Gemüse und Obst – in vielen Variationen, es ist für jeden etwas dabei!

Allgemeines über Gemüse und Obst
Wichtig für eine vollwertige Ernährung sind Gemüse und Obst, da sie viele Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme) enthalten, die unser Körper braucht. Sie haben eine hohe Nährstoffdichte, Geschmacks- und Aromastoffe, fruchteigene Zucker, Pektine und Cellulose, reichlich Ballaststoffe und Wasser.

Beim Kauf solltet Ihr unbedingt auf saisonale und regionale Produkte achten. Es ist wichtig, dass die Produkte nicht so sehr durch Schadstoffe belastet sind. Wenn es geht, kauft Eure Produkte direkt beim Erzeuger. Daher gehe ich gerne auf den Markt oder in Hofläden. Solltet Ihr die großen Han-delsketten bevorzugen, dann schaut Euch die Etiketten genau an. Ein Produkt aus dem Herkunfts-land Deutschland ist wesentlich frischer als ein Produkt, welches einen langen Transportweg hinter sich hat.

Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat

Einige Tipps für die Zubereitung und Lagerung von Gemüse und Obst
– Verarbeitet möglichst nur frisches Gemüse und Obst.
– Gemüse und Obst bitte im Gemüsefach Eures Kühlschankes aufbewahren.
– Äpfel, Tomaten und Zucchini gehören nicht in den Kühlschank.
– Äpfel und Tomaten getrennt voneinander aufbewahren.
– Südfrüchte gehören nicht in den Kühlschrank.
– Gemüse und Obst bitte nicht einweichen. Ausser Trockenfrüchte, die zum weiteren Verzehr, z.B.: für ein Müsli, vorbereitet werden.

– Gemüse und Obst immer als ganze Frucht waschen, damit Ihr nicht unnötige Vitalstoffe auswascht.
– Gemüse und Obst zum Waschen und Garen nicht zu klein schneiden, Ihr verliert dadurch unnötig Vitalstoffe.
– Gemüse und Obst nur in wenig kochendes Wasser geben, so verliert es durch die Ankoch-zeit keine Vitalstoffe.
– Wenn Ihr Gemüse und Obst in nur wenig Wasser gart, dann habt Ihr nach dem Garen kein Wasser mehr in Eurem Topf. Sollte Wasser übrigbleiben, dann könnt Ihr es abkühlen lassen und den Gemüse- und/oder Obstsud trinken oder mit dem nächsten Gericht verwerten.
– Gemüse und Obst bitte nicht warmhalten, sondern sofort nach dem Garen auf den Tisch.
– Gemüse und Obst mit dem höchsten Vitalstoffgehalt, erhaltet Ihr, wenn Ihr Gemüse und Obst tagesfrisch oder in der Tiefkühlvariante verzehrt.
– Bei der Zubereitung von verschiedenen Gemüse- und/oder Obstsorten solltet Ihr darauf ach-ten, dass immer die Gemüse- und/oder Obstsorte, mit der längsten Garzeit als erstes in den Topf kommt.
– Gemüse und Obst kann gekocht, geschmort, gedämpft, gedünstet, blanchiert, getrocknet, ausgepresst und gegrillt werden.

Gemüse und Obst als Salat
Gemüse und Obst als Salat hat den Vorteil, dass Ihr alle Vitalstoffe bekommt, die Euch beim Kochen verloren gehen. Ihr könnt grundsätzlich aus jedem Gemüse (dazu zähle ich auch Kohl und natürlich alle Blattsalate) und aus jedem Obst einen Salat herstellen. Nur Bohnen solltet Ihr nicht roh verzeh-ren. Nach dem Kochen von Bohnen, können sie dann auch zur Salatherstellung genommen werden.

Hier ein paar Beispiele aus meiner Küche
Alle Kohlsorten können fein geraspelt werden und können gut mit Obst ergänzt werden. Dazu ein Joghurtdressing oder eine Vinaigrette. Mein absoluter Kohlfavorit ist der Spitzkohl.

Selbst Brokkoli und Blumenkohl können fein geraspelt zur Salatherstellung genommen werden. Ihr könnt je nach Geschmack Gemüse und Obst miteinander in einem Salat verarbeiten. In meinen Spitzkohlsalat kommt immer mindestens ein Apfel mit hinein. Bei der Salatherstellung mit Gemüse und Obst, könnt Ihr auch auf tiefgefrorenes Gemüse und Obst zurückgreifen. Ihr müsst bei der Zubereitung darauf achten, das tiefgefrorenes Gemüse und Obst nach dem Auftauen Wasser enthält. Ich verarbeite dieses Wasser immer zusammen mit den Salatsaucen.

Gemüse und Obst als Chips

Gemüse und Obst könnt Ihr z.B.: im Backofen oder im Dörrautomat z.B.: von Sedona trocknen, so mögen nicht nur Kinder Gemüse und Obst, als Chips!

Die Nährstoffdichte im Gemüse und Obst erhöht sich, da bei dem Trocknungsvorgang nur das Was-ser entzogen wird.

