

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



TIPP
Nr. 13

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Die Bäcker

Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Süße Sachen, die Freude machen

Lust auf Süßes befriedigen

In vielen Kulturen sind Rituale ohne Süßspeisen undenkbar. Die Griechen servieren zu Festen ihre süßen Nuss- und Honigkuchen, in Sizilien werden Feste traditionell mit Nougat gefeiert und in Österreich ist eine Geburtstagsfeier ohne Torte genauso unmöglich wie eine Hochzeitsfeier. Wer möchte nicht regelmäßig Leckereien (ver)naschen, so ganz ohne schlechtes Gewissen? Nichts spricht gegen Süßes als Zwischenmahlzeit oder sogar als Hauptmahlzeit. Süß ist eine angeborene Geschmacksvorliebe und die Lust auf Süßes hat durchaus ihre Berechtigung. Der Appetit auf Süßes nach körperlicher Anstrengung, Stress oder nach dem Genuss von Saurem ist ganz natürlich. Wer sich mit dem Entzug von Süßem bestraft, wird den Heißhunger auf Süßes erst recht provozieren. Besser ist es, die Lust auf Süßes immer wieder in kleineren Dosen zu befriedigen.

Immunstärkende Gewürze

Optimal ist es, wenn die Süßigkeiten mit Gewürzen ausgestattet sind - denn unsere Gewürze sind die Vitamine der süßen Küche. Die bekanntesten und beliebtesten davon sind zweifelsohne die Bourbon (Vanille), das Zimt, die Nelken, die Muskatnuss und der Ingwer. Sie schmecken und riechen nicht nur hervorragend, sondern haben auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht immunstärkende Wirkungen auf Körper und Geist. Die primärphysiologischen Wirkungen verdanken die Gewürze ihren charakteristischen Inhaltsstoffen, wobei es sich hauptsächlich um ätherische Öle und scharf schmeckende Pflanzeninhaltsstoffe handelt.

schlau ist wer genießt

Ihr Wirken ist auf antiseptische (Infektvorbeugung, Vernichtung von Krankheitskeimen), kreislaufanregende und durchblutungsfördernde Eigenschaften zurückzuführen.

Vanille: Der Geruch von Vanillin erhöht die Synthese von Serotonin im Gehirnstoffwechsel. Dieser Effekt lässt sich mit einer Zunahme des Sättigungsgefühls beschreiben, vorausgesetzt, man genießt.

Zimt: Schon 1–6g täglich können die Insulinwerte von Typ2 Diabetikern nach 40 Tagen um 20% senken. Der Wirkstoff MHCP wirkt ähnlich wie Insulin und verstärkt die Aufnahme von Glucose in die Zellen. Dieser Wirkstoff senkt weiters den Fettanteil und die Cholesterinmenge im Blut. Daher empfehlen wir Ihnen – vorausgesetzt Zimt entspricht Ihrer Geschmacksrichtung – nicht nur Kuchen damit zu verfeinern, sondern dieses tolle Gewürz auch zum Joghurt, Tee und Kaffee zu geben.

Nelken: Sie verbessern die Nährstoffaufnahme aus dem Darm und sind Sommer wie Winter nicht aus unserer Küche wegzudenken (Kompotte, Lebkuchen).

Muskatnuss: Die auf das Nervensystem beruhigende Wirkung der Muskatnuss wird durch Zimt oder durch eine Tasse Kaffee und eine kleine Portion an Kohlenhydraten verstärkt.

Tip: Eine Tasse Kaffee oder Kakao zum Lebkuchen, Früchtebrot, Brotmännle oder Birnenbrot und das Wohlfühlhormon Serotonin entfaltet optimal ihre wohltuende und entspannende Wirkung.



Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister