

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



TIPP
Nr. 11

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Raffiniert kombiniert

So werden Mahlzeiten bekömmlich

Gesund und gut sind zwei Begriffe, die für viele nicht zusammenpassen, wenn es um Ernährung geht. Beim Essen herrscht das Klischee vor, dass das, was wirklich gut schmeckt zwangsläufig ungesund sein muss. Leider geht dadurch vielen die Lust am Essen verloren. Dass raffiniert kombinierte Mahlzeiten jedoch lecker schmecken, gesund sind und nicht ganz so gesundheitliche wertvolle Lebensmittel durch eben dieses Kombinieren gut werden lassen, zeigen folgende Beispiele:

Schweinsbraten und Weißkraut oder Rettich

Kraut und Rettich sorgen nicht nur für bessere Bekömmlichkeit, weil sie die Bildung von Gallensäure anregen, sondern auch für frühere und längere Sättigung. So lässt sich leicht auf die Nachspeise verzichten. Das gilt auch für z.B. Hascheeknödel mit Sauerkraut

Kalter Schweinsbraten mit Sauerteigbrot, Pfefferoni und Senf

Diese Beilagen sollen verhindern, dass die Magenschleimhaut durch den Braten angegriffen wird. Die Scharfstoffe in Pfefferoni und Senf fördern die Schleimhautsekretion. Mehr Magenschleimhaut bedeutet mehr Schutz vor Magensäure.



schlau ist wer genießt

Ei, Apfel und Sonnenblumenbrote

Ein Apfel kann mit seinem löslichen Ballaststoff Pektin Cholesterin binden. Die Sonnenblumenkerne können das Eicholesterin im Blut positiv beeinflussen. Wer zum gekochten Ei eine Scheibe Sonnenblumenbrot und einen Apfel isst, tut sich Gutes. Außerdem harmonisiert der Geschmack von Ei und Apfel sehr gut.



Leberkäse und Roggenweggle

Die Brotgewürze Kardamom, Anis, Fenchel und Kümmel regen die Lebertätigkeit an und so kann Fett leichter verdaut werden. Der erhöhte Ballaststoffanteil im Vollkorn vermindert die Aufnahme von Fett ins Blut.

Die Einstellung zum Essen ist mindestens genauso wesentlich wie die Diskussion über einzelne Lebensmittel. Tradition, Umfeld und Stimmung bestimmen die Art der Ernährung und die Wertigkeit, die dem Essen zugemessen wird.



Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister