Gesunde Lebensmittel – Teil 2

Bei diesen Lebensmitteln heißt es: unbedingt zugreifen! Denn sie sind die Superstars des Powerfood – die 100 besten Lebensmittel der Welt. Sie stärken das Immunsystem, unterstützen den Darm, festigen das Bindegewebe und kurbeln den Kreislauf an.

Kiwi
Zwar ist die Frucht nach dem neuseeländischen Nationalsymbol, dem Laufvogel Kiwi benannt – doch eigentlich stammt sie aus China und war lange als „China-Stachelbeere“ bekannt. Bereits eine große Kiwi kann den Tagesbedarf an Vitamin C decken: 80 bis 120 Milligramm des Vitamins stecken in 100 Gramm. Dabei enthalten gelbe Kiwis mehr Vitamin C, grüne mehr Ballaststoffe. Beide punkten mit reichlich B-Vitaminen und Vitamin E, den Mineralstoffen Magnesium, Phosphor, Kalium, Calcium und Eisen sowie mit Omega-3-Fettsäuren. Dabei ist die Kiwi ein Leichtgewicht – mit gerade einmal 43 Kalorien pro Frucht. Aber Vorsicht: Sie sollten nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen.

Knoblauch
Ob Knoblauch – wie in altem Aberglauben angenommen – vor Vampiren schützt, darf bezweifelt werden. Sicher ist aber: Der Gesundheit dient die kleine Knolle auf jeden Fall. Sie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Vitamin A, B und C, sowie Kalium und Selen. Darüber hinaus wirken Sulfide (Schwefelverbindungen) – sie können Parodontose und Erkältungen entgegenwirken, den Blutdruck senken und den Köper bei der Entgiftung unterstützen. Ihre volle Wirkkraft entfalten sie vor allem, wenn der Knoblauch frisch zubereitet wird. Vorsicht: In der Mikrowelle werden fast alle Inhaltsstoffe zerstört.

Kohl

Fruher als Armeleuteessen belächelt, findet Kohl heute auch in der Spitzengastronomie immer mehr Beachtung. Das Wintergemuse punktet mit viel Vitamin C – besonders Brokkoli, Rosenkohl und Rotkohl. Das sättigende Gemuse kurbelt die Verdauung an, hilft der Leber beim Entgiften und schutzt die Haut. Tipp: Leicht gedunstet oder als Salat bleiben die Nährstoffe am besten erhalten.

Kokoswasser und Kokosöl
Pur, aufgelöst in Tee, zum Salat, in Cremes und Shampoos: Unter Topmodels gilt Kokosöl als Geheimwaffe furr den Traumbody, furr schöne Haut und glänzendes Haar. Und inzwischen beschäftigt sich auch die Wissenschaft verstärkt mit dem Öl, vor allem wegen der reichlich enthaltenen Fettsäure Laurinsäure. Die nämlich soll unter anderem das Herz-Kreislauf-System stärken und zu hohe Cholesterinwerte senken können. Allerdings: Es besteht noch Forschungsbedarf und wegen der vielen gesät-tigten Fettsäuren soll man den Konsum nicht ubertreiben. So gut wie fettfrei ist Kokoswasser, die klare Flussigkeit aus der grunen Kokosnuss. Der erfrischende Drink, den es auch bei uns im Supermarkt gibt, ist kalorienarm, wirkt isotonisch und liefert wertvolle Mineralstoffe.

Kombucha
Das kultige Kaltgetränk schmeckt wie eine Mischung aus Malzbier, Limo und Cidre – und es werden ihm wahre Wunderkräfte nachgesagt. Kombucha wird aus dem sogenannten Teepilz hergestellt und ist schon lange Bestandteil der asiatischen Volksmedizin. Doch hilft es wirklich gegen alle möglichen Krankheiten? Fest steht: Seine Mikroorganismen können die Darmflora positiv beeinflussen. Wissenschaftlich ebenfalls erwiesen ist eine leicht abfuhrende und anti-bakterielle Wirkung. Dazu enthält es Vitamine, Enzyme und organische Säuren.

Kummel
Kummel gehört zu den ältesten Gewurzen der Welt und kommt vor allem in Deutschland und Österreich gern in deftigen Eintöpfen

und Suppen, Fleischgerichten oder beim Brotbacken zum Einsatz. Wichtigster Bestandteil in Sachen Gesundheit sind die vielen ätherischen Öle, die in den kleinen Samen stecken. Sie wirken Appetit steigernd, antibakteriell und entspannen die Verdauungsmuskulatur. Kümmel macht blähende Speisen wie Sauerkraut und Kohl bekömmlicher, als Tee hilft er bei Magen-Darm-Beschwerden und regt bei stillenden Müttern die Milchbildung an.

Kürbiskernöl

Kürbiskernöl ist so kostbar, dass es zum Kochen eigentlich viel zu schade ist. Kenner verwenden es deshalb pur als i-Tüpfelchen auf der Kürbissuppe oder zu frischen Salaten. 2,5 Kilogramm Kürbiskerne benötigt man für einen Liter des dickflüssigen, nussig-aromatischen Öls, das bis heute aufwendig in zumeist kleinen Ölmühlen gepresst wird. Die beste Qualität wird kalt gepresstem Kürbiskernöl aus der österreichischen Steiermark zugesprochen. Neben reichlich Aroma stecken im „grünen Gold“ aber auch viele gesunde Inhaltsstoffe: Phytosterine, Linolsäure und reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren vereinen sich zu einem Power-Mix, der helfen kann, den Cholesterin-spiegel zu senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Kurkuma

Wie Safran verleiht auch Kurkuma Speisen eine leuchtend gelbe Farbe – allerdings zu einem erheblich günstigeren Preis. Dabei ist das Gewürz, das Bestandteil vieler Currymischungen ist, außerordentlich gesund: Ätherische Öle und das Antioxidans Curcumin können rheumatische Beschwerden lindern, Diabetes und Herzkrankheiten vorbeugen und bei neurologischen Beschwerden hilfreich sein. Auch bei Magen- und Verdauungsbeschwerden hat sich Kurkuma bewährt. Und: Forscher prüfen aktuell, ob es sogar vor Alzheimer schützt, wie einige Studien nahelegen.

Leinöl

Das zähflüssige gelbe Öl ist einer der besten Lieferanten für hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Bereits 100 Gramm des Öls

enthalten 55 Gramm der gesunden Fettsäu-ren. Mit nur kleinen Mengen Leinöl lässt sich also einfach der tägliche Bedarf an Omega-3-Fettsäuren decken. Es wird aus Leinsamen gepresst und enthält die essenzielle Alpha-Linolensäure (ALA), die Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugt. Zudem wirkt es entzuȕndungshemmend und hilft, die Blutgefäße gesund zu halten. Da Leinöl leicht verderblich ist, sollte es möglichst dunkel und kuȟl gelagert werden. Zum Kochen ist es ungeeignet, da es nicht hitzebeständig ist. Tipp: Leinöl lässt sich hervorragend mit Quark kombinieren und bietet sich ebenso fuȑ Smoothies, Mayonnaisen oder Dressings an.

Leinsamen
Die kleinen Samen, aus denen das gesunde Leinöl gewonnen wird, sind Wunderwaffen fuȑ einen gesunden Darm: Reichlich Ballaststoffe und Eiweiß stecken in Leinsamen, dazu Quell- und Schleimstoffe, die im Darm Wasser binden und aufquellen. Das bringt die Verdauung auf Trab und kann bei Verstopfung helfen. Schon in der Antike wurden Leinsamen deshalb als Heilmittel verwendet. Wichtig: Um die volle Quellkraft der Samen nutzen zu können, sollte man geschrotete Leinsamen bevorzugen (zum Beispiel uȕbers Muȓli streuen) und dazu immer ausreichend trinken. Da Leinsamen nur maximal ein halbes Jahr haltbar sind, kauft man am besten kleinere Mengen und lagert sie trocken in einem gut verschlossenen Gefäß.

Lucuma
Lucuma-Pulver eignet sich dank des sußen Geschmacks hervorragend als Zuckerersatz fuȑ Desserts und Sußspeisen und es schmeckt als Beigabe im Joghurt, Muȓli und in Smoothies. Wegen des niedrigen glykämischen Index ist das Pulver auch fuȑ Diabetiker interessant. Die goldgelbe Frucht, aus der es gewonnen wird, wächst in Ecuador, Peru und Chile und strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen: Viele Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien und vor allem reichlich Antioxidantien stärken das Immunsystem, wirken entzuȕndungshemmend und sorgen fuȑ eine schöne Haut.

Mandelmus
Mandeln sind viel mehr als nur weihnachtliches Beiwerk zum Backen. Das Steinobst liefert den Menschen schon seit 4000 Jahren reichlich ungesättigte Fettsäuren und Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer. Dazu enthält es viel Vitamin B und E und besteht zu 19 Prozent aus hochwertigem Eiweiß. Damit stärken Mandeln die Knochen, senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Diabetes.

Matcha
Das feine Pulver ist giftgrün, kommt aus Japan und erfreut sich hierzulande immer größerer Beliebtheit: Matcha heißt übersetzt gemahlener Tee, wird aus den edelsten Bestandteilen von handgepflückten Grünteeblättern hergestellt und ist entsprechend teuer. Er enthält nur halb so viel Koffein wie Kaffee, hat aber eine genauso belebende Wirkung. Dabei punktet der Fernost-Drink mit besonders vielen Antioxidantien und Aminosäuren, denen eine ausgleichende und beruhigende Wirkung nachgesagt wird. Da ganze Blätter verarbeitet werden, finden sich in Matcha außerdem Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Laut japanischen Forschern fördert der Edeltee auch den Fettabbau im Körper – kein Wunder, dass immer mehr Hollywoodstars auf den trendigen grünen Wachmacher schwören. Zumal die in Matcha enthaltenen Catechine freie Radikale daran hindern, die Haut faltig wirken zu lassen.

Maca
In Europa noch wenig verbreitet, wird die Maca-Wurzel in den Anden seit 2000 Jahren als Heilpflanze und wegen ihrer anregenden Wirkung geschätzt. Die nahrhafte Knolle ist reich an Zucker, Stärke, Eiweiß und Mineralien. Sie soll das Immunsystem stärken, die Leistungsfähigkeit erhöhen, bei Abgeschlagenheit neue Kraft geben und sogar bei Stress die Psyche stabilisieren können. Zunehmende Bekanntheit erhält Maca vor allem als natürliches Aphrodisiakum. Maca-Knollen sollen den Hormonhaushalt regulieren können und so auch bei Wechseljahrbeschwerden hilfreich sein. Bei uns erhält man Maca

über Onlineshops als Pulver, das zur Nahrungsergänzung eingesetzt werden kann.

Mineralwasser
Mineralwasser hat als Durstlöscher einen wirklich guten Ruf. Und wird diesem auch gerecht: Null Kalorien, null Zucker, dafür sind wertvolle Spurenelemente und Mineralstoffe wie Magnesium (stärkt Knochen und Muskeln), Calcium (für gesunde Zähne) und Natrium (reguliert den Wasserhaushalt des Körpers) enthalten. Sie alle kann der Körper nicht selbst bilden. Wer ausreichend, also mindestens 1,5 Liter täglich, trinkt, sichert außerdem die Sauerstoffzufuhr der Körperzellen und darf sich über einen frischen Teint freuen.

Maulbeeren
Es gibt sie in etlichen Sorten: in Rot, in Weiß oder – besonders süß und saftig – in Schwarz. Schwarze Maulbeeren erinnern an Brombeeren und insbesondere ihr Gehalt an Mineralstoffen kann sich sehen lassen: Vor allem Eisen und Zink stecken zu Hauf in den aromatischen Früchten. Hinzu kommen Magnesium, Calcium und Kalium sowie viele Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen und vor frühzeitiger Hautalterung schützen können. Frisch sind Maulbeeren äußerst empfindlich und müssen sofort verarbeitet werden. Bei uns erhält man sie aber auch als Muttersaft, getrocknet, als Mus oder Gelee.

Miso
In Japan isst man Misosuppe schon zum Frühstück – es heißt, dass dies zumindest eines der vielen Gesundheitsgeheimnisse der Japaner sei. Und es könnte stimmen, denn die fermentierte Würzpaste aus Sojabohnen gilt als supergesund. Sie liefert pflanzliches Eiweiß, viel Eisen und B-Vitamine und soll Brustkrebs vorbeugen und Wechseljahrbeschwerden mildern können. Beide Effekte treten laut Experten aber vor allem ein, wenn man spätestens in der Pubertät beginnt, ausreichend Misoprodukte zu sich zu nehmen. Dennoch profitieren auch wir von der Paste. Zum Beispiel von Milchsäurebakterien, die bei

der Herstellung enstehen, und die der Darmflora guttun. Misopaste gibt es in unterschiedlichen Farben: Je dunkler, desto intensiver ist das Aroma.

Meerrettich
Scharf, schärfer, Meerrettich: In der frischen Wurzel, die schon im Mittelalter als Heilpflanze angebaut wurde, stecken ätherische Öle, die den Appetit anregen und blutdrucksenkend wirken. Sogenannte Senfölglycoside wirken antibakteriell und schützen vor Bakterien und Pilzen (zum Beispiel bei Erkältungen oder einer Blasenentzündung). Auch Vitamin C, B-Vitamine und pflanzliches Eisen stecken zu Hauf in der würzigen Wunderwurzel, die laut einiger Studien dabei helfen soll, nicht nur Rheuma und Gicht, sondern sogar bestimmten Krebsarten vorzubeugen.

Moringa
Moringa ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen überhaupt und wird gern auch als „Wunderbaum“ bezeichnet. In Afrika und Asien nutzt man Moringa bereits seit Ewigkeiten – bei uns ist die Powerpflanze noch relativ unbekannt, aber immer mehr im Kommen. Denn in den Blättern, Samen und Wurzeln, die man zum Beispiel auch als Pulver oder zu feinem Öl verarbeitet kaufen kann, steckt mehr Calcium als in Milch, mehr Kalium als in Bananen, außerdem eine gute Portion Ballaststoffe, Eisen, Vitamin C, Proteine, Vitamin A und zellschützende Antioxidantien.

Möhren
Nicht nur bei Kindern sollten Möhrchen regelmäßiger Bestandteil des Speiseplans sein, denn sie enthalten viel Betacarotin (Provitamin A), das sich positiv auf unsere Sehkraft auswirken kann. Dabei gilt: Je stärker die Farbe der Karotte, desto mehr davon ist enthalten. Darüber hinaus regen Möhren die Verdauung an und ihr hoher Ballaststoffgehalt fördert das Sättigungsgefühl – gut für Figurbewusste. Sie haben hohe Anteile an Eisen, Kalium, Calcium und Folsäure, ein besonderer Gewinn für Schwangere und Babys.

Olivenöl
Ohne gutes Olivenöl geht in der mediterranen Küche nichts! Die berühmteste Zutat der Mittelmeerküche liefert insbesondere ein wichtiges Fett – die Ölsäure. Sie soll unter anderem vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und einen erhöhten Cholesterinspiegel senken können. Phytosterine schützen außerdem die Gefäße und regulieren den Stoffwechsel. Tipp für den Einkauf: Das beste Olivenöl trägt die Bezeichnung „extra vergine“ oder „natives Olivenöl extra“ und stammt aus der ersten Kaltpressung.

Nüsse
Immer wieder werden viele Nüsse und auch Mandeln als Dickmacher dargestellt. Und ja, Nüsse enthalten tatsächlich relativ viel Fett. Allerdings sind das Fette, die uns richtig gut tun: Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren haben regulierenden Einfluss auf zu hohe Cholesterinwerte, wirken blutdrucksenkend und schützen Herz und Gefäße. Hinzu kommen wichtige Vitamine und Proteine – Nüsse sind eine tolle Eiweißquelle für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Außerdem gelten sie als effektives Brainfood und perfekter Bürosnack bei einem kleinen Leistungstief am Nachmittag. Tipp: ungeröstete und ungesalzene Nüsse bevorzugen, das spart unnötige Kalorien.

Parmesan
Pur, zu Pasta oder in Salat: Parmesan schmeckt eigentlich immer. Umso besser, dass der Käse, für den nur die Rohmilch von Kühen verwendet wird, auch noch ge-sund ist. Dank des hohen Calciumgehalts stärkt Parmesan die Knochen, das enthaltene Vitamin D fördert diesen Effekt noch. Außerdem liefert Parmesan viel Eiweiß und Eisen. Aber es kommt noch besser: Eine Studie ergab, dass der Hartkäse aus der Lombardei zu hohen Blutdruck senken kann. Bereits 30 Gramm pro Tag reichen, um eine deutliche Verbesserung zu erzielen.

Quinoa
Sieht aus wie Getreide, ist aber ein Fuchsschwanzgewächs: Das

auch als Inkaweizen bekannte Korn schmeckt nussig und eignet sich als gesunde Beilage, die es in sich hat. Besonders reich an Mineralstoffen versorgt Quinoa den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren, zusätzlich mit Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Kupfer und Mangan. Die Pflanze, die wie Reis gekocht wird, ist perfekt für Vegetarier, weil sie viel Eiweiß liefert. Auch Menschen, die unter Glutenunverträglichkeit leiden, dürfen unbesorgt zugreifen.

Papaya

Die auch Baummelone genannte Frucht ist ideal für Figurbewusste. Sie enthält kaum Kalorien und Fett, dafür große Mengen des Superenzyms Papain. Es hilft dabei, Eiweiß zu verdauen, die Fettverbrennung zu beschleunigen und den Darm zu reinigen. Außerdem punktet Papaya mit reichlich Kalium, das das Herz stärkt, und Vitamin C für eine starke Abwehr. Die enthaltenen Ballaststoffe können darüber hinaus den Blutdruck regulieren und den Cholesterinhaushalt ins Gleichgewicht bringen. Betaca-rotin und Vitamin E schützen die Augen und sollen sogar das Risiko senken können, an grünem oder grauen Star zu erkranken. Übrigens: Unreife grüne Früchte dürfen auch verzehrt werden, sie enthalten sogar noch mehr Papain als Exemplare im reifen Zustand. Mit ihrem milden Geschmack ist die Papaya optimal für Smoothies ge-eignet und schmeckt meist auch schon Kindern.

Rapsöl

Fans und Experten nennen Rapsöl auch „flüssiges Gold“ und deuten so schon darauf hin, dass das Speiseöl für unsere Gesundheit ziemlich wertvoll ist. Die Zusam-mensetzung seiner Fettsäuren gilt als nahezu ideal: Reichlich lebenswichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, darunter die Alpha-Linolensäure, stecken im Rapsöl. Diese Fettsäuren halten die Gefäße elastisch und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wirken günstig auf die Blutfettwerte und den Blutdruck. Zum Nährstoffpaket gehören außerdem Vitamin A und E – das „Schönheitsvitamin“ schützt die Zellen und kann frühzeitiger

Faltenbildung vorbeugen.

