



ERNÄHRUNG BEI ÜBERGEWICHT

Definition Adipositas:

- Adipositas bedeutet starkes Übergewicht, Fettleibigkeit
- wird festgelegt über den BODY-MASS-INDEX
- BMI = Körpergewicht in kg/Körpergröße in m²

Untergewicht: BMI = < 18

Normalgewicht: BMI = 18 – 25

Übergewicht: BMI = 25 – 30

Adipositas: BMI = > 30

Risikofaktoren/Folgeerkrankungen:

- Gelenksbeschwerden (Knie, Hüfte)
- Atembeschwerden bei Anstrengung
- Kreislaufbeschwerden
- Bluthochdruck
- Metabolisches Syndrom
= Komplex von Stoffwechselerkrankungen
wird als dieses Syndrom zusammengefasst

dazu zählen: Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“),
Fettstoffwechselstörung (erhöhte Blutfettwerte), Gicht,...

Ursachen von Adipositas:

- Bewegungsmangel (SOLL: 3 x 30 min/Woche)
- Falsche Ernährung (zu viel Fett und Zucker, der vom Körper auch in Fett umgewandelt und gespeichert werden kann)
- Vererbung (Schilddrüsen-Unterfunktion)



Psychosoziale Folgen

- geringes Selbstwertgefühl

Neurologische und psychiatrische Folgestörungen

- diffuse Hirndrucksteigerung,
u.a. Kopfschmerzen, Sehstörungen
- Depressionen
- Essstörungen

Lungen und Atemwege

- nächtliche Atemstörung
- Asthma

Magen-Darm-Trakt

- Gallensteine
- Fettleber

Herz-Kreislaufsystem

- Fettstoffwechselstörungen,
besonders erhöhter Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- Störung der Blutgerinnung, u.a. Thromboseneigung
- chronische Entzündung der Gefäßwände
- Störung des Wasser- und Mineralhaushaltes

Hormonsystem

- Typ-2-Diabetes
- vorzeitige Pubertät
- Eierstockzysten
- Verkümmern der männlichen Geschlechtsorgane

Nieren

- zunehmende Niereninsuffizienz wegen Diabetes

Bewegungsapparat

- Spreizfüße
- Knicksenkfuß
- X-Beine, O-Beine
- Abrutschen des Oberschenkelkopfes
- vermehrt Unterarmbrüche

Grundlagen der Ernährung

Energiebedarf pro Tag wird in Kilokalorie (ugs.: Kalorie) oder Kilojoule angegeben.

Kcal = Kilokalorie, KJ = Kilojoule

Alle Lebensmittel setzen sich aus verschiedenen Nährstoffen zusammen:

- Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Alkohol

Zusätzlich beinhalten Lebensmittel sog. Nicht-Nährstoffe:

- Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Geruchs-, Farb- und Geschmacksstoffe), Ballaststoffe (gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber keine Energie)

Der Energiebedarf

ist verschiedenen Abhängigkeiten unterlegen:

- Alter
- Geschlecht
- Aktivität
- Größe
- Gewicht



Kohlenhydrate

sind unsere Hauptenergielieferanten für Gehirn, Muskeln und Stoffwechselfvorgänge.

- Tagesbedarf: 50 – 55 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker
- tgl. Ballaststoffgehalt sollte bei ca. 30 g liegen (Flüssigkeitszufuhr beachten!!!)



Eiweiß/Protein

- Baustoff für Zellen in Muskeln, Organen und Knochen
- Transportstoff im Blut
- Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in tierisches und pflanzliches Eiweiß

Fett

ist notwendig als Träger fettlöslicher Vitamine, Geschmacks- und Aromastoffe.

- bauen sich aus Glycerin und Fettsäuren auf
- Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in tierische und pflanzliche Fette/Öle
- Unterteilung der Fettsäuren in gesättigte und ungesättigte

Wasserlösliche Vitamine

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge/
Konzentration enthalten, sie werden in wasserlösliche
und fettlösliche Vitamine unterteilt:

Wasserlösliche Vitamine

- Vitamin B1 (Hülsenfrüchte, Geflügel)
- Vitamin B2 (Reis, Seefisch)
- Vitamin B6 (Bananen, Schwein)
- Vitamin B12 (Innereien, Milch)
- Vitamin C (Zitrusfrüchte, Sanddorn)
- Vitamin H/Biotin (Soja, Eigelb)
- Folsäure (grünes Gemüse, Vollkornprodukte)
- Niacin (Kaffee, Haferflocken)
- Pantothensäure (Hülsenfrüchte, Fisch)

Fettlösliche Vitamine

- Vitamin A (Fette)
- Vitamin D (Lachs, Ei)
- Vitamin E (Nüsse, Fisch)
- Vitamin K (Salat, Milch)

Mineralstoffe

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge/
Konzentration enthalten. Sie werden in Mengen- und
Spurenelementen unterteilt.

