

Ernährungs-News, April 2010



Letzten Samstag ist mir in der Kronenzeitung ein Artikel aufgefallen mit dem Titel:

„Üppiges Frühstück macht uns schlank!“

Birmingham. - Wer schlank bleiben will, isst ein fettreiches Frühstück, empfehlen US - Forscher der Universität von Alabama nach Ernährungsexperimenten mit Mäusen.

Und bestätigen damit das Sprichwort „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“

Laut Studie bewirkt ein fettreiches Frühstück eine besonders effiziente Fettverbrennung über den ganzen Tag hinweg, gleichzeitig kann der Körper aber auch leicht auf andere Verbrennungsarten umschalten. Ein Frühstück mit vielen Kohlenhydraten hingegen macht den Stoffwechsel für den restlichen Tag unflexibel.

Fett am Morgen und Kohlehydrate in kleinen Portionen am Abend ließen die Mäuse ihr Gewicht halten...

Ich bin ja kein Fan der Kronenzeitung und finde Tierversuche überflüssig, aber das Prinzip entspricht der „**Bedarfsorientierten Ernährung**“. Es ist eine Erfahrung die ich die letzten Jahre gemacht habe, nach unzähligen Diäten bin ich bei der Bedarfsorientierten Ernährung gelandet und es fällt mir leicht mein Gewicht zu halten, trotz oder besser gerade wegen drei regelmäßigen Mahlzeiten. Das pikante Frühstück mit Ei, Schinken, Käse... enthält reichlich Eiweiß und natürlich auch Fett und die Kohlenhydrate mit Gemüse am Abend entlasten den Organismus und lassen uns gut schlafen und regenerieren.

Ein kohlenhydratreiches Frühstück wie Müslis mit Flocken, Obst, Zucker oder die typisch österreichische Marmeladensemmel destabilisieren unseren Blutzucker schon am Morgen und lassen ihn den ganzen Tag auf und ab schwanken und das ist nicht nur schlecht für die Fettverbrennung, sondern auch für die Gesundheit. Ein stark schwankender Blutzucker fördert Diabetes, Übergewicht mit all seinen gesundheitlichen Folgen und überlastet die Leber.

Die Bedarfsorientierte Ernährung ist **keine Diät**, sondern eine dem natürlichen Rhythmus unseres Körpers angepasste Ernährungsform. Man nimmt mit dieser Form der Ernährung nicht automatisch ab, aber über längere Zeit hinweg reguliert sich das Gewicht automatisch da der Heißhunger wegfällt und der Stoffwechsel sich normalisiert. Aber was noch viel wichtiger ist als Modelmaße: man ist und bleibt gesund!

Zur Bedarfsorientierten Ernährung gehört auch dass man sich saisonal ernährt und so möchte ich euch heute an den frischen Bärlauch erinnern und ich habe auch noch ein Rezept für eine Brennesselsuppe.

Ich wohne ja jetzt in Wels an der Traun und in der Traunau wächst neben vielen anderen Wildkräutern auch reichlich **Bärlauch**:

Bärlauch ist so wie Knoblauch ein Liliengewächs und versorgt uns reichlich mit Sekundären Pflanzenstoffen(die schützen eigentlich die Pflanze – tun uns aber auch besonders gut).

- Bärlauch fördert die Verdauung
- Senkt den Cholesterinspiegel und den Blutzucker
- Wirkt gegen Pilze und Parasiten im Körper
- Wirkt auf den ganzen Verdauungstrakt desinfizierend
- Und reinigt das Blut
- also ein richtiger Frühjahrsputz für unseren Körper!!!!!!!

Jetzt im April wo der Bärlauch ganz jung und frisch ist, braucht man auch keine Angst haben dass man ihn mit den giftigen Blättern der Maiglöckchen verwechselt, denn die wachsen noch nicht. Im letzten Jahr habt ihr von mir das Rezept „Fisch mit Bärlauchkruste“ bekommen und „Bärlauchpesto mit Dinkelspagetti“.

Pesto kann man für verschiedenste Rezepte weiterverwenden.
Hier noch einmal das Grundrezept:

Bärlauchpesto:

Halb Bärlauch, halb Petersilie (man kann auch nur Bärlauch nehmen, dann wird es noch schärfer) in den Mixbecher für den Pürrierstab geben, Pinienkerne (oder andere Nüsse), Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und das ganze mit dem Pürrierstab durchmischen. Dann geriebenen Parmesan dazumischen. (Wie viel von jeder Zutat lasst eurer Gefühl und euren Geschmack entscheiden.)

Das Pesto kann man dann zu Dinkelspagetti geben oder auch zu Nockerl oder Spätzle.

Dazu macht man Nockerl wie für Eiernockerl:

300g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen, Kamut, Einkorn oder Grünkern)

1 – 2 Eier

Salz

Ca. ¼ Liter Wasser oder Milch

Die Zutaten rasch zu einem Teig verrühren und durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser pressen. Kurz kochen, wenn die Spätzle oben schwimmen, abgießen und in eine Pfanne geben.

In der Pfanne das Pesto mit den Nockerl mischen und ev. mit grünem Salat servieren.

Weil es diese Woche schon so warm war habe ich mich zu einem Sommergericht hinreißen lassen, ich kann es schon nicht mehr erwarten ☺, und habe das Bärlauchpesto auf Weißbrotscheiben (Olivenbrot, dunkles Brot – je nach Gusto und Geschmack) gestrichen, habe es dann mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegt, mit Kräutersalz und Oregano gewürzt, mit Olivenöl beträufelt, auf ein Backblech gelegt und bei 180° im Backrohr überbacken.

Schmeckt lecker und schon richtig nach Sommer!!!!!!!!!!!!!!

Als wir in der Au Bärlauch pflücken waren haben wir natürlich auch reichlich junge Brennnessel gesehen und meine Tochter hat gleich ihre geliebte **Brennnesselsuppe** eingefordert.

Jetzt wachsen ja die ganz frischen, jungen, zarten Brennnesseln, die brennen auch fast nicht beim Pflücken und zählen aber zu den wichtigsten Heilkräutern.

Die Brennnessel wirkt:

- Blutreinigend und blutbildend
- Harntreibend und gegen zu viel Harnsäure
- Senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel
- Reinigt Magen und Darm
- Enthalten Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Schwefel, Silizium.

Für die Suppe schwitze ich Lauch oder Zwiebel in Butter an, gebe die Brennnesseln und 1 – 2 klein gewürfelte Kartoffeln dazu. Gieße mit Wasser auf und würze mit der selbstgemachten Suppenwürze. Muskatnuss und Kümmel runden hervorragend den Geschmack ab.

Nur kurz kochen bis Kartoffel weich sind, mit dem Pürrierstab fein pürieren und mit etwas Schlagobers verfeinern. Dazu geröstete Brotwürfel.

Wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!