Roggen
Mit der ganzen Kraft des Korns trumpft Roggen auf: Das Getreide enthält viel Eisen für die Blutbildung, daneben Kalium, Magnesium, Mangan, Zink und reichlich B-Vitamine. Ballaststoffe regen die Verdauung an und können Magenschmerzen lindern. Arabinoxylan hilft, den Blutzuckerspiegel und den ungesunden LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Am besten erhalten sind die Stoffe in Produkten, die aus Vollkornmehl gebacken wurden. Übrigens: Wie bei Weizen- gibt es auch bei Roggenmehl diverse Typen – das hellste ist die Type 815. Hier gilt: Je höher die Zahl, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien sind enthalten.

Sauerkraut
Krauts – so werden die Deutschen gern genannt. Nach Sauerkraut, das im angel-sächsischen Lebensraum als deutsches Nationalgericht gilt. Dabei wurden die Weißkohlstreifen als eines der ältesten Gemüse der Welt schon im antiken Griechenland mit Milchsäurebakterien gegärt und sind heute in Osteuropa sehr beliebt. Studien zeigen, dass die Antioxidantien im Kraut das Wachstum von Krebszellen hemmen können. Darüber hinaus stärkt das Wintergemüse den Darm, enthält viel Vitamin C für ein Top-Immunsystem und ist mit 25 Kilokalorien pro 100 Gramm ein Leichtge-wicht.

Rindfleisch
Der Fleischkonsum der Deutschen hat in den letzten Jahren immer wieder zu kritischen Diskussionen geführt – zu Recht. Gerade beim Fleisch gilt: Es kommt auf die richtige Menge an! Maximal 600 Gramm Fleisch- und Wurstwaren pro Woche halten Experten für empfehlenswert. Wichtig ist dabei die Auswahl der richtigen Stücke. Achten Sie generell auf fettarmes Fleisch, beim Rind sind das vor allem Filet oder Tafelspitz. Auch die Zubereitung spielt eine wichtige Rolle: Kurze Garzeiten oder schonendes Kochen sorgen dafür, dass möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Das sind

insbesondere die Mineralstoffe Eisen und Zink. Eisen ist ein wichtiger Baustein der roten Blutkörperchen, Zink erhöht die Abwehrkräfte, wirkt antioxidativ und schützt vor Rheuma. Zusätzlich enthält Fleisch Vitamin D, B-Vitamine und liefert dazu viel hochwertiges Eiweiß.

Rote Bete
Mit ihrem satten Rot bringt die Knolle richtig Farbe ins Food. Und nicht nur das: Kalo-rienarm und gesund ist Rote Bete außerdem – und dazu auch noch richtig lecker. Lange verpönt und lediglich in Essig eingelegt, hat die Knolle längst eine Renaissance in der Küche erlebt. Heute genießen Gourmets sie in vielen Variationen. Beta-nin ist dabei der Wunderstoff, der für Farbe und Vitalität sorgt. Der Stoff kann die Gefäße schützen, Leber und Kreislauf anregen und sogar die Abwehr von Krebszellen unterstützen. Eiweiß, Vitamin C, B, Kalium, Eisen und Ballaststoffe stärken zusätzlich. Und das bei 42 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Sojamilch
Sojadrink heißt es eigentlich korrekt, denn Milch ist ein gesetzlich geschützter Begriff. Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt, ist deshalb von Natur aus laktose- und auch cholesterinfrei. Sie schmeckt etwas getreidig sowie leicht süßlich und liefert neben wertvollen Pflanzenstoffen und hochwertigem Eiweiß auch viele ungesättigte Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Punkten kann Sojamilch auch mit einem hohen Gehalt an Folsäure, die besonders in der Schwangerschaft oft Mangelware ist. In Sachen Calciumgehalt kann Sojamilch nicht ganz mit Kuhmilch mithalten – inzwischen gibt es aber auch Sorten, die mit zusätzlichem Calcium angereichert sind. Tipp: ungesüßte Sojamilch bevorzugen, das spart Kalorien.

Schwarze Johannisbeeren
Volle Gesundheitskraft voraus: Schwarze Johannisbeeren haben von allen Beeren den höchsten Vitamin-C-Gehalt. Zudem liefern sie reichlich entwässerndes Kalium, das auch blutdrucksenkend

wirkt. Die tiefdunkle Farbe erhalten schwarze Johannisbeeren durch einen hohen Anteil pflanzlicher Farbstoffe, den Anthocyanen. Und die haben noch ein paar tolle Nebeneffekte: Sie wirken zellschützend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Als Saft werden die dunklen Minis seit jeher als Hausmittel bei Halsentzündungen, Rheuma und entzündeten Gelenken eingesetzt. Übrigens: Eine ähnlich entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung hat auch ein aus Johannisbeerblättern gekochter Tee.

