

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 - FITNESS

von Micha Ostergaard,
Olympiaschwimmerin

TREPPEN HOCH! - Heutzutage sind Bürojobs weit verbreitet oder Jobs in dem die physischen Belastungen minimal sind. Es ist dunkel wenn der Arbeitstag beginnt und es ist wieder dunkel wenn er endet. Danach folgt der alltägliche Trott, Einkaufen, Essen vorbereiten und etwaige andere Dinge. Die dunkle Jahrzeit hat leider oft den Effekt, dass unser Energiespeicher niedrig wird und wir uns chlappt und lustlos fühlen.

Die Lösung ist, jeden Tag kleine Alternativen zum Sport zu finden. Es gibt keine Entschuldigung dafür, im Alltag nicht bewusst gesündere Handlungen einbauen zu können: es ist einfach, es tut dem Körper und Geist gut, Sie fühlen sich sofort besser und profitieren von mehr Energie. Nehmen Sie stets die Treppen. Von der 1. bis zur 3. Etage gibt es überhaupt keinen Grund den Fahrstuhl zu benutzen.

Ich persönlich nehme immer erst den Fahrstuhl von der 5. Etage an. Gehen Sie so viel wie möglich. Wollen Sie etwas zu einem Kollege in einem anderen Raum sagen? Verzichteten Sie auf Skype, Chat und ähnliches. Gehen Sie den kleinen Weg zu Ihrem Kollegen. Der Körper bekommt mehr Bewegung (gut für den Stoffwechsel) und Sie bekommen eine kleine Pause vom Rechner.



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.

