

FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Diesen Monat widmen wir uns der dritten Stufe der Lebensmittelpyramide: Hier wird es schön knackig!

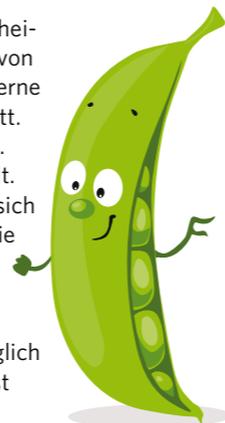


Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst und 1 Portion Nüsse und Samen. Kreuzen Sie an und testen Sie, ob Sie die 6 Portionen täglich zu sich nehmen.

Obst, Gemüse, Nüsse und Samen schmecken nicht nur lecker – sie sind auch unschlagbare Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Dazu enthalten sie weitere wichtige Nährstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, denen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Sie wirken in der Pflanze als Geschmacks-, Farb-, Gerb-, Duft- oder Aromastoffe. Sie gelten als Alleskönner und stehen im Ruf, unseren Körper auf vielfältige Weise vor Krankheiten zu schützen. Also ein absoluter Mehrwert für uns! Zudem liefern Obst, Gemüse, Nüsse und Samen wertvolle Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung sorgen – sie wirken sättigend und unterstützen die Darmgesundheit und unser Abwehrsystem.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Nüsse zählen zwar zum Schalenobst, unterscheiden sich in ihren Inhaltsstoffen aber deutlich von anderen Obstsorten. So enthalten sie – wie Kerne und Samen – kaum Wasser, dafür reichlich Fett. Dieses ist in der Regel aber sehr wertvoll, z. B. wenn es sich um Omega-3-Fettsäuren handelt. Diesen Fettsäuren wird nachgesagt, dass sie sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und die Blutfettwerte auswirken können. Zusätzlich liefern Nüsse Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen sowie Vitamin E und einige B-Vitamine. Eine Portion Nüsse und Kerne täglich passt ideal in die gesunde Ernährung und lässt sich als Snack einfach in den Alltag einbauen!



Fotos: schwarzhana (1), StockStart (1), Sudowoodo (1)/Shutterstock

NUTZEN SIE DIE VIELFALT!



Bei den knackigen Fitmachern haben Sie die Wahl: Greifen Sie zu frischem und tiefgefrorenem Gemüse, genauso wie zu Trockenfrüchten und ungezuckerten Konserven. Auch Obstsalat, Fruchtsaft oder ein Smoothie zählen als Obstportion! Bei Gemüse-Snacks reicht das Angebot von fertigen Salaten über sauer Eingelegtes wie Gurken oder Rote Bete bis zu Mini-Gemüse wie Babymöhren, Snackgurken oder Cherrytomaten.

Wenn es schnell gehen soll, ist auch Gemüse aus der Dose wie Mais, Erbsen oder Bohnen eine gute Wahl! Frisches Obst und Gemüse schmeckt aus heimischem Anbau am besten. Die Früchte sind gut ausgereift und so besonders schmackhaft! Kurze und schnelle Transportwege schonen darüber hinaus Nährstoffe und Umwelt. Ganz nebenbei stärken diese Lebensmittel auch die Region, in der Sie zu Hause sind.



DIE MENGE MACHT'S

Es werden täglich sechs Portionen Obst, Gemüse, Nüsse und Samen empfohlen. Je abwechslungsreicher, desto besser! Aber was ist eine Portion? Die Antwort ist einfach – die eigene Hand dient als Maß für die Portionsgröße pro Tag:



HANDTELLER = 1 PORTION

- ungesalzene und ungeröstete Nüsse und Samen
- Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Apfelringe



EINE HANDVOLL = 1 PORTION

- frische Früchte wie Birnen, Orangen, Äpfel, Mangos, Bananen
- unzerkleinertes Gemüse wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Porree, Gurken, Zucchini
- getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Kidneybohnen sowie Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse



ZWEI HÄNDE VOLL = 1 PORTION

- Beerenobst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren sowie Kirschen, Blattsalat oder zerkleinertes Gemüse wie Spinat oder Brokkoliröschen

NUSS IST NICHT GLEICH NUSS

Bei den kleinen Energiespendern unterscheidet man zwischen Nüssen, Kernen, Samen und Steinfrüchten. Genauso vielfältig wie die Fitmacher sind auch ihre Verwendungsmöglichkeiten. Oft werden Nüsse, Samen und Kerne direkt von der Hand in den Mund gegessen. So schmecken sie besonders lecker. Nutzen Sie dafür naturbelassene, ungeröstete, ungesalzene Nüsse. Alternativ geben Sie die knackigen Powerpakete in Ihr Müsli, Ihren Joghurt oder über den Salat. Hier passen auch Leinsamen, Piniernkerne und Sonnenblumenkerne als Topping hervorragend. Nutzen Sie Hasel- und Walnuss, Leinsamen und Mandeln zum Backen – oder wie wäre es mit einer Gemüsepfanne mit Nüssen?



ERNÄHRUNGS SERVICE
ein einfach.bewusst.nachhaltig

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de