Mengenelemente

- Calcium (Milchprodukte, Nüsse)
- Chlorid (Kochsalz)
- Kalium (Bananen, Aprikosen)
- Phosphat (Kartoffeln, Fleisch)
- Magnesium (Soja, Blattgemüse)

Spurenelemente

- Eisen (Mangold, Fleisch)
- Jod (Seefisch, jod. Kochsalz)
- Kupfer (Bohnen, Pilze)
- Mangan (Soja, Bananen)
- Chrom (Kartoffeln, Obst)
- Molybdän (Vollkornprodukte)
- Selen (Nüsse, Eier)
- Zink (Käse, Kürbiskerne)

Der Apfel als Vitalstofflieferant

100 g Apfel enthalten:

- 53 Kcal, 220 KJ
- 85,3 g Wasser
- 11,9 g Kohlenhydrate
- 2,3 g Ballaststoffe
- 0,4 g Fett
- 0,34 g Eiweiß
- 144 mg Kalium
- 6,4 mg Magnesium
- 0,48 mg Eisen
- 12 mg Phosphor
- 2 mg Natrium
- 8 mg Calcium
- 12 mg Vitamin C
- 4,3 mg Vitamin A
- 0,5 mg Vitamin E
- 0,3 mg Niacin
- 0,035 mg Vitamin B1 (Thyamin)
- 0,032 mg Vitamin B2 (Riboflavin)
- 0,045 mg Vitamin B6 (Pyridoxin)



Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

„Die 10 Regeln der DGE“

01 Vielseitig – aber nicht zu viel

abwechslungsreiche Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel

02 Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken (Vollkorn) und Kartoffeln enthalten kaum Fett, sind aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Sekundären Pflanzenstoffen

03 Gemüse und Obst – „5 x am Tag“

5 Portionen zu den Hauptmahlzeiten und/oder als Zwischenmahlzeit frisch, kurz gegart oder als Saft verzehren

04 Täglich Milch und Milchprodukte

1 – 2 x wöchentlich Fisch, Wurst und Fleisch sowie Eier in Maßen, fettarme Produkte bevorzugen (beinhalten Calcium, Jod, Selen, Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen und B-Vitamine)

05 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, ist sehr energiereich, kann zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, pflanzliche Fette/Öle bevorzugen, versteckte Fette aus Fleisch- und Milcherzeugnissen sowie Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten beachten



06 Zucker und Salz in Maßen

nur gelegentlich verzehren, mit Kräutern statt mit Salz würzen

07 Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie rund 1,5 Liter täglich

(Wasser und andere kalorienfreie/-arme Getränke).

Alkoholische Getränke nur gelegentlich u. in kleinen Mengen

08 Schmackhaft und schonend zubereiten

bei niedrigen Temperaturen garen, so weit wie möglich

nur kurz und mit wenig Wasser/Fett, erhält den natürlichen

Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung

schädlicher Verbindungen



09 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen!

Bewusstes Essen hilft bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, das regt die Verdauung an, vielseitig zugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung gehören zusammen. Mit dem richtigen Gewicht fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.



Ernährungskreis/ Ernährungspyramide

01 Gruppe Getreide und -produkte:

200 – 300 g Brot oder
150 – 250 g Brot und
50 – 60 g Getreideflocken
200 – 250 g Kartoffeln oder
200 – 250 g Teigwaren oder
150 – 180 g Reis

02 Gruppe Gemüse:

300 g Gemüse gegart u. 100 g Rohkost/Salat oder
200 g Gemüse gegart u. 200 g Rohkost/Salat

03 Gruppe Obst:

2 – 3 Portionen Obst (250 g und mehr)

04 Gruppe Milch und -produkte:

200 – 250 g Milch/Joghurt
50 – 60 g Käse

05 Gruppe Fleisch/Wurst/Fisch/Eier:

300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche
(fettarme Produkte bevorzugen)
80 – 150 g fettarmer Fisch pro Woche
70 g fettreicher Fisch
(mehrfach ungesättigte Fettsäuren) pro Woche
bis zu 3 Eiern pro Woche (auch verarbeitet)

06 Gruppe Fette und fettreiche Lebensmittel:

15 – 30 g Butter, Margarine
10 – 15 g Öle (Raps-, Soja-, Walnussöl,...)

07 Gruppe Getränke:

mind. 1,5 Liter täglich (30 ml/kg Körpergewicht)



Tipps zur Fettreduktion

Einkaufstipps

Da Sie schon mit dem Einkauf der richtigen Lebensmittel viel für die gesunde und fettarme Ernährung tun können, erhalten Sie hierfür einige Ratschläge:

- Gehen Sie nie hungrig einkaufen.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie wenn möglich nur nach dieser Liste ein bzw. erlauben Sie sich höchstens ein Extra mitzunehmen.
- Gehen Sie nur mit bestimmten Geldmengen einkaufen, um den Kauf unnötiger/ungesunder Lebensmittel zu meiden.
- Verzichten Sie darauf, Vorräte im Haus zu haben, die zum Essen verleiten.
- Um die Beeinflussung durch andere zu vermeiden, sollten Sie alleine einkaufen gehen.
- Beachten Sie beim Einkauf die Zutatenliste (Zucker, Fett) und seien Sie vorsichtig bei „light“-Produkten.

Tipps zur fettarmen Zubereitung

Die Lebensmittel Ihrer Wahl sollten nun fettarm und geschmackvoll zubereitet werden.

Tipps für fettarmes Garen und geeignete Zubereitungsverfahren:

- Gekartetes Gemüse nicht andicken oder in Butter schwenken, da dies zusätzliche Kalorien bedeutet.
- Gemüse und Obst sollten Sie für die Zwischenmahlzeiten bereithalten, aber auch am Abend sind sie eine kalorienarme Alternative zu Chips und Nüssen.

- Für Salate sollten Sie Dressings aus Buttermilch oder Joghurt herstellen und Mayonnaise sowie Sahne meiden.
- Um Ihren Magerquark schön sahnig zu bekommen, geben Sie nur kohlenstoffhaltiges Mineralwasser statt Sahne hinzu.
- Fleisch sollten Sie nur in heißem Fett anbraten. Dabei schließen sich die Poren und das Fett kann nicht ins Fleisch eintreten. Die Nutzung von beschichteten Pfannen senkt den Fettgebrauch zudem.
- Zur Sommerzeit ist das Grillen wieder angesagt. Ihr Grillfleisch können Sie leicht und fettarm selbst einlegen: Fleisch mit Senf und Kräutern würzen, in Bier einlegen und Zwiebeln darüber verteilen.



- Ihre Soßen sollten Sie mit gegartem, passiertem Gemüse oder Kartoffeln statt mit Mehl abbinden.
- Um eine heiße Soße vom Fett zu befreien, müssen Sie die heiße Soße durch ein Küchentuch gießen. Ist Ihre Soße kalt, können Sie das oben schwimmende Fett einfach abschöpfen.
- Auch die Verwendung von Halbfettmargarine/ Halbfettbutter oder Frischkäse statt Margarine/Butter ist für die Fettzufuhr entscheidend.
- Für den richtigen Geschmack Ihrer Speisen sorgen Sie mit Hilfe von Kräutern und Gewürzen.



Das richtige Würzen macht das Kochen erst zur Kunst.

Als Hauptregeln für das richtige Würzen gelten:

- Sparsam würzen, denn Gewürze sollen den Eigengeschmack des Gerichts nicht übertönen.
- Vorsichtig würzen, nachwürzen kann man immer noch.
- Nicht alle Gewürze passen zueinander.
- Ungeteilte Gewürze (Körner) werden mitgekocht, Gewürze in Pulverform erst in das fertige Gericht gegeben. (Ausnahme: Paprikapulver, Currypulver)
- Frisch gehackte Kräuter erst zum Schluss unter die fertige Speise mischen, getrocknete Kräuter müssen einige Minuten mitgekocht werden.

Anis

Passt zu: Suppen, Obstsalat, Lebkuchen, Biskuit, Backwaren, Karotten, Gurken, Rotkohl.

Cayennepfeffer

Teuflich scharfes Gewürz, wird aus gemahlenden, kleinen Pfefferschoten hergestellt. Bitte sparsam verwenden, Kontakt mit den Augen vermeiden.

Passt zu: Tomatensoße und Tomatensuppe, scharfen Fleischsoßen, Hackfleisch, Tatar, Bohnengerichten, Soßen.

Chilipulver

Grundlage für Chilipulver ist Cayennepfeffer. Ergänzt wird er durch gemahlenden Koriander, Knoblauch und Oregano. Chilipulver ist das Hauptgewürz der mexikanischen Küche, z.B. für ein feurig-scharfes Chili con carne.

Passt zu: Tomatensoße und Tomatensuppe, scharfen Fleischsoßen, Hackfleisch, Tatar, Bohnengerichten, Soßen.

Curcuma (Gelbwurz)

Passt zu: Eiern, Dressings, Reis und Hühnergerichten.

Currypulver

Asiatische Gewürzmischung, die aus mindestens zehn verschiedenen Gewürzen hergestellt wird. Dazu gehören beispielsweise Zimt, Nelken, Kümmel, Kurkuma, Ingwer und Pfeffer. In Asien ist es üblich, sich seine eigene Mischung herzustellen. Das bei uns angebotene Currypulver wird in verschiedenen Schärfe angeboten.

Passt zu: Suppen, Soßen, Hühner-, Fleisch- und Fischgerichten, Hackfleisch.