Seitan
In Asien kennt man Seitan schon seit mehr als 1000 Jahren – und seit fleischlose Ernährungsformen auch bei uns immer mehr im Trend liegen, wird der pflanzliche Fleischersatz aus Weizen auch hierzulande immer populärer. Seitan erinnert von der Konsistenz stark an Fleisch und ist eine hervorragende Eiweißquelle: Mit einem Pro-teingehalt von fast 30 Prozent schlägt er sogar jedes Rindersteak. Zudem ist Seitan cholesterinfrei und enthält so gut wie kein Fett. Perfekt also auch für alle, die auf ihre Figur achten. Einzig wer unter einer Glutenunverträglichkeit leidet, muss passen. Denn da Seitan aus Weizen hergestellt wird, enthält er das Klebereiweiß.

Shiitakepilz
Mittlerweile ist er einer der beliebtesten Speisepilze der Welt – und das aus gutem Grund. Der Shiitakepilz schmeckt nicht nur besonders aromatisch, er wird in Fernost seit Tausenden von Jahren als Heilpilz geschätzt. Was schon die alten chinesischen Ärzte wussten, bestätigt sich durch moderne Forschung: Der Edelpilz enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, die insbesondere die Immunabwehr des Körpers stärken und ihm dabei helfen, Infekte zu überwinden und ihnen vorzubeugen. Zudem hat der kalorienarme Pilz einen hohen Eiweißanteil und glänzt mit den Vitaminen B12 und D.

Spargel
Mit nicht einmal 20 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Spargel ein

echtes Schlank-Food. Und ein gesunder Genuss noch dazu: Asparaginsäure und Kalium wirken blutreini-gend, fördern die Ausschwemmung von Giftstoffen, kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen die Funktion von Niere, Lunge und Leber. Zudem stecken Folsäure, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und reichlich bioaktive Pflanzenstoffe in den knackigen Stangen, die man am besten nur kurz kocht oder dünstet, damit sie Biss und alle wertvollen Nährstoffe behalten. Weltweit forschen Wissenschaftler an weiteren Wirkungen des königlichen Gemüses. So deuten einige Studien bereits darauf hin, dass Spargel bei Erschöpfung neue Energie bringt, das Krebsrisiko reduzieren und vor Herzkrankheiten schützen kann.

Sumach
Schon in der Antike nutzte man Sumach nicht nur als Gewürz, sondern vor allem als Heilmittel. Es wirkt verdauungsfördernd, dank vieler Gerbstoffe lindernd bei Blähungen und macht fettige Gerichte bekömmlicher. Das fruchtige und leicht säuerliche Aroma passt hervorragend zu Lamm, Huhn und Fisch. Für das Gewürz werden die reifen Früchte des Sumachbaums in der Sonne getrocknet und dann zu einem Pulver zerstoßen. Kocht man Sumach in Wasser auf, kann man den säuerlichen Extrakt auch als milden Essigersatz verwenden.

Süßkartoffeln
Lange galten sie als Exoten – inzwischen findet man Süßkartoffeln in fast jedem Su-permarkt. Und es lohnt sich, die Bataten, wie man sie auch nennt, häufiger mal auf den Speiseplan zu setzen. Sie sind so gut wie fettfrei und bieten einen wirksamen Mix aus Carotinoiden und Anthocyanen. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und somit zellschützend. Gut zu wissen: Je farbintensiver das Fruchtfleisch der Süßkartoffeln, desto mehr der gesunden Inhaltsstoffe stecken drin. Auch an Mineralstoffen und Spurenelementen mangelt es Süßkartoffeln nicht: Die Knollen liefern unter anderem Folsäure, Kalium, Mangan, Kupfer und Eisen sowie die Vitamine C, B2, B6, E und H (Biotin).

Teff
Haben Sie schon von Teff gehört? Die Zwerghirse wird gerade international als neu-es Superfood gefeiert. Dabei verwendet man Teff in seiner Heimat Äthiopien seit Jahrtausenden – meist zu Mehl gemahlen. Rund 14 Prozent Eiweiß stecken in der glutenfreien Hirseart, die sich damit bestens für alle eignet, die unter Zöliakie (Glu-ten¬unverträglichkeit) leiden. Hinzu kommen reichlich Kieselerde für starke Nägel und schöne Haare, pflanzliches Eisen und sättigende Ballaststoffe. Teff schmeckt nussig und leicht süß und man kann es als Korn, Flocken oder Mehl kaufen.

