

Fruchtig und süß Dieser Sommer wird ganz EIS!

So schmilzt der Sommer 2009! Fruchtiges Kirscheis im Becher, die süße „Hello Kitty“ am Stiel oder ein sünder Schokotraum in der Waffel. BILD zeigt die neuen Eisarten für den Sommer.

CORNETTO LOVE CHOCOLATE
Drei Schokoarten in einem Eis. Das Cornetto Love Chocolate von Langnese aus dunkler, heller und weißer Schokolade. Preis: ca. 1,30 Euro

BOHEMIAN RASPBERRY Vanilleeis mit Schokobäckstücken und Himbeersauce von Ben&Jerry's. 15 Cent vom Verkaufspreis gehen an eine Aids-Stiftung. Preis: 500 ml ca. 6 Euro.

CHERRIES & CREAM
Limitierte Sommer-Edition von Häagen-Dasz: leckere Kirsch-Eiscreme mit fruchtigen Kirschkstücken. Preis: 500 ml ca. 6 Euro.

HELLO KITTY Nicht nur für kleine Mädchen: rosa Eiscreme von Nestlé Schiller in Form der Kultkatze „Hello Kitty“. Geschmack: Marshmallow Preis: ca. 1 Euro.

CRISP CALLIS
Leckere Jubiläums-Kombination von Mövenpick: süße Bourbon-Vanille in Kombination mit fruchtigem Johannisbeerfruchtis in der Waffel. Preis: ca. 1,60 Euro.

Die größten Küchen-Irrtümer

Warum man Eier doch nicht abschrecken soll

Verdunstet Alkohol wirklich beim Kochen, darf man Muscheln nur in Monaten essen, die mit „r“ enden: Stimmt das oder sind es nur Vorurteile? Dr. Ludger Fischer (51), EU-Berater für Lebensmittelsicherheit, hat die häufigsten Küchenirrtümer aufgeklärt.

Alkohol verdunstet beim Kochen
FALSCH! An der University of Idaho wurden die genauen Werte ermittelt: Eine kochende Soße oder Suppe mit Wein oder Schnaps enthält noch bis zu 85 Prozent des zugegebenen Alkohols. Längere Kochzeiten führten wie erwartet zu geringeren Anteilen. Nach einer halben Stunde waren aber immerhin noch 35 Prozent enthalten und selbst nach zweieinhalb Stunden enthielt die Soße noch 5 Prozent der ursprünglichen Alkoholmenge. Also: Vorsicht bitte!

Brauner Zucker ist gesünder
FALSCH! Brauner Zucker wird aus weißem Zucker hergestellt. Er ist also keineswegs eine Vorstufe oder eine weniger raffinierte Form von Zucker, sondern ein nach Abschluss des Raffinierungsprozesses gefärbter Zucker. Brauner Zucker ist so kalorienreich wie weißer Zucker. Brauner Zucker trägt genauso viel zur Entstehung von Karies bei wie weißer Zucker.

Eier lassen sich leichter pellen, wenn sie kalt abgeschreckt werden
FALSCH! Beim Abschrecken, fand das Schweizer Bundesamt für Gesundheit heraus, können Bakterien durch die Schale ins Innere des Eis gelangen und sich dort vermehren. Ob sich ein Ei gut oder schlecht pellen lässt, hat aber nichts mit dem Abschrecken zu

tu. Die Schweizer kamen zu dem Schluss: Die Schälbarkeit abgeschreckter Eier erwies sich als gleichwertig.

Vorheizen des Ofens verhindert z. B. das Austrocknen eines Bratens
FALSCH! Kuchen, Braten oder gar Tiefkühlpizza nehmen durch langsames Erwärmen überhaupt keinen Schaden. In jedem Fall aber verringert sich der Energieverbrauch – um bis zu 20 Prozent. Das Vorheizen ist also fast immer überflüssig – es sei denn, man kocht nach Rezept, in dem eine Backzeit angegeben ist.

Pilze darf man nicht aufwärmen
FALSCH! Beim zweiten Erhitzen ist lediglich darauf zu achten, dass das ganze Gericht nochmals vollständig erhitzt wird. Zusätzliche Gift-

stoffe entstehen durch das Aufwärmen nämlich nicht.

Rühren muss man immer in dieselbe Richtung
FALSCH! Es handelt sich hierbei bloß um eine Behauptung, mit der Kochlehre und Küchenhilfen schikaniert werden.

Muscheln soll man nur in den Monaten mit „r“ essen
FALSCH! Behauptungen, dass Muscheln nur in den Wintermonaten eine ausreichende Größe erlangen, entbehren jeder Grundlage, da Muscheln ohnehin 2 bis 3 Jahre alt werden müssen, um Verzehrgröße zu haben. Daher kann man Muscheln vom 1.1.-31.12. genießen.

Konservierungsstoffe sind ungesund und zerstören Aromen
FALSCH! Da sie Zersetzungsprozesse verlangsamen, tragen Konser-

vierungsstoffe eher zur Erhaltung der Aromen bei. Wie vollkommen geschmacks- und geruchsneutrale Konservierungsstoffe einen nachteiligen Einfluss haben können, ist daher schlecht nachzuvollziehen.

Mehl muss vor dem Verarbeiten gesiebt werden
FALSCH! Mehl bleibt im Teig nicht lockerer, wenn es zuvor gesiebt wurde. Fürs Lockere eines Teigs sind Treibmittel und Proteine verantwortlich.

Nudeln verkleben nicht, wenn man Öl ins Wasser gibt
FALSCH! Öl und Wasser bilden nur nach schnellem Quirlen eine Emulsion. Beim Nudelwasser aber schwimmt das Öl einfach oben. Warum soll das die darunter

tauchenden Nudeln davon abhalten zusammenzukleben?

Reis im Salzstreuer verhindert das Festklumpen
FALSCH! Wenn Reiskörner das wirklich täten, hätten wir ein noch größeres Problem als nur verklumptes Salz: Wo bleibt denn die Feuchtigkeit, die die Reiskörner angeblich aufgenommen haben? Dann müssten sie zumindest etwas aufquellen. Hat schon einmal jemand seinen Salzstreuer von feuchten, aufgequollenen Reiskörnern befreit?

Ludger Fischer: „Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“, 240 S., Eichborn-Verlag (14,95 Euro)

Hilfe im Restaurant für Allergiker

Berlin – Rund fünf Millionen Deutsche leiden an Lebensmittelallergien. Um in Restaurants Gerichte zu finden, die unbedenklich sind, gibt es jetzt das zusammenfaltbare Kärtchen „Eine Bitte an den Koch“ – mit Infos über Allergieauslöser wie Nüsse, Erdnüsse, Sellerie, Soja, Weizen, Kuhmilch und Hühnereier. Entwickler: Deutscher Allergie- und Asthmaverband und Deutscher Hotel- und Gaststättenverband. Die Karten sind kostenlos unter www.daab.de bestellbar.

Gesundheit aus dem Netz – nur 3x „gut“

Berlin – Rund jeder dritte Deutsche informiert sich mindestens einmal pro Monat im Internet über seine Gesundheit – ohne zu wissen, ob die Angaben korrekt sind. Stiftung Waren-test hat die zwölf größten Portale getestet, nur drei sind knapp mit „gut“ bewertet. Die Testsieger: [Gesundheitpro.de](http://www.gesundheitpro.de), [netdoctor.de](http://www.netdoctor.de) und [vianet.de](http://www.vianet.de). Schlusslichter mit lediglich „ausreichendem“ Qualitätsurteil: [imedo.de](http://www.imedo.de) und [pardisi.de](http://www.pardisi.de)

DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Freitag

FERNSEHEN WIRD DURCH BILD ERST SCHÖN!

Tagsüber	20 Uhr	Abends	Nachts				
ARD 5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Rote Rosen 9.55 Wetter 10.03 Britsant 10.25 * Der Wilderer vom Silberwald. Heimalfilm von 1957 12.00 Tagesschau 12.15 Buffet 13.00 ARD-Mittagsmagazin 13.40 LIVE Fußball: China - Deutschland. Dazw. 14.50 Tagesschau 16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Boulevardmagazin 17.54 Die Parteien zur Europawahl 18.00 Verbotene Liebe 18.25 Marienhof Soap 18.50 Eine für alle 19.20 Das Quiz mit Jörg Pilawa 19.45 Wissen vor 8/Wetter/Börse 20.00 Tagesschau KOMÖDIE Rosa (Saskia Vester) braucht dringend einen neuen Job	ZDF 5.30 ARD-Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Volle Kanne 10.30 Alisa 11.15 Forsthaus Falkenau 12.00 Tagesschau 12.15 drehscheibe D 13.00 ARD-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.15 Tierische Kumpel 16.00 heute - in Europa 16.15 Alisa - Folge deinem Herzen 17.00 heute/Wetter 17.15 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.05 SOKO Kitzbühel Krimi-TV. Mordkomplott 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rettungsflyger Action-TV. Alte Kameraden	SAT.1 5.30 Frühstückfernsehen 10.00 Pures Leben - Mitten in Deutschland 11.00 Richterin Barbara Salesch 12.00 Richter Alexander Hold 13.00 Britt. Talkshow. Britt deckt auf: Falsche Freunde 14.00 Zwei bei Kallwas 15.00 Richterin Barbara Salesch. Gerichtsshow 16.00 Richter Alexander Hold 17.00 Niedrig und Kuhnt Keine Polizei! Reihe 17.30 Niedrig und Kuhnt Flirt mit dem Tod. Reihe 18.00 Das Sat.1-Magazin 18.30 Anna und die Liebe 19.00 Lenßen & Partner 19.30 K 11 - Kommissare im Einsatz 20.00 Sat.1 Nachrichten	RTL 6.00 Punkt 6 7.30 Alles, was zählt 8.00 Unter uns 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Punkt 9 9.30 Mitten im Leben! 10.30 Mein Baby 11.00 Die Kinderärztin 11.30 Unsere erste gemeinsame Wohnung 12.00 Punkt 12 14.00 Oliver Geissen 15.00 Mitten im Leben! 16.00 Mitten im Leben! 17.00 112 - Sie retten dein Leben 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin Mit Frauke Ludowig 18.45 RTL aktuell 19.05 Alisa, was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap. Mit Daniel Fehlow				
PRO 7 7.00 Deine Chance! 3 Bewerber - 1 Job 7.50 Do it Yourself - S.O.S 8.40 Alle lassen Chris 9.00 Malcolm mittendrin 9.40 Scrubs 10.20 * Plötzlich wieder 16. Liebeskomödie von 2003 12.00 SAM 14.00 We Are Family! 15.00 U20 - Deutschland, deine Teenies. Doku-Soap 16.00 Deine Chance! 3 Bewerber - 1 Job Doku-Soap 17.00 taff Boulevardmagazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichen-trick-TV. Mamas kleiner Liebling 18.40 Die Simpsons Zeichentrick-TV Der Sicherheitsallamander 19.10 Galileo Magazin U. a.: Der Meister der Autobahn	KABEL 1 5.15 Roseanne 6.00 Täglich Wissen 7.25 Werbung 8.25 Achtung Kontrolle! 9.35 Wir wandern aus! 10.30 Eine schrecklich nette Familie 11.25 King of Queens 12.20 Two & a Half Men 13.15 What's up, Dad? 14.10 Eine schrecklich nette Familie 15.05 King of Queens 16.00 kabel eins news 16.10 Two and a Half Men Comedy-TV. Phase eins, erfolgreich 16.35 Two & a Half Men Der Truthahn und die Männlichkeit 17.00 Abenteuer Leben - täglich Wissen Magazin 18.30 Das Fast-Food-Duell 19.10 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter	VOX 6.20 McLeods Töchter 7.15 McLeods Töchter 8.10 Die Nanny 8.40 Die Nanny 9.10 Für alle Fälle Amy 10.05 Gilmore Girls 11.05 Nachrichten 11.10 Die Nanny 11.40 Die Nanny 12.10 McLeods Töchter 13.05 McLeods Töchter 14.05 O. C., California 15.00 Gilmore Girls 16.00 Menschen, Tiere & Doktoren 18.00 Wissenshungrig Magazin 18.30 Kochchampion Juroren: Master-Sommelier Hendrik Thoma, Sternkoch Gerd Eis 19.00 Das perfekte Dinner Tag 5: Barbara/Karlsruhe 19.50 Unter Volldampf Koch-Doku. Tag 5: Restaurant „Asian Bar“ in Frankfurt am Main	NDR 6.55 Sesamstraße 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 11.30 Wälder, Bären, goldene Kuppeln 12.15 Dr. Sommerfeld 13.00 Eisenbahnromantik 13.30 Brisant 14.00 aktuell 14.15 Bilderbuch Dtl. 15.00 aktuell 15.15 Unterwegs in Amerika 16.00 NDR aktuell 16.10 Mein Nachmittag 17.10 Pinguin, Löwe & Co. 18.00 NDR Ländermagazine 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! DAS! Reportage: Bananen-entladung; DAS! Menschen: Fledermausschutz; DAS! Schmeckt 19.30 NDR Ländermagazine 20.00 Tagesschau				
RTL II 13.20 Angus & Cheryl 13.25 Pokémon 14.45 Digimon 15.10 Yu-Gi-Oh! 15.30 My Pokito 15.40 Naruto Shippuden 16.05 Hinterm Sofa an der Front 17.00 Still Standing 18.00 Immer wieder Jim. Comedy-TV 19.00 Big Brother 20.00 News 20.15 Merlin *** Fantasyfilm von 1998. Mit Sam Neill. Regie: Steve Barron. Dazw. 22.15 Kino-Tipp 215/171 Min. 23.50 God's Army 3 - Die Entscheidung Horrorthriller von 2000. Mit Ch. Walken 100/77 Min.	SRTL 16.10 Cheron: Das Star-Tagebuch 2009 16.20 SpongeBob 17.30 Skunk Fu 17.55 *** Barbie als „Die Prinzessin und das Dorfmadchen“. Animationsfilm von 2004 19.20 Hannah Montana 19.45 Lizzie McGuire	3SAT 14.00 *** Knotenpunkt Bhowani. Melodram von 1955 15.45 Reisewege Andalusien 16.30 Gleisepisoden 16.50 History 17.15 Zapp 17.45 schweizweit 18.00 ARD-exklusiv 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit. Magazin 20.00 Tagesschau 20.15 Deutsche in Sibirien 21.00 auslandsjournal extra 21.30 3satbörse 22.00 ZIB 2 22.25 Arizona Dream *** Tragikomödie von 1992 135 Min. 0.40 Baden-Baden Kurzfilm 25 Min.	ARTE 16.30 Die Kopie von Coralie. Kurzfilm von 2007 16.55 X-enius 17.25 Kultur (Wh.) 17.40 Global 18.05 Mit Schirm, Charme und Melone 18.55 ARTE Meteo 19.00 Der Wunderpils aus Tibet 19.45 ARTE Info 20.00 ARTE Kultur 20.15 Jurassic Fight Club Der Killer der Tiefsee 21.00 Was, wenn der Tod uns scheidet? Tragikomödie von 2007 *** Mit Monica Bleibtreu 85 Min. 22.25 KDD - Kriminaldauerndienst 23.10 Tracks 0.05 Kurzschluss - Das Magazin	TELE 5 12.40 Pretender 13.30 Nash Bridges 14.25 Nash Bridges 15.20 Pretender 16.15 One Piece 16.40 Bakugan 17.30 Poker 18.30 Bundesliga akt. 19.15 Ver-einsätze im Einsatz 19.45 Ihr seid die Mannschaft - Jetzt kommen die Kids 20.15 Mothra II - Das versunkene Königreich Fantasyfilm von 1997 110/93 Min. 22.05 Das Geheimnis des blinden Meisters Fantasyfilm von 1978 110/92 Min. 23.55 Hawks Revenge - Tödliche Rache Actionfilm 100/89 Min.	DSF 12.30 LIVE Motorsport: WM. Vom Autodrom Internazionale del Mugello 16.30 Bike - Motorradmagazin 17.30 Poker 18.30 Bundesliga akt. 19.15 Ver-einsätze im Einsatz 19.45 Ihr seid die Mannschaft - Jetzt kommen die Kids 20.15 Mittendrin als T-Home Fanreporter 20.45 Fußball: Bundesliga Spezial Die Chronologie des Finals der Saison 2008/09 21.45 Bundesliga pur 22.45 Fußball: Bundesliga aktuell - Spezial Die Meisterparty	PREMIERE 16.00 Premiere Sport Golf: European LIVE Tour European Open, 2. Tag 21.00 Golf: US PGA Tour Crownie PLIVE auf Invitational at Colonial 20.15 Premiere 1 30 Days of Night Horrorthriller von 2007 (auch in HD) 20.15 Premiere Filmfest The Fountain Sci-Fi-Film von 2006 21.00 Premiere 4 I Am Legend Sci-Fi-Film von 2007 Direkt Der seltsame Fall des Benjamin Button Fantasydrama Thriller Drogen - Director's Cut Actionkomödie von 2008	WDR 14.00 Lokalzeit 15.00 Planet Wissen 16.00 aktuell 16.05 daheim & unterwegs 16.55 aktuell 17.05 daheim & heute 18.20 Servicezeit: Essen & Trinken 18.50 Akt. Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Fußball: 2. Bundesliga LIVE - VfL Osnabrück, 1. Halbzeit 21.20 WDR aktuell 21.30 Fußball: 2. Bundesliga LIVE Relegation, 2. Halbzeit 22.30 Kölner Treff Talkshow

EINMAL JAUCH SPEZIAL, BITTE!

WER WIRD MILLIONÄR? - PROMINENTENSPECIAL HEUTE | 20:15

RTLe