Gewürznelken

Passen zu: Kompotten, Sauer- und Schweinebraten, Fisch- und Hühnergerichten, rote Bete, Wildsoßen, Rotkohl, Apfelkompott, Reis und Backwaren.

Ingwer

Ingwer hat einen scharf-aromatischen Geschmack und gibt Gerichten ein asiatisches Flair.

Passt zu: Soßen, Kompotte, Kürbis, Suppen, Kalbsbraten, Gebäck, Geflügelgerichten, gebratenen Bananen, Reis.

Kapern

Kapern sind Beeren mit herb-würzigem Geschmack. Sie sind beispielsweise fester Bestandteil der Soße von Königsberger Klopsen.

Passt zu: Soßen, Ragouts, Tatar, Fleisch- und Geleeerichten, Fisch, Eiergerichten.

Kardamom

Passt zu: Kuchen, Pasteten, Brot, Hackfleisch, Schweinefleisch, Hühnergerichten, Erbsensuppe, Kaffee und Punsch.



Kümmel

Kümmel hat einen sehr intensiven Geschmack, wie bei Knoblauch gilt:

Entweder man mag ihn oder nicht. Kümmel macht Schweinefleisch, Kohlgerichte und fette Speisen bekömmlich.

Passt zu: Sauerkraut, Kohlgerichten, Schweinebraten, rote Bete, Brot, Gebäck, Quark, Käse, Kutteln, Kartoffeln und Suppen.

Macis (Muskatblüte)

Passt zu: Kuchen, Backwaren, Fruchtsalat, Kompotten, feinen Soßen, Pasteten und Fischgerichten



Meerrettich

Passt zu: gekochtem Fleisch und Fisch, zu Würsten, pikanten Soßen, Kartoffelpüree, Tatar, Zunge und Schinken.

Muskatnuss

Die haselnussgroße, sehr harte, braun-silberne Muskatnuss hat einen intensiven Geschmack. Am besten schmeckt sie frisch gerieben. Sie gibt Hühnergerichten, Gemüse und Kartoffelpüree eine besondere Note.

Passt zu: Suppen, weißen Soßen, Spinat, Blumenkohl, Kartoffelpüree, Hackfleisch, Ragouts, Reisgerichten, Möhren, Pasteten und Kuchen.

Nelken

Nelken haben einen aromatisch-pikanten Geschmack.

Passen zu: Wildgerichten, aber auch zu Marinaden und Fonds.

Paprika

Grundlage für dieses Würzpulver sind die roten Paprikaschoten. Es ist ein mehr oder weniger scharfes Gewürz und das Grundgewürz der ungarischen Küche.

Passt zu: Soßen, Gulasch, Schaschlik, Reis, Käse, Eier, Salate, Hühnergerichten, Fisch, Quark, Weiß- und Chinakohl.



Pfeffer

Neben Salz ist Pfeffer das Universalgewürz schlechthin. Am besten schmeckt Pfeffer frisch gemahlen. Weißer Pfeffer ist etwas milder, schwarzer Pfeffer ist etwas kräftiger im Geschmack.

Als Faustregel gilt: Mit weißem Pfeffer verfeinert man helle und mit schwarzem Pfeffer dunkle Gerichte.

Passt zu: Suppen, Soßen, Salat, Eierspeisen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Steaks, Geflügel, Hackfleisch, gekochtem Fisch, Wildbeizen und Fischmarinaden.

Piment

Wird auch Nelkenpfeffer genannt. Das Aroma ist eine Mischung aus Nelke, Zimt und Muskat. Der Pimentbaum hat seine Heimat in Indien. Piment gehört zur Familie der Myrtengewächse. Zwei Drittel des Weltbedarfes an Piment wird jedoch aus Jamaika geliefert. Wahrscheinlich leitet sich der Name vom spanischen Pimienta (Pfeffer) ab.

Passt zu: Suppen, mildem Gemüse, Salat, Eintopfgerichten, Hackfleisch, gekochtem Fisch, Wildsoßen und Gebäck.

Safran

Passt zu: hellen Fleischbrühen und Soßen, Reis, Fisch- und Fleischgerichten, Hühnern, Kompotten und Kuchen.

Selleriesalz

Passt zu: Suppen, Gemüsegerichten, Braten, Eintopfgerichten.

Senf

Passt zu: Wurst, kaltem Braten, Schinken usw.

Senfkörner

Passt zu: Sauerbraten, Fischmarinaden, Salaten.

Vanille

Passt zu: Süßspeisen, Obstsalat, Kuchen, Backwaren und Gefrorenem.

Wachholderbeeren

Wachholderbeeren haben einen typischen Gingeschmack, ein kräftiges und eigenwilliges Aroma, das gut zu Wild und Kraut passt. Die braunen getrockneten Wachholderbeeren werden mitgegart und vor dem Servieren entfernt.

