

FRÜCHTE DES HERBSTES

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Natur bereitet sich auf die nächste Jahreszeit vor und uns holt der Alltag wieder ein. Das langsam reifende Gemüse, das im Herbst geerntet wird, ist besonders reichhaltig und kräftigend. Es baut wärmende Energie auf und ermöglicht uns, Reserven für den Winter anzulegen.



VORTEILE VON SAISONALEM OBST UND GEMÜSE

- optimaler Reifezustand - bestmögliche Nährstoffversorgung
- sortentypischer Geschmack - volles Aroma
- saisonal bedeutet auch regional - preisgünstig, gute Ökobilanz

DER KÜRBIS

Der Kürbis ist sehr kalorienarm, hat einen hohen Wasseranteil, liefert Kohlenhydrate und Ballaststoffe, etwas Eiweiß und wenig Fett. Weitere Inhaltsstoffe sind die Vitamine C und E, so wie einige B –Vitamine und Betacarotin, Zink, Selen, Eisen, Magnesium, Kalium, Phosphor, Kalzium und mehrfach ungesättigtes Pflanzenöl.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN

- Der Kürbis ist besonders gut verträglich und löst keine Allergien aus. Er kann daher in der Schonkost und als Kleinkindernahrung verwendet werden.
- Durch den Kaliumanteil hilft er den Wasserhaushalt zu regulieren in dem er die Nieren- und Blasentätigkeit anregt.
- Die antioxidativen Inhaltsstoffe unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab.
- Als hervorragende Zinkquelle unterstützt der Kürbis das Immunsystem.

Menschen, die leicht frieren, sollten zur Kürbissuppe greifen. Kürbis wärmt von innen. Verstärkt wird der Effekt, wenn die Suppe mit Curry, Chili oder Ingwer gewürzt ist. Diese Gewürze regen die Thermogenese weiter an, dadurch steigt auch der Energieverbrauch. Die vitalstoffreichen Kürbiskerne passen gemahlen, oder ganz, hervorragend als Beigabe zum Frühstücksmüsli, so wie zum individuellen Überstreuen von Hauptmahlzeiten.

BULGUR – KÜRBIS – RISOTTO, CA. 4 PORTIONEN

3 Tassen Bulgur	1/8 l Weißwein (trocken)
Ca. 6 Tassen Wasser	Olivenöl
1 Kürbis (Hokaido, Butternuss)	Muskatnuss, gemahlen
ca. 500 g Fruchtfleisch	Salz, Pfeffer, Suppenwürze
2 Knoblauchzehen	1 Tasse Tiefkühlerbsen
1 kleine Zwiebel	Parmesan
2 cm Ingwer	Schnittlauch



- Wasser zum Kochen bringen, Suppenwürze einstreuen, einmal aufwallen, bei Seite stellen
- Kürbis schälen, kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, fein hacken, etwas Öl in einem Topf erhitzen, gehacktes Gemüse gemeinsam mit den Kürbisstücken glasig rösten
- Mit Weißwein ablöschen, danach mit Suppe aufgießen, 5 Minuten köcheln lassen
- Bulgur hinzufügen, nach und nach die Suppe einrühren
- Gewürze dazu geben und die Hitze nach dem ersten Aufkochen reduzieren, weitere 15 Minuten köcheln und öfters umrühren
- Erbsen zugeben und ca. 3 Minuten mit kochen
- Wenn das Getreide und der Kürbis weich sind, Parmesan einrühren
- Anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen

DAS FRÜHSTÜCK – DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES

Am Morgen sind unsere Energiespeicher weitgehend aufgebraucht, da der Körper in der Nacht mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen beschäftigt ist. Um Kraft und Energie für den Tag zu tanken, ist eine ausgewogene Morgenmahlzeit besonders wichtig. Sie verbessert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, gibt Energie und hebt die Laune.

FRÜCHTEMÜSLI

3 PERSONEN

- 3 Stk. klein geschnittenes Obst
(z. B. 1 kl. Apfel, 1 Birne, ½ Banane, Zwetschken, 1 Hand voll Beeren,...)
- 1 EL gemischte Nüsse oder Samen
(z. B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,...)
- Ahornsirup - oder Birnendicksaft zum Süßen
- 6 EL Dinkelflocken Zimt

- Flocken mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf über Nacht zugedeckt einweichen
- In der Früh zum Kochen bringen, das Obst einrühren und ungefähr 5 Minuten kochen
- Eventuell Flüssigkeit ergänzen: Wasser, Milch, Soja,- oder Getreidedrink (Hirse, Reis, Hafer)
- Mit Zimt, Nüssen oder Samen verrühren, nach Bedarf Süßen und warm servieren

BEGRIFFSKLÄRUNG

ANTIOXIDANTIEN

Durch alltägliche Stoffwechselvorgänge im Körper entstehen Moleküle, die eine besonders aggressive Beschaffenheit aufweisen. Man nennt sie daher: Radikale. Es sind Moleküle, denen ein Elektron an der Außenschale fehlt. Diese Moleküle sind bestrebt sich dieses fehlende Elektron von einem anderen Molekül zu „holen“. Dessen Struktur wird dadurch zerstört, Krankheit kann entstehen. Diese Vorgänge werden als oxidativer Stress bezeichnet. Um Schädigungen durch Radikale zu verhindern gibt es ein Schutzsystem aus verschiedenen Substanzen, die so genannten Radikalfänger oder Antioxidantien. Einige kann der Körper selber produzieren, viele müssen aber mit der Nahrung aufgenommen werden und sind daher essentiell. Eine besondere antioxidative Wirkung haben die Vitamine A, C und E, so wie Selen, Kupfer, Mangan, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe. Antioxidantien werden bei pflanzlich betonter Kost ausreichend aufgenommen, durch besondere Belastungen erhöht sich jedoch der oxidative Stress und der Bedarf steigt.