DEZEMBER 2019 #MEINHERZHELFER AUSGABE 03

HERZGESUND ESSEN

DIE KRAFT DER PFLANZEN

EXKLUSIV: 2 AUFGABEN FÜR DEIN HERZ

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

OBST & GEMÜSE

Täglich, reichlich und bunt gemischt auf den Teller!

Zwei bis drei Portionen Gemüse jeden Tag sind ideal.

Wenn Du mehr essen magst, umso besser! Dazu zählt gekochtes Gemüse ebenso wie Rohkost und Blattsalate aller Art. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Damit es nicht langweilig wird, am besten bunt gemischt, also jeden Tag Gemüsesorten unterschiedlicher Farben (rot, gelb, grün). Auch Gemüsesaft kann für Abwechslung sorgen.

Als grobes Richtmaß für die Größe einer Portion kannst Du Deine Hand verwenden: Eine Paprika oder eine Hand voll Rosenkohl entspricht einer Portion.

Kauf‘ Gemüse möglichst in den natürlichen Erntejahreszeiten und aus der Region. Dann ist es am nährstoffreichsten und schmeckt auch am aromatischsten.

Iss‘ sowohl gegartes als auch rohes Gemüse!

Einige Inhaltsstoffe im Gemüse werden vom Körper besser verwertet, wenn es gegart ist. Wohl jeder kennt das Beispiel der Möhre: Das enthaltene Beta-Carotin (eine Vorstufe von Vitamin A) kann der Körper besser aus der gekochten Möhre aufnehmen, am besten zusammen mit etwas Öl. Dasselbe gilt für das Lycopin in der Tomate (ein wichtiges Antioxidans). Trotzdem spricht nichts dagegen, Tomaten und Möhren auch roh zu essen, schließlich enthalten sie mehr als nur diesen einen wichtigen Inhaltsstoff. Es kommt also auf die richtige Mischung an.

Obst und Gemüse sind unter allen Lebensmitteln aufgrund ihrer Inhaltsstoffe übrigens echte Alleskönner: Sie liefern neben vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen eine große Menge an Ballaststoffen, aber wenig Energie. Deshalb hat insbesondere Gemüse eine geringe Energiedichte und macht lange satt, aber nicht dick.

Wenn Angebot und Auswahl in der Winterzeit etwas eingeschränkt sind, kannst Du auch auf Tiefkühlgemüse zurückgreifen.

Kauf‘ dann aber Gemüse, entweder als einzelne Sorten oder als Mischung, das ohne weitere Zutaten angeboten wird und keine fertigen Gemüsegerichte mit gehärteten Fetten oder Sahnesoße. Achte auf die Zutatenliste! Das Gemüse kannst Du dann mit Öl und verschiedenen Kräutern oder Gewürzen zubereiten und so für zusätzliche geschmackliche Abwechslung sorgen.

Zum Garen von Gemüse empfiehlt sich das Dünsten in Raps- oder Olivenöl, für Salate aller Art ist ein klassisches Essig-Öl-Dressing oder eine Vinaigrette, ebenfalls aus Raps- oder Olivenöl, besonders empfehlenswert und sehr schmackhaft.

Kartoffeln gehören nicht zum Gemüse und zählen bei den zwei bis drei Portionen täglich nicht mit. Sie sind aber ebenfalls ein wertvolles und gesundes Lebensmittel und lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten und kombinieren. Pellkartoffeln oder Folienkartoffeln mit Kräuterquark und frischem Salat sind nur ein Beispiel der zahlreichen schmackhaften Möglichkeiten. „Ungesund“ wird die Kartoffel höchstens durch allzu fette Zubereitung, etwa als Pommes frites, oder durch fette Soßen, die sie begleiten.

Iss‘ täglich zwei Portionen frisches Obst, je nach Jahreszeit, gerne auch mehr. Eine Portion entspricht wieder einer Hand voll.

Mit den vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten kannst Du immer wieder neue und leckere Abwechslung in Deinen Speiseplan bringen und musst keine Sorge haben, davon zu viel zu essen. Wenn Du bisher eher einen Bogen um Grünzeug und Co. gemacht hast, versuch‘ es damit: Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft zum Frühstück, ein Apfel oder eine Portion Pflaumen zwischendurch, ein leckeres Gemüsegericht zum Mittagessen, nachmittags ein Joghurt mit frischen Beeren und abends ein bunter Rohkostsalat, das sind schon fünf Portionen.

Obst begegnet uns im Supermarkt mittlerweile zu jeder Jahreszeit in allen Farben und Formen. Saison haben allerdings im Winter nur Äpfel, Birnen und Quitten. Klar darf es auch mal eine andere Obstsorte sein, achte dann aber darauf, dass Dein Obst keinen zu weiten Transportweg hinter sich hat. Eine gute Alternative sind gefrorene Früchte.

Am besten aus vollem Korn:

BROT & ANDERES AUS GETREIDE

Man muss es ja eigentlich gar nicht mehr sagen. Wohl jeder weiß:

Vollkornbrot und andere Getreideprodukte aus Vollkorn wie z.B. Vollkornreis und Getreidevollkornflocken oder -müsli sind gesünder als Produkte aus hellem Mehl.

Vollkornerzeugnisse enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, zudem sättigen sie besser und länger. Sie sollten regelmäßig und reichlich auf Deinem herzgesunden Speiseplan zu finden sein.

Wichtig für Dich zu wissen:

Auch aus Vollkorn kann man feines Mehl herstellen, und in einem Vollkornbrot müssen nicht unbedingt ganze Körner zu sehen sein. Andererseits sind Brote mit ganzen Getreidekörnern, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen längst nicht immer echte Vollkornbrote. Frag‘ bei Deinem Bäcker nach dem „echten“.

Bei allen guten Gründen für das volle Korn, zu dogmatisch musst Du nicht sein.

Ein italienisches Pastagericht schmeckt meist mit „normalen“ Spaghetti besser als mit Vollkornnudeln und ist nicht ungesund. Auch gegen ein Stück Baguette zum frischen Salat ist nichts einzuwenden, nach der bekannten Devise: Die ausgewogene Mischung macht’s.

Weitaus ungünstiger sind die vielen Gebäcke, Plätzchen, Kuchen und anderen Backwaren,

die nicht nur mit hellen Mehlen hergestellt werden, sondern zudem meist reichlich Zucker sowie gehärtete und gesättigte Fette enthalten.

All diese Produkte wirken nicht nur nachteilig auf Zucker- und Fettstoffwechsel, sondern sättigen schlecht und verführen rasch dazu, zu viel davon zu essen – mit der bekannten Folge der ansteigenden Pfunde.

Brot ist besser als sein Ruf. Aus Vollkornmehl gebacken macht es Dich lange satt und liefert viele Nährstoffe. Aber keine Sorge – es darf auch mal ein helles Baguette sein. Die Mischung macht’s!

Weder ungesund noch unmodern:

NÜSSE & HÜLSENFRÜCHTE

Nüsse sind bekanntlich sehr fettreich und hatten deshalb lange Zeit einen schlechten Ruf. Aber das hat sich geändert, seitdem man mehr auf die Fettqualität als nur auf die Menge schaut.

Nüsse enthalten nämlich nur wenig gesättigte Fette, dafür reichlich ungesättigte.

Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind Cashew- und Macadamianüsse, Hasel- und Erdnüsse sowie Mandeln. Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren findet man insbesondere in Paranüssen und Walnüssen, die letzteren liefern zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Negativausnahme unter den Nüssen ist die Kokosnuss.

Ihr Fett besteht zum allergrößten Teil aus cholesterinerhöhenden gesättigten Fettsäuren, deshalb sind sie nicht zu empfehlen.

Nüsse lassen sich vielseitig in unterschiedlichen Speisen und Gerichten einsetzen. Feldsalat mit gehackten Walnüssen beispielsweise ist eine Köstlichkeit. Auch ein Müsli können sie bereichern.

Beim Nuss-Snack zwischendurch solltest Du allerdings daran denken, dass viel Fett auch viele Kalorien bedeutet und auf die Menge achten.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten werden Hülsenfrüchte hierzulande kaum noch gegessen. Das sollte sich wieder ändern, denn sie enthalten eigentlich nur Gutes: Hochwertiges Eiweiß, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Leider hat schon der Begriff Hülsenfrüchte einen etwas altmodischen Touch, und man denkt meist an Gerichte wie Linsen- oder Erbseneintopf. Dabei lassen sie sich höchst vielseitig verarbeiten, und es gibt eine große Sortenvielfalt von weißen über Kidneybohnen bis zu Kichererbsen. Weitere Tipps findest Du im Herzhelfer #11 „Mediterrane Kost“, wo Hülsenfrüchte ein ganz regelmäßiger Bestandteil der Ernährung sind.

Was viele Leute gar nicht wissen: Walnüsse gibt es hierzulande en masse, auch wenn die allermeisten Walnüsse im Supermarkt aus dem Ausland stammen. Da die Walnussfrucht, die die Walnuss beinhaltet, eher einer Birne ähnelt, wird der Walnussbaum von vielen nicht als solcher erkannt.

DEINE AUFGABEN FÜR‘S HERZ

1 OBST & GEMÜSE CHALLENGE

Wie Du wahrscheinlich schon im aktuellen Artikel gelesen hast, gilt bei Obst und Gemüse die Devise: Viel hilft viel! Versuche deshalb, diese Woche möglichst jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse oder Obst zu essen. Das heißt: Wenn du normalerweise morgens Obst in dein Müsli gibst und mittags in der Kantine meist die Gemüsebeilage wählst, versuche doch auch bei Deiner abendlichen Brotzeit ein paar Tomaten, Gewürzgurken oder einen Salat dazu zu essen. Oder ersetz‘ Dein Nachmittagssüß durch einen bunten Obstteller. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn Du bisher nur sehr unregelmäßig Obst oder Gemüse gegessen hast, versuche jetzt, jeden Tag zumindest eine Portion einzubauen. Das Ziel ist: Am besten jeden Tag eine Portion mehr als sonst.

2 HÜLSENFRÜCHTE CHALLENGE

Außer den Erbsen im Erbsen-Möhren-Gemüse und Bohnen im Chili kennt kaum noch jemand die guten alten Hülsenfrüchte. Dabei ist auch hier die Auswahl riesig: Von Kichererbsen über verschiedene Linsensorten bis hin zu dicken, grünen, weißen, schwarzen und Stangenbohnen: Es ist für jeden etwas dabei.

Such‘ Dir diese Woche ein Gericht aus, in dem Hülsenfrüchte enthalten sind, und koche es Dir. Teile Dein neues Lieblingsrezept mit dem Hashtag #meinherzhelfer mit Deinen Freunden.

UNTERSTÜTZE UNS ...

Mit nur **1 EURO** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

IBAN:

DE09 4005 0150 0000 4444 48

Assmann-Stiftung für Prävention
Verwendungszweck: Herzalter

Sparkasse Münsterland Ost
BIC: WELADED1MST

VIELEN DANK!

Details: https://www.herzalter-bestimmen.de/unterstuetzen/
* Siehe Herz-Report 2019
(https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/)

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 33
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention, einschließlich aller ihr assistierenden Personen, übernimmt keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.