Passen zu: Wildfleisch, Wildgeflügel, Kohlgerichten, Sauerkraut, Beizen und Marinaden.

Zimt

Passt zu: Milchreis, Grießbrei, süßen Soßen, Apfelkuchen, Pfannkuchen, Kompotten, Wildbraten und Sauerbraten.

Verwendung von Kräutern:

Frisch gehackte Kräuter erst zum Schluss unter die fertige Speise mischen, getrocknete Kräuter müssen einige Minuten mitgekocht werden.

Basilikum

Basilikum hat einen pfeffrig-würzigen und zugleich süßlichen Geschmack. Er gibt Gerichten eine mediterran-italienische Note. Basilikum passt gut zu: Tomaten, Auberginen, Paprika und Gerichten wie Tomatensaucen, Suppen und Antipasti. Natürlich auch gut zu Tomaten Mozzarella oder zu einem frischen Sommersalat.

Der Geschmack ist: würzig, kräftig, leicht bitter.
Basilikum gibt es frisch, im Topf, tief gekühlt und getrocknet zu kaufen.

Passt zu: Salat, Kräutersoßen, Gemüsesuppen, Bohnen, Sauerkraut, Schweinefleisch, Leberklößen, Tomaten, Spaghettisoßen, Eintopfgerichten, Krabben, Muscheln und Eierspeisen.

Beifuß (Pimpernell)

Wächst an vielen Wegrändern. Wird bis zu zwei Meter hoch. Wird auch als Heilpflanze verwendet. Sammelzeit ist Juli bis September. Die Wurzel im Spätherbst.

Passt zu: Enten- und Gänsebraten, Schweine- und Hammelbraten, Rüben und Weißkohl.

Bibernelle (Pimpinella)

Passt zu: Salat, Suppen, Gemüse und Soßen.



Bohnenkraut (Pfefferkraut)

Bohnenkraut hat einen feinen, pfefferartigen Geschmack (scharf) und wird als Würzkräut für alle Bohnengerichte verwendet. Bohnenkraut passt aber auch gut zu Lamm- und Pilzgerichten, fetten Gerichten (Stiele und Blätter kurz mitkochen, das macht fettes Essen bekömmlicher), Eintöpfen und Salate.

Passt zu: Grünen Bohnen, Kräutersuppen, Hammelbraten, Pilzgerichten, Gurkensalat, Wurstfülle, Hackfleisch, Sauerkraut, Soßen, Bohnengerichten.



Borretsch (Gurkenkraut)

Borretsch schmeckt leicht nach Gurke.

Passt zu: Gänsebraten, Gemüse, Salat, kalten Soßen und Hackfleisch.

Brunnenkresse

Brunnenkresse schmeckt scharf und pfeffrig.

Passt zu: Quark, Eiern, Räucherlachs oder als Salat.

Dill

Dill ist ein feines Kraut und wird zum Würzen von Fisch, Meeresfrüchten, Kalbfleisch, Quark, Gurken und hellen Soßen verwendet. Es schmeckt leicht nach Anis, aber angenehm süßlich.

Passt zu: Fischgerichten, Fischsoßen, Salaten, grünen Bohnen, Erbsen, Gurken, Tomaten, Spinat, Quark, Suppen und Dillsoße.

Estragon

Estragon hat einen pikant-herben, leicht pfeffrig und bitteren, ziemlich intensiven Geschmack (variiert je nach Sorte). Daher sollte Estragon sparsam dosiert werden.

Er gibt Soßen, Suppen, Salaten, Fleisch- und Geflügelgerichten einen unverwechselbaren Geschmack. Passt gut zu Fisch, Eiern, hellem Fleisch, Blumenkohl, Paprika, Zucchini und Spargel.

Passt zu: Suppen, Hühnern, Fisch und Krabben, Kalbs- und Lammbraten, Salaten, Reis, Soßen und Mayonnaisen.

Kerbel

Kerbel hat ein süßlich-herzhaftes Aroma, leicht pfeffrig, schmeckt leicht nach Petersilie und Lakritz, und passt gut zu Salaten, Suppen, grünen Soßen, Kartoffeln, Möhren, Spargel, Kräuterbutter oder Dips. Der Geschmack kommt nur bei frischem Kerbel richtig zur Geltung.

Passt zu: Kartoffelsuppe, Würzsoßen, Suppen, Tomaten, Quark, Kartoffeln und grünen Salaten.

Knoblauch

Knoblauch ist eine Lauchart mit sehr starker Würzkraft. Er gibt vielen Speisen erst den richtigen Pfiff. Vorallem in der mediterranen Küche kommt er viel zum Einsatz.

Am besten Knoblauch immer frisch verwenden.