Getrocknetes Obst wie z.B.: Äpfel und Birnen habe ich auch schon hergestellt. Die Äpfel und Birnen werden NICHT geschält, sie werden nur entkernt und in dünne Scheiben geschnitten und dann auf die Trocken-Etagen gelegt. Über Nacht bei 40 Grad C entstehen ganz leckere Obstchips. Mit Gemü-se wie z.B.: Tomaten, Zucchini, Rote Beete, Zwiebeln usw. könnt Ihr genauso vorgehen.

Der Fruchtzuckergehalt wird durch den Trocknungsvorgang ebenfalls erhöht, dies ein wichtiger Hin-weis für Diabetiker. Achtet beim Trocknen bitte darauf, dass Ihr mit der Trocknungstemperatur nie über 40 Grad kommt, damit gewährleistet Ihr, dass nach dem Trocknen in Eurem Gemüse und Obst noch alle Vitalstoffe enthalten sind. Im Sommer eignet sich zum Trocknen auch unsere Sonne. Dazu legt Ihr das Gemüse und Obst z.B.: in dünnen Scheiben auf ein Backblech, mit einem Küchentuch abdecken und dann ab damit in die Sonne.

Gemüse und Obst als Saft

Gemüse- und Obstsäfte entsäuren den Körper, regulieren unseren Wasserhaushalt, stoppen Entzündungen, helfen beim Abnehmen, unterstützen eine gesunde Damflora, stärken unser Immunsystem

und unterstützen unseren Körper bei der Entschlackung.

Hier einige Beispiele:
– **Sauerkrautsaft** liefert viele Vitalstoffe, darunter reichlich Vitamin C und bringt unsere Darmflora in Schwung.
– **Karottensaft** liefert viel Vitamin A für unsere Sehkraft. Karottensaft stärkt unser Immunsystem und unsere Atemwege.
– **Kartoffelsaft** enthält Stärke, hochwertiges Eiweiß, essentielle Amminosäuren, 11 verschiedene Vitamine, vor allem C- und B-Vitamine, sowie 15 verschiedene Mineralstoffe, z.B.: Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium. Kartoffelsaft hilft unserem Magen- und Darmtrakt, unserem Herz-Kreislaufsystem und unserem Immunsystem.
– **Rote Beete Saft** hilft durch seinen Farbstoff Betanin bei Erkältungen. Durch seinen Eiweißbaustein Betain stärkt er die Leber und fördert den Abbau von Fettzellen.
– **Tomatensaft** unterstützt durch seinen roten Farbstoff (Lycopin) unser Herz- und Kreislaufsystem. Ausserdem kann das Lycopin das Krebsrisiko senken, da es die Umwandlung von Nitriten und Nitraten in unserer Nahrung in krebserregende Nitrosamine verhindert. Einfach ausgedrückt: Es macht Sinn, wenn Ihr Euch nach oder während dem Verzehr von Schinken, Mettwurst oder Gegrilltem, mit Tomaten, Tomatensalat oder Tomatensaft verwöhnt. Die Wirkung des roten Farbstoffes (Lycopin) erhöht sich wenn Ihr Tomaten erhitzt.

Einen Tag in der Woche mache ich einen Gemüsesaft- und/oder Obstsafttag.

Ihr könnt die Säfte aus frischem Gemüse und Obst auch selber herstellen, oder ihr könnt Euch die Säfte kaufen. In vielen Geschäften, vom Reformhaus über die großen Lebensmittelanbieter die jeder kennt, gibt es tolle Gemüse- und Obstsäfte, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Achtet dabei bitte auf die Inhaltsstoffe. Wenn ich irgendwo in den Inhaltstoffen Zucker lese, dann lasse ich das Produkt stehen.

Obst als Fruchtleder

Fruchtleder lässt sich einfach und schnell herstellen, wer Obst und/oder Gummibärchen liebt, der wird das Fruchtleder lieben. Dazu nutze ich meinen Dörrautomat z.B.: von Sedona. Für eine Trocken-Etage habe ich einen Apfel (nur entkernt) eine Banane und ein paar Weintrauben püriert. Dieses Püree auf einer Trocken-Etage ausstreichen und 12 Stunden bei 40 Grad C trocknen lassen. Einfach lecker!!!! Egal welches Obst Ihr miteinander verarbeiten wollt. Ihr braucht für eine Trocken-Etage 250 Gramm Obst.

Obst als Marmelade mit Chiasamen
Meine Marmelade stelle ich aus frischen Früchten in kleinen Portionen her. Seid wir Chiasamen zur Verfügung haben, brauchen wir Marmelade nicht mehr kochen. Dazu nehmt Ihr 100 gr. frische und pürierte Früchte und gebt 2 – 4 Eßlöffel Chiasamen dazu. 15-20 Minuten quellen lassen und fertig ist die Frühstücksmarmelade. Da diese Marmelade keine Konservierungsstoffe enthält, sollte sie zügig aufgegessen und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei einer sauren Frucht, wie z.B.: Zitrone oder Grapefruit, gebe ich als Süßmittel entweder Ahornsirup, Honig, Agavensirup oder Stevia hinzu.

Schaut Euch einmal diesen Link an!
Hier bekommt Ihr Dörrgeräte und vieles mehr!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung