

FARBENFROH IN DEN SOMMER



Rosmarie Schindler (links), Susanne Vögeli (rechts)

Rosmarie Schindler

dipl. Ernährungsberaterin

Wenn der Sommer sich langsam ankündigt und die Sonne uns mit viel Wärme beschenkt, wird auch das Angebot an frischen Früchten und Gemüsen deutlich grösser und bietet uns eine reiche Vielfalt an Farben und erfrischenden Aromen.

Früchte und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sie liefern die meisten Schutzstoffe für unseren Organismus. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die alle einen positiven Einfluss auf die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten haben.

Früchte und Gemüse enthalten wertvolle Pflanzenfasern

Die in Früchten und Gemüsen enthaltenen Nahrungsfasern sind pflanzliche Bestandteile der Nahrung, die der menschliche Körper nicht oder nur unvollständig verdauen kann. Sie werden häufig auch Ballaststoffe genannt, stellen für unseren Körper jedoch keineswegs Ballast dar, denn sie erfüllen wichtige Aufgaben im Verdauungstrakt. Sie führen zu einem besseren Sättigungsgefühl, regen den Darm

zu vermehrter Bewegung an, haben einen vorbeugenden Einfluss auf Verstopfung und unterstützen eine gesunde Darmflora. Nahrungsfasern können ihre bestmögliche Wirkung jedoch erst entfalten, wenn sie sich mit Wasser binden und aufquellen können. Trinken Sie deshalb jeden Tag mindestens 1,5 – 2 Liter energiefreie Getränke (z. B. Wasser, Tee ohne Zucker).

Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper lebensnotwendig. Sie haben vielfältige Funktionen in unserem Organismus. Sie sind massgeblich am Ablauf und an der Erhaltung der Körperfunktionen (Stoffwechsel, Nerven, Leistungsfähigkeit) beteiligt und spielen beim Aufbau von Knochen und Zellen eine wichtige Rolle. Früchte und Gemüse liefern uns einen wesentlichen Anteil der benötigten Vitamine und Mineralstoffe.

Farbe bekennen

Die Farben- und Geschmacksvielfalt der Früchte und Gemüse deutet auf die zahlreichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe hin, die darin vorkommen. Flavonoide, Carotinoide, Saponine, Sulfide – das sind nur einige wenige Namen unter einer Vielzahl von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese wirken entzündungshemmend, stärken das Immunsystem, dienen

der Krebsprävention und haben einen positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte. Viele Wirkungen dieser Farb- und Geschmacksstoffe im Gemüse und in den Früchten sind jedoch noch nicht genau bekannt und werden noch erforscht.

Fünf am Tag (5 a day)

Fünfmal täglich Früchte und Gemüse – so versorgen Sie Ihren Organismus optimal mit den notwendigen Stoffen. Gekocht oder roh, geniessen Sie es, wie Sie es am liebsten mögen. Ihrer Kreativität beim Einplanen von Gemüse und Früchten in Ihren Menüplan sind keine Grenzen gesetzt: Ob sie als Gemüsedip, Salat, frischer Saft oder Fruchtdessert auf Ihrem Tisch erscheinen, spielt keine Rolle; lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Mediterranes COOKUK-Rezept – ROSMARIN-GRISSINI

Brotteig

600 g Mehl

1 TL Salz

1/4 Hefewürfel mit 2 EL Wasser angerührt

2–3 EL Rosmarin,

fein gehackt

ca. 3,5 dl Wasser

wenig Olivenöl zum Bepinseln

wenig Salz und Pfeffer

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem weichen Teigballen kneten.

Den Teig in Portionen teilen und daraus ca. 1 cm dicke und 30 cm lange Rollen drehen, auf ein Blech mit Backpapier legen.

Mit wenig Olivenöl bepseln und mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen.

Im lauwarmen Backofen während 30 Minuten aufgehen lassen und wieder aus dem Ofen nehmen.

Im auf 210 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Rille während 15–20 Minuten braun backen.

Knusprig frisch servieren.