

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Oktober: Saisonale Ernährung im Herbst

Der Herbst ist da....und mit ihm auch die ersten Erkältungserscheinungen. Stärke also rechtzeitig deine Abwehrkräfte, um fit und aktiv durch den Winter zu kommen. Es ist allgemein bekannt, dass Vitamine und Mineralstoffe dabei behilflich sein können. Diese finden wir in besonders hoher Konzentration in diversen Obst- und Gemüsearten.

Obst:

Momentan ist die Zeit der Äpfel, Birnen und Pflaumen. Äpfel sind reich an guten Nährstoffen und durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C und E gut für unser Immunsystem und die Abwehrkräfte. Zusätzlich können sie beim Abnehmen helfen, denn sie haben relativ wenig Kalorien und der Ballaststoff Pektin sättigt uns über einen langen Zeitraum, wodurch wir Heißhunger reduzieren können. Pflaumen wirken auf eine sanfte Art entwässernd und können somit durch ihren hohen Kaliumgehalt den Flüssigkeitshaushalt im Körper ausbalancieren und überschüssiges Wasser ausscheiden. Zusätzlich haben sie einen hohen Vitamin B-Gehalt, der wichtig für unser Nervensystem und den Stoffwechsel ist.

Gemüse:

Bei den Gemüsesorten können wir uns aktuell an einer Kürbis- und Kohlvielfalt erfreuen. Kürbis enthält viele gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe. So ist er reich an Vitaminen, Mineralstoffen, wie Magnesium, Kalium und Eisen und bietet gute Ballaststoffe für eine lang andauernde Sättigung. Kohlarten, wie Grünkohl, Rosenkohl, Spitzkohl oder Rotkohl sind typisch für die Herbst und Winterzeit. Sie sind der optimale Begleiter, damit unserer Immunsystem in den kälteren Jahreszeiten ausreichend mit Vitaminen (Vitamin C und B), Betacarotin, Folsäure und Mineralstoffen (Kalium, Calcium und Eisen) versorgt wird.

Linsensuppe mit Grünkohl, Kurkuma und Ingwer: Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, geschält und klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- eine große Prise Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Ingwer nach Belieben
- ½ TL Thymian
- 200 g Tellerlinsen
- 2x 400g Dosen Tomatenwürfel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- 1 Bund frischer Grünkohl (ohne Stängel), klein geschnitten
- Nach Geschmack Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln sowie Karotten hineingeben und dünsten, bis die Zwiebeln glasig werden. Knoblauch, Kräuter und Gewürze dazu geben und unter ständigem Rühren kurz anbraten (ca. 30 Sekunden). Anschließend die Tomatenstücke dazu geben und nochmal 2-3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Linsen, Brühe und Wasser dazu geben, auf hoher Stufe aufkochen lassen. Den Herd wieder auf mittlere Stufe stellen und die Linsensuppe 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Den klein geschnittenen Grünkohl dazu geben und ca. 5 Minuten mit kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!!!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de