

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 - STRESS REDUZIEREN

ANTI-STRESS- 4 TIPPS FÜR JEDEN TAG Wem ist es nicht bekannt, ständig klingelt das Telefon. Ein Termin folgt dem nächsten, auf dem Schreibtisch stapeln sich Aktenberge und am Abend erwartet einen die ganze Hausarbeit? Dann ist es jetzt höchste Zeit für ein paar gute Entspannungs-Tipps! Mit diesen einfachen schnellen Entspannungsübungen sind Sie im Nu wieder auf der Höhe

ATEMLUFT-SCHLEUSE: Rechtes Nasenloch zuhalten, durch das linke tief einatmen. Luft kurz anhalten. Linkes Nasenloch zuhalten, rechts wieder ausatmen. Diese Übung stellt die Sauerstoff-Kohlendioxid-Balance wieder her.

ENERGIE-EMPFÄNGER: Den Daumen und Zeigefinger sanft zusammendrücken. Arme weit öffnen, Kopf und Brust gerade halten, Augen schließen. Spüren, wie die Anspannung langsam aus dem Körper weicht.

STIRNMASSEGE: Die „Zornesfalte“ zwischen den Augen sanft mit Daumen oder Mittelfinger ausstreichen. Dies löst Verkrampfungen der Stirnmuskulatur und hilft, den Kopf zu entspannen.

POWER-ZENTRUM THYMUSDRÜSE: Legen Sie zwei Finger auf das Brustbein. Dort sitzt das Kraftzentrum Thymusdrüse. 20-mal klopfen, dadurch werden die Wohlfühlhormone ausgeschüttet.

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.