

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 - GESÜNDER ESSEN

von Maren Krüger,
Ernährungsexpertin

LIGHT-PRODUKTE – DIE HEIMLICHEN DICKMACHER Eis, Chips, Limonade, das sind Produkte, die nicht zu einer Schlankheitsdiät passen. Aber kluge Köpfe der Lebensmittelindustrie haben sich etwas einfallen lassen. Light-Produkte, die „Genuss ohne Reue“ bescheren sollen. Aber Vorsicht! Light heißt nicht automatisch kalorienarm.

Bei Light- Lebensmitteln werden Zucker oder Fette um 30 Prozent reduziert, aber diese Nährstoffe werden durch andere Stoffe ausgetauscht, zum Beispiel durch Fruchtzucker, Sirup oder andere Kohlenhydrate. Die tatsächliche Kalorieinsparung ist oft viel geringer als 30 Prozent. Und weniger Fett heißt oft weniger Geschmack! Allzu leicht verführen die „leichten Lebensmittel“ dazu, die Portion zu vergrößern. Da wird die Halbfettbutter doppelt so dick aufs Brötchen geschmiert und statt des Sahnejoghurts gibt es zwei Halbfett-Varianten. Am Ende ist das Kalorienkonto dicker gefüllt als vorgesehen. Das heißt jedoch nicht, dass von „Light“-Pro-

dukten generell abzuraten ist. Für alle, die gern süßen Tee oder Kaffee trinken und auch während der Diät auf Limonaden als Durstlöcher nicht verzichten wollen, können Süßstoffe eine durchaus sinnvolle Alternative zum Zucker sein. „Light“-Produkte können beim Abnehmen helfen, ersetzen aber nicht eine eventuell notwendige Ernährungsumstellung. Wer schlank werden möchte, setzt besser auf Lebensmittel, die natürlicherweise eher fett- und kalorienarm sind, zum Beispiel Gemüse, Salat, Obst, Mineralwasser, fettarme Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Käse, mageres Fleisch und fettarmer Aufschnitt.

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.