Passt zu: Suppen, Salaten, Soßen, Gemüse, Steaks, Schweinebraten, Hammelbraten, Eintopfgerichten und Balkangerichten.

Koriander

Koriander schmeckt leicht süßlich, mild pfeffrig, nach Anis.

Passt zu: asiatischen Gerichten, Geflügel und Garnelen, Salaten, Reis, Schweinebraten, Würsten, Pasteten, Apfelkompott, Kuchen, Lebkuchen, Schweine- und Hammelfleisch, Kohl, Karotten, Wild und eingelegten Früchten.

Koriandergrün

Koriandergrün hat einen scharf-pikanten anisähnlichen Geschmack. Wird viel in der texanisch-mexikanischen und in der asiatischen Küche verwendet. Koriandergrün ist ganzjährig im Handel frisch erhältlich.

Liebstockel, auch Maggikraut genannt

Liebstockel ist ein aromatisch-duftendes Kraut, schmeckt würzig und kräftig nach Sellerie. Wird in gemischten Kräutersträußchen angeboten. Geschmacklich erinnert es stark an Maggi.

Sollte sparsam verwendet werden und kann das Suppengrün ersetzen.

Passt zu: Hülsenfrüchten, kräftigen Schmorgerichten, Suppen, Salaten, Rohkost, Fisch, Braten und Ragouts sowie Soßen.



Lorbeer

Lorbeer wird meist getrocknet verwendet und schmeckt leicht bitter. Er gehört in jede gute Brühe und ist das Standardgewürz im Sauerkraut. Mitkochen lassen und vor dem Servieren entfernen.

Passt zu: Wildgerichten und Beizen, Sauerkraut, Fischsud, Suppen, Marinaden, Ragouts und eingelegten Gurken.

Majoran

Majoran hat einen pikant-bitteren, leicht pfeffrigen Geschmack. Mit ihm werden Wurst, Hackfleisch, Kartoffeln, Leber und Gänsebraten gewürzt. Majoran kann auch gut getrocknet verwendet werden. Anders als andere Kräuter verliert er durch das Trocknen kaum an Würzkraft. Wirkt verdauungsfördernd.

Passt zu: Kartoffelsuppe und Kartoffelgerichten, Pilzgerichten, Ente, Gänsebraten, Hühnern, Hackfleisch, Gemüse, Salat, Leber, Pilzen, Karotten, Wurstfülle, grünen Bohnen und Bohnen.

Minze

Minze hat einen frischen, mentholhaltigen Geschmack. Passt gut zu fruchtigen Desserts, Salaten, orientalischen Gerichten.

Passt zu: Hülsenfrüchten, Soßen, Salate, Erbsensuppe, Lammbraten, Hackfleisch, Karotten und Kartoffeln.

Oregano

Schmeckt sehr würzig, scharf, herb, leicht bitter. Beim Oregano handelt es sich um die italienische Variante des Majorans.

Passt zu: Lamm- und Schweinefleisch, Fisch, Schafkäse, Tomatensuppen und -soßen, Würsten, Eintopfgerichten, Möhren, Gurken, Kalbfleischgerichten, Spaghettisoßen, Gemüse, Eierspeisen und Pizza.

Petersilie

Es gibt glatte und krause Petersilie, glatte Petersilie ist aromatischer. Petersilie ist das bekannteste Kraut unserer Kräuterküche und gibt jeder Speise eine gewisse Note.

Passt zu: Kartoffeln, Tomaten, Möhren, Salaten. Aber auch zu Kräutersuppen und Kräutersoßen, Gemüsesuppen, zur Garnierung, Fleischfüllen, Hackfleisch, Omeletts, Eintopfgerichten, gekochtem Fisch.



Portulak

Im Mittelalter wurde Portulak wegen seinem hohen Gehalt an Carotin und Vitamin C als Skorbut-Heilmittel verwendet. Wegen des Vitaminverlusts sollte Protulak möglichst nicht mitgekocht werden.

Passt zu: Kopf-, Tomaten- und Gurkensalat, Rahmsuppen, Soßen, Quarkspeisen, als Gemüse zu Spinat, zu gedünsteten Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch als Kapernersatz (eingelegte junge Knospen).

Rosmarin

Rosmarin hat einen herb-würzigen, leicht bitteren Geschmack und ist geschmacklich sehr dominant. Daher verträgt es sich nicht mit anderen Gewürzen und sollte sparsam verwendet werden.

Eine besondere geschmackliche Note verleiht Rosmarin Geflügel, Wild, kräftigem Fleisch und Lammgerichten. Rosmarin eignet sich zum Aromatisieren von Olivenöl.

Passt zu: Gemüsesuppen, alle Braten, Hühnern, Gemüse-eintopfgerichten, Kräutersoßen, Pilzen, Kartoffeln und Wildgerichten.

Salbei

Kraftvoller Geschmack. Je nach Sorte mild bis streng bitter. Passt zu Kalbs-, Lamm-, Geflügel-, Leber und Fischgerichten. Ist nicht jedermanns Sache.

Passt zu: Braten, Hühnerleber, Kaninchen, zu Salaten, Geflügel, Tomaten, Minestrone, Grillspießen, Steaks und Hackfleisch.

Sauerampfer

Passt zu: grünem Salat, Gemüsesuppen.

Schnittlauch

Schnittlauch schmeckt leicht nach Zwiebeln und passt wie Petersilie zu fast jedem Gericht. Am besten frisch verwenden und kurz vor dem Anrichten über das Gericht streuen. Gibt es auch als Tiefkühl-Ware.

Passt zu: Eierspeisen, Suppen, Gemüse, Salaten, Kräuter-
soßen, Quark, Tatar, Tomaten, Krabben und Räucherfisch.

Thymian

Thymian hat einen herb-würzigen Geschmack und ist Bestandteil der Kräuter der Provence-Mischung. Geschmacklich liegt es zwischen Bohnenkraut und Majoran. Passt gut zu fetten Gerichten, Eintöpfen, Hülsenfrüchten, Auberginen, Tomaten. Wirkt verdauungsfördernd.

Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist übrigens vom Würzburger Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres 2006 gekürt worden.

Thymian hat eine lange Geschichte als Heilkraut und zählt heute zu den wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungskrankheiten.

Die Hauptinhaltsstoffe des Thymians sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide. Der Name leitet sich vom griechischen *thymiama* ab, das bedeutet Räucherwerk.

Passt zu: Gemüsesuppen, Fisch, Braten, Lebergerichten, Spaghettisoßen, Wildsoßen, Tomatensalat, Pilzgerichten, Omeletts und Kartoffeln.

Weinraute, Raute

Die Weinraute wurde im Mittelalter als Mittel gegen die Pest eingesetzt. Wird in geringen Mengen an Salate, Fleisch- und Käsegerichte, Spinat, Wirsing, Pilze, Hammel, gekochten Fisch und Quark gegeben. Weinraute ist auch eine klassische Zutat zu Grappa.

Passt zu: Essig, Minestrone, Einlegegurken, Wildbeize, Hammelgerichten und grünen Salaten.

Ysop

Der Geschmack von Ysop ist herb würzig, liegt geschmacklich zwischen Oregano und Salbei.

Passt zu: Hülsenfrüchten, Kartoffelgerichten, scharf angebratenen Gemüsepfannen, zur Herstellung von Kräuteressig und Kräuterölen, für Tee, für Kräuterkäse, in Salatdressings und Marinaden und in Suppen. Auch gut zu Kalbsbraten, südliche Gemüse-Eintopfgerichte, Tomatensalat, Kartoffeln und Quark.

Zitronenmelisse

Zitronenmelisse hat einen frischen, zitronenähnlichen Geschmack.

Passt zu: hellem Fleisch, Fisch, grünen Salaten, Wildbraten, Tomatensoße, gekochtem Fisch, Quark, grüner Soße, Omeletts und Desserts.

Mit den hübschen, gezackten Blättchen kann man Torten und Eisbecher verzieren.



Fettarme Garmethoden

Dämpfen: Garen durch Wasserdampf mit Hilfe eines Siebeinsatzes, Vitamine und Mineralstoffe sowie Geschmack/Form bleiben besser erhalten

Bsp.: Kartoffeln, Gemüse (außer Blumenkohl: wird grau), Geflügel und Fisch

Dünsten: Garen mit wenig Flüssigkeit und Fett bei 100°C im geschlossenen Topf oder in Folie im Ofen, wenig Vitamin- und Mineralstoffverlust

Bsp.: Kalb, Huhn, Fisch, zartes Gemüse, Reis

Kochen: Garen in reichlich Flüssigkeit bei 100°C im Topf (offen oder geschlossen), Aroma geht ins Wasser über, wasserlösliche und hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört

Bsp.: Eintopf, Kompott, Spargel, Kartoffeln

Garziehen: Garen in reichlich Flüssigkeit unter dem Siedepunkt (75-90°C)

Bsp.: Fisch, Klöße, Reis

Schnellgaren unter Dampfdruck: Garen mit oder ohne Fett im Schnellkochtopf mit geringer Flüssigkeitsmenge, Verluste bei hitzeempfindlichen Vitaminen

Bsp.: Hülsenfrüchte, Rindfleisch, Kartoffeln, Suppenhuhn

Braten in der Pfanne: Garen bei starker Hitze in beschichteter Pfanne unter Zusatz von wenig Fett oder etwas Flüssigkeit, Aromaproduktion wird gefördert

