

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp für die Winterzeit

Der Winter hat Einzug gehalten und mit ihm kommt nun die Zeit von Geschäfts- und Weihnachtsessen, von deftigen Wintergerichten, Keksen und anderen Genüssen der Weihnachtszeit.

Die Presse berichtet vermehrt über die gesundheitlichen Vorzüge von Schokolade und Walnüssen.

Was ist davon zu halten?

Nun, wie so oft liegt ein wahrer Kern zugrunde: Schokolade und Nüsse sind zwar fett (mithin zum Abnehmen nicht geeignet), doch im richtigen Maß verzehrt stellen sie durch ihre Inhaltsstoffe eine Bereicherung des Speiseplans dar.

Schokolade wird empfohlen wegen ihrer gefäßschützenden, „antioxidativen“ Wirkung. Sie ist – auf den Schutz der Blutgefäße bezogen – durchaus mit Rotwein vergleichbar. Je höher der Anteil an Kakao, desto stärker der antioxidative Schutz, der von der Schokolade ausgeht.

Nüsse liefern in der vegetarischen Ernährung hochwertige Proteine. Im Übrigen wird die Bedeutung von Nüssen in der heutigen Zeit immer in der besonderen Zusammensetzung ihrer Fette gesehen. Das Fett der Nüsse ist umso wertvoller, je höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren liegt. Insbesondere die dazu zählenden omega-3-Fettsäuren, also jene Fettsäuren mit entzündungshemmenden Eigenschaften, bestimmen die Qualität des Nahrungsfettes.

Die gelehrig aussehende Walnuss (nomen est omen!) ist besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren einschließlich der omega-3-Fettsäuren. Ebenfalls viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern Paranüsse, Pekannüsse und Mandeln.

Diese Nusssorten unterstützen eine herzgesunde Ernährung; wobei Sonnenblumenkerne und Leinsamen der energieärmere Ersatz ist.

Als „richtiges Maß“ empfehle ich folgende Mengen:

Zwei bis drei Walnüsse oder andere vergleichbare Nussmengen pro Tag und nicht mehr als eine Tafel dunkler Schokolade pro Woche sollten reichen für den gesunden Genuss.

Rotkrautsalat mit Walnuss und Birne

¼ Kopf Rotkraut	sehr fein hobeln.
1-2 Eßl. Balsamico-Essig 1 Eßl. Apfel- oder Birnendicksaft	Mit und übergießen.
Etwas Salz	Mit vermischen und mit einem Kartoffelstampfer gut durchstampfen.
½ Birne	entkernen, in feine Scheiben schneiden und zugeben.
1 Eßl. Korinthen 4-5 Walnüssen	Abschmecken mit und gehackt.
1 Eßl. Rapsöl	Zum Schluss mit übergießen.