

Du bist was du isst!

Durch unsere Ernährung können wir verschiedenen Krankheiten vorbeugen. Zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie wirken verarbeitete Lebensmittel?

Kurzfristig: Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme, Unreine Haut, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Brüchige Fingernägel, ...

Langfristig: Bluthochdruck, Übergewicht oder Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Koronare Herzerkrankungen, Gicht, Arteriosklerose, Dickdarmkrebs, ...

Nährstoffschonende Zubereitung:

- Beim Garen mit Wasser können teils wasserlösliche Inhaltsstoffe ins Kochwasser übergehen. → **Daher das Kochwasser auch für Soßen etc. verwenden.**
- Bei zu starker oder zu langer Erhitzung können hitzeempfindliche Vitamine zerstört werden. → **Hitzeempfindliche Vitamine (z.B. Vitamin C, B1 und B5) lieber im Wasserdampf dämpfen oder mit wenig Wasser dünsten.** Hierbei bleiben die meisten Nährstoffe und Aromen erhalten.

Fazit – Was gibt es zu beachten?

Reduzieren: Synthetische Zusatzstoffe, Zucker, Weißmehl, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Transfette und Alkohol.

Greife zu bei: Natürlichen Lebensmitteln, reichlich regionalen & saisonalen frischem Obst & Gemüse, Vollkornprodukten wie Vollkornpasta, Naturreis oder Kartoffeln, viel Wasser und ungesüßtem Tee
... *und lass es dir schmecken!*

Die Unterscheidung von Ölen:

Kaltgepresste Öle

...werden ohne Wärmezufuhr, nur mit mechanischen Verfahren, wie Pressen oder Zentrifugieren, gewonnen.
Sie sind sehr aromatisch.

Native (extra) Öle

...gehören zu den kaltgepressten Ölen.
Sie sind qualitativ noch hochwertiger

Raffinierte Öle (heißgepresst)

...verlieren beim Verfahren der Raffination Geschmack und Farbe. Sie sind hoch erhitzen, geruchsneutral und lange haltbar.

Hier geht's
zu den
Rezepten

