe durch die Erddämme drücken. Er wächst über der Erde, an der Sonne. Das fördert die Bildung von wertvollen Inhaltsstoffen, macht ihn grün und würzig im Geschmack.

Kombiniert mit kalorienarmen Kartoffeln, leckerem gekochtem Schinken oder fettarmem Schnitzel natur, schmeckt Spargel besonders köstlich. Auch zusammen mit anderen Gemüsearten, Rinderfilet, Fisch und Reis können Sie köstliche und figurfreundliche Spargelgerichte zaubern. Holen Sie sich Anregungen in der Rezeptsuche unter <http://www.maggi.de>.

Einfach Spargel eintippen. Auf dem Bildschirm erscheinen Rezepte mit besonders delikaten Spargelkreationen.