

# 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 - KONZENTRATION STEIGERN

**KONZENTRATIONSSTEIGERUNG DURCH MEDITATION** - Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion hat ihre Wurzeln im Buddhismus und findet nun auch viel Beachtung bei Schmerztherapeuten und Neurowissenschaftlern. Auch in schwer wiegenden Fällen zeigt Meditation beachtliche Erfolge. Dahinter steckt ein einfaches Prinzip: die Kunst, sich ganz auf den Augenblick zu besinnen.

Meditieren Sie, indem Sie sich ruhig hinsetzen, alle Störgeräusche vermeiden und bewusst ein- und ausatmen. Atmen Sie dabei langsam ein und etwa doppelt so lang wieder aus. Versuchen Sie somit tief in den Bauch zu atmen (Bauchatmung). Konzentrieren Sie sich während der Meditation lediglich auf Ihren Atem. Wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie an andere Dinge denken,

dann lenken Sie Ihre Gedanken erneut auf Ihre Atmung. Sie können dabei ruhige Musik hören oder ganz auf Geräusche verzichten. Mit richtig durchgeführten Meditationsübungen können Sie nicht nur Ihre Konzentration verbessern und steigern, sondern auch Stress und Anspannung schnell und einfach reduzieren.

## 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.