

# KÜRBIS - DAS GESUNDE TRENDGEMÜSE

von Maren Krüger,  
Ernährungsexpertin

**KÜRBIS - EIN WAHRER „TAUSENDSASSA“ IN DER KÜCHE** Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist er in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Welche Variante hätten Sie gern? Püriert für feine Suppen, gerieben und kräftig gewürzt für eine delikate Füllung, in Scheiben geschnitten, gegrillt oder gebacken als Beilage zu Fleisch oder Fisch, süß-sauer eingelegt, gebacken als Brot, Kuchen oder Kürbisfritten oder mit Zimt, Likör und anderen Obstsorten als köstliches Dessert? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wussten Sie, dass auch die Blüten von Speisekürbissen essbar sind? Frische Blüten sind zwar bei uns selten im Angebot, doch wenn Sie welche bekommen können, sind sie einen Versuch wert: Ungefüllt in Ausbackteig getaucht und frittiert, oder gefüllt zum Beispiel mit Ricotta und Kräutern oder gratiniert. Der Blütenstempel sollte aber immer entfernt werden, er schmeckt bitter.

Und Kürbis schmeckt nicht nur gut, er ist auch noch gesund. Mit 25 kcal pro 100 Gramm ist er sehr kalorienarm und enthält kaum Fett. Er liefert Ballaststoffe, die die Verdauung auf Trab bringen, er versorgt den Körper mit reichlich Kalium und Betacarotin, Vitamin C und Folsäure. Die im Kürbis enthaltene Kieselsäure wirkt sich bessernd auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus.



## IHR PERSÖNLICHES ZIEL - ABNEHMEN

von Micha Ostergaard,  
Olympiaschwimmerin

Die kalten Monate sind da, und somit eine Zeit die wir am liebsten unter der Decke und nicht im Fitnessstudio verbringen. Der Winter bringt somit ein paar unangenehme überflüssige Pfunde mit sich. 2-3 Besuche pro Woche ins Fitnesscenter und eine ausgewogene Ernährung wirken Wunder, aber es gibt auch kleine Änderungen, die Sie mit Ihrem Alltag kombinieren können um besser, leichter und fitter durch den Winter zu kommen.

**POWERFRÜHSTÜCK** - Starten Sie Ihren Tag gesund mit dem idealen Frühstück. Wichtig ist eine gute Zusammensetzung von Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fettsäuren. So helfen Sie Ihrer Verdauung und wichtigen Körperfunktionen. **Meine Frühstücksfavoriten sind:**

25g Weizenkleie, 15g Weizeinkeime, 20g Haferflocken, 1 EL Leinsamen und 1 TL Zimt werden in einer Schale mit 150ml Wasser zusammengrührt. Dann in einem Topf oder in der Mikrowelle (2 Minuten) erwärmen. Gut umrühren. Topping: 3 EL Magerquark, 5-10 Nüssen und ein bisschen Honig.

**MEHR TRINKEN** - Sie haben es oft gehört und es ist kein Ende in Sicht: 2 Liter Wasser pro Tag sind unumgänglich. Wasser hat viele wichtige Funktionen im Körper. Wasser säubert den Körper von innen, denn Wasser hilft dem Körper die Schadstoffe und Abfallstoffe abzugeben. Zu meinen Kunden sage ich immer, dass Wassertrinken kein Workout ist und es tut nicht weh. Einfacher könnte es nicht sein! Im Kühlschrank sollten täglich 2mal 1l Flaschen oder 4mal 0,5l Flaschen Wasser sein. So kontrollieren Sie ob Sie ausreichend trinken. Es ist erst Bettzeit wenn die Flaschen leer sind.



## IHRE UNTERSTÜTZUNG IM NOVEMBER

Maren Krüger, Ernährungsexpertin  
Maren Krüger unterstützt Purmeo mit Beiträgen für den Health Coach. Sie ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und war lange Zeit als Dozentin und beratend für Apotheken tätig.

Micha Ostergaard, Olympiaschwimmerin  
Micha ist Purmeo Kundin von der ersten Stunde an und unterstützt das Team tatkräftig durch fachkundige Fitness- und Ernährungstipps.