Bsp.: Fleisch, Würstchen, Fischfilets

Grillen: Garen bei starker Hitze ohne Fettzugabe

Bsp.: Fleisch, Gemüse, Kartoffeln

Um Ihren Fettverzehr zu senken, sollten Sie auch folgende Tipps nicht außer Acht lassen:

- 01** Essen Sie lieber größere Gemüseportionen statt Fleischportionen.
- 02** Achten Sie darauf, die mageren Sorten von Fleisch, Wurst, Käse und anderen Milchprodukten zu verwenden.
- 03** Schneiden Sie Ihren Aufschnitt möglichst dünn und belegen/bestreichen Sie Ihr Brot dünn.
- 04** Bei der Verwendung von Öl sollten Sie mit Tee- und Esslöffel arbeiten.
- 05** Nutzen Sie die Möglichkeiten fettarmer Zubereitungsmethoden.

Tipps zum Verzehr

Übergewicht ist in der Regel die Folge von unnötiger Energieaufnahme. Bei der Ernährungsumstellung sollten Sie deshalb lernen, nicht drei große, mit Energie vollgestopfte Mahlzeiten zuzuführen, sondern 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, denn mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger und sorgen für eine gleichmäßige Leistungsfähigkeit den Tag über.

Die Zwischenmahlzeiten sollten Sie dabei aus Obst und Gemüse sowie aus mageren Milchprodukten wählen.

Für die Hauptmahlzeiten sollten Sie Lebensmittel auswählen, die einen hohen Ballaststoffanteil haben und damit länger sättigen:

■ Frühstück:

Müsli, Vollkornbrot, -brötchen mit fettarmem Belag, Obst, Säfte

■ Mittagessen:

mehr Gemüse/Salat und Kartoffeln als Fleisch, Obst oder Obstsalat als Nachtisch, Vollkornnudeln, Naturreis verwenden

■ Abendessen:

Vollkornbrot, -brötchen mit fettarmem Belag, Gemüse/Salat

Ihre Mahlzeiten sollten Sie appetitlich anrichten, denn das Auge isst mit. Verwenden Sie lieber kleine Teller, dann sehen die Portionen größer aus.

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und lassen Sie sich nicht ablenken, und Sie werden merken, dass auch eine kleine Portion sättigt.

Durch die ballaststoffreiche Kost ist es notwendig, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Ca. 2-3 Liter kalorienarmer Durstlöscher sollten Sie daher trinken.



Tipps beim Feiern

Stellen Sie sich vor, Sie werden zu einer Feier eingeladen: Oft steht man dabei vor dem Problem, dass nicht die richtigen und gesunden Speisen auf dem Tisch stehen, oder Sie sich nicht trauen, nur die kalorienarmen Speisen auszuwählen. Aus diesem Grund können Sie die Möglichkeit nutzen, Ihre Mahlzeit schon zu Hause einzunehmen.

Sollte sich die Feier über den ganzen Tag ziehen, ist dieser erste Tipp natürlich nicht ideal. In diesem Fall greifen Sie bevorzugt zu den kalorienarmen Speisen wie Gemüse, Obst und Salate, oder Sie legen vor bzw. nach der Festlichkeit einen Schalttag ein.

Von Gästen, die Sie von Ihrer Entscheidung abbringen wollen, auf die fettarmen Lebensmittel zurückzugreifen, sollten Sie sich nicht negativ beeinflussen lassen.

Lernen Sie stattdessen „Nein“ zu sagen und lassen Sie sich keinesfalls bedauern.

Versuchen Sie Ihre Freunde einfach auf Ihre Seite zu ziehen und sie auch von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu überzeugen.



MediClin integriert.

Die MediClin Hedon Klinik gehört zur MediClin, einem privaten Gesundheitsunternehmen, das bundesweit Akutkliniken, Fachkliniken für medizinische Rehabilitation, Pflegeeinrichtungen und Medizinische Versorgungszentren betreibt.

Die Einrichtungen der MediClin haben sich einem gemeinsamen hohen Qualitätsstandard verpflichtet. Zugleich hat jede Einrichtung ein eigenständiges Leistungsprofil und ist innerhalb ihres Bereiches spezialisiert.

Die MediClin steht für eine bedarfsgerechte, bereichsübergreifende Abstimmung von Versorgungsschritten:

Denn ein gut abgestimmtes Leistungsangebot – **von der Diagnostik über die Therapie bis hin zu Schulung, Beratung und Nachsorge** – bietet die beste Möglichkeit, schnell wieder gesund zu werden bzw. gesund zu bleiben.

www.mediclin.de/hedon



MediClin Hedon Klinik

Klinik für Neurologische Frührehabilitation Phase B
Fachklinik für neurologische Rehabilitation
Fachklinik für orthopädische und traumatische Rehabilitation

Hedonallee 1, 49811 Lingen
Tel. 05 91/918-0, info.hedon@mediclin.de

MediClin integriert.