Tofu
In Asien wird Tofu in vielen Gerichten mit Fleisch oder Meeresfrüchten kombiniert. Bei uns hingegen ist das Produkt aus Sojabohnen der unangefochtene Star der fleischlosen Küche. Und ob klassisch als Naturtofu, als etwas weicherer Seidentofu oder auch geräuchert: Tofu punktet vor allem durch einen hohen Eiweißanteil. Das Sojaprotein enthält alle essenziellen (also lebenswichtigen) Aminosäuren und ist vom Körper besser zu verwerten als jedes andere pflanzliche Eiweiß. Zudem soll es die LDL-Cholesterinwerte senken und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Mit nur 85 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Tofu noch dazu besonders figurfreundlich. Einige Studien legen nahe, dass Tofu durch seinen Anteil an Isoflavonen (Phytoöstrogenen) vor Brustkrebs schützen kann. Allerdings sind diese Schlussfolgerungen wissenschaftlich umstritten.

Tomaten
Mit nur 17 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Tomaten echte Leichtgewichte und soll-ten oft auf dem Speiseplan stehen. Besonders interessant für unsere Gesundheit ist der Stoff Lycopin, der roten Tomaten ihre Farbe verleiht: Das Carotinoid schützt vor Herzerkrankungen, wirkt antioxidativ, reduziert das Arterioskleroserisiko und soll – wie auch andere sekundäre Pflanzenstoffe – sogar vor Krebs schützen können. Hinzu kommen Mineralstoffe, allen voran Kalium, das regulierend auf den

Blutdruck wirkt.

Wildlachs
Zweimal die Woche sollte Fisch auf den Teller, raten Experten. Wildlachs ist da eine besonders gute Wahl. Er ist zwar fettreich, aber gleichzeitig gesund. Lachsöl enthält die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Sie können Herz und Gefäße schuẗzen, das Gehirn stärken und stimmungsaufhellend und entzuńdungshemmend wirken. Außerdem enthält Lachs hohe Anteile an Jod und den fettlöslichen Vitaminen A und D. Auch in der Kuẗche ist er ein Multitalent, schmeckt gegrillt, gebraten, geräuchert und gedämpft. Tipp: Bevorzugen Sie Fisch mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council), das eine nachhaltige Fischerei kennzeichnet.

Trockenobst
Ein bisschen haftet ihnen immer noch das Öko-Image an, dabei sind Trockenfruẗchte eine clevere Wahl fuẅ alle, die auf eine gesunde Ernährung achten. Sie peppen jedes Muẅsli auf und sind die perfekte Alternative zu Schokolade, wenn die Lust auf Sußes zu groß wird. Zwar stecken in den getrockneten oder gedörrten Fruẗchten etwas we-niger Vitamine als in ihren frischen Verwandten, dafuẅ liefern sie ordentlich sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium. Fruchtsäuren, Gerb- und Bitterstoffe kurbeln den Stoffwechsel an und Ballaststoffe bringen eine träge Verdauung in Schwung. Trockenpflaumen werden deshalb seit jeher als Hausmittel bei Verstopfung empfohlen. Tipp: Bevorzugen Sie ungeschwefelte (Bio-)Produkte. Geschwefeltes Trockenobst kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen.

Vollkorn
Die besten Inhaltsstoffe des Getreides stecken in den Randschichten der Körner so-wie im Keimling. Fuẅ Vollkornprodukte wird deshalb das ganze Korn von Roggen, Dinkel, Weizen & Co. verarbeitet. So bleiben deutlich mehr Biostoffe und lange sättigende Ballaststoffe erhalten als in

Weißmehl. Wer regelmäßig zu Vollkornprodukten greift, reduziert unter anderem sein Risiko fuẗr Diabetes und Schlaganfälle, fuẗr Herz-krankheiten und Darmkrebs. Übrigens: Vollkornbrot und -brötchen muẗssen zu min-destens 90 Prozent aus Vollkornmehl gebacken sein – nur dann duẗrfen sie auch mit „Vollkorn“ ausgezeichnet werden. Fantasienamen deuten darauf hin, dass kein oder nicht genug Vollkornmehl verwendet, sondern der Teig zum Beispiel mit Malz dunkler gefärbt wurde.

Weizengras

Wir geben zu: Weizengras ist nicht besonders lecker. Es ist ziemlich herb und schmeckt tatsächlich etwas grasig – aber es gilt eben auch als verdammt gesund. Denn die jungen Weizentriebe enthalten viele Antioxidantien, Chlorophyll, Mineral-stoffe, Vitamine, Enzyme und auch Eiweiß. Wissenschaftler entdeckten im Weizengras zudem den Stoff Lutein: Eng verwandt mit Betacarotin schuẗzt er vor freien Radikalen und stärkt die Sehkraft. Am besten trinkt man Weizengras frisch gepresst und in Smoothies oder frische Säfte eingeruḧrt. Man kann es aber auch pur als gesunden „Shot“ zwischendurch genießen – und so im Winter sein Immunsystem stärken.

Wildreis

Wildreis hat – auch wenn der Name anderes vermuten lässt – mit herkömmlichem Reis nicht viel zu tun, sondern ist der Samen eines Sußwassergrases („Zizania aqua-tica“), das hauptsächlich in Kanada und Nordamerika wächst. Die eigentlich gruṅen Samen werden nach der Ernte getrocknet und geröstet, färben sich dann tiefbraun bis schwarz und enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß. Vor allem die essenziellen Aminosäuren Lysin, Arginin, Phenylalanin, Isoleucin, Valin und Methionin sind reichlich enthalten. Hinzu kommen die mehrfach ungesättigte Fettsäure Linolensäure, Folsäure sowie Zink, Magnesium, Kalium, Kupfer, Phosphor und die Vitamine B2 und B6. Da der Anbau und auch die Ernte aufwendig sind, ist Wildreis etwas teurer als herkömmlicher Reis. Er schmeckt

kräftig nussig und sowohl pur als auch im Mix mit Langkornreis. Tipp: Wildreis muss 45–50 Minuten kochen. Weicht man die Körner vorher mehrere Stunden in Wasser ein, reduziert sich die Zeit jedoch deutlich.

Wu-Wei-Zi-Beere
„Wu Wei Zi“ ist chinesisch und bedeutet „Frucht der fünf Geschmacksrichtungen“. Und tatsächlich: Die kleinen Beeren vereinen fünf Geschmacksempfindungen gleich-zeitig: süß, sauer, salzig, bitter und scharf. In Asien gilt die Pflanze als Lebenselixier und Stärkungsmittel, bei uns kann man sie für den eigenen Garten auch unter dem Namen „Vitalbaum“ kaufen. Wu-Wei-Zi Beeren sind reich an bioaktiven Pflanzenstoffen und wirken unter anderem durchblutungsfördernd und schützen die Leber. Die getrockneten Beeren, Stiele und Blätter kann man zu einem regenerierenden Tee aufkochen, zudem gibt es Wu-Wei-Zi auch als Saft und Konfitüre. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Pflanze zum Beispiel auch bei Erkältungen, Schlaflosigkeit und Diabetes eingesetzt.

Ysop
Ysop (heißt auch Essigkraut) gehört zu den gesündesten Kräutern überhaupt – ist aber bei uns noch recht unbekannt. Dabei nutzte man die Pflanze schon im Altertum als Heilmittel. Vor allem die vielen Bitterstoffe und ätherischen Öle machen Ysop so wertvoll für unsere Gesundheit: Es wirkt unter anderem appetitanregend, entzündungshemmend, blutreinigend und krampflösend. Aufgebrüht als Tee hilft Ysopkraut (gibt es in der Apotheke) gegen Husten und Halsschmerzen und bringt eine träge Verdauung in Schwung. Wichtig: Den Tee nicht zu stark dosieren, sonst kehrt sich die Wirkung um!

Zimt
Zimt gilt als wärmendes und aphrodisierendes Gewürz, das den Stoffwechsel ankurbelt und – das legen unterschiedliche Studien nahe – auch erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte ausgleichen kann. Zimt wirkt außerdem krampflösend und

antibakteriell. Allerdings sollte man vom natuŕlichen Zimt-Aromastoff Cumarin keine Unmengen konsumieren. Einkaufstipp: Echter Ceylon-Zimt enthält deutlich weniger Cumarin als guñstiger Cassia-Zimt.

Zitronen
Der Klassiker unter den Zitrusfruĉhten ist ein Garant fuŕ den Aufbau eines funktionie-renden Immunsystems und hilft bei der Abwehr von Erkältungskrankheiten. Auch wenn es Fruĉhte gibt, die mehr Vitamin C enthalten (z. B. Hagebutten, Acerola): Mit gut 50 Milligramm pro 100 Gramm sind Zitronen eine gute Wahl – und im Vergleich zu einigen exotischen Vitaminbomben immer einfach und ub̆erall zu bekommen. Vitamin C kann ub̆rigens noch mehr, als nur die Abwehr zu stärken: Es wirkt antibakteriell und antioxidativ, strafft das Bindegewebe, stärkt das Zahnfleisch und fördert die Eisenaufnahme im Körper. Wer sauer nicht so lustig findet: Gute Portionen Vitamin C stecken zum Beispiel auch in Paprika, Johannisbeeren und Kiwi.

Zwiebeln
Dolle Knolle: Ohne Zwiebeln geht bei uns in der Kuĉhe fast nichts. Kein Wunder, schmecken sie doch geduñstet, gebraten, gegrillt, gebacken oder roh. Etwa sieben Kilo verzehrt der Durchschnittsdeutsche im Jahr von dem gesunden Gemuše. Zwiebeln wirken antibiotisch, sind bewährt bei Erkältungen und Ohrenentzuñdungen. Ihre Schwefelverbindungen können das Risiko fuŕ einen Herzinfarkt reduzieren. Sie lindern Insektenstiche, kurbeln die Fettverbrennung an und stärken den Darm. Übrigens: Rote Zwiebeln sind noch gesuñder als die gelben oder weißen.
Quelle: http://eatsmarter.de/

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