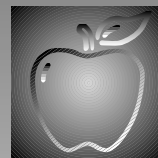




VDD

Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Frühlingszeit

März 2005 · Ausgabe 2

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, die erste *idealessen News* hat Ihnen gefallen. Mittlerweile stecken wir schon wieder im neuen Jahr richtig drin. Der Winter ist nun zum Glück (oder leider?) vorbei und wir freuen uns alle auf die wärmere und hellere Jahreszeit.

Nun dauert es auch nicht mehr lange und die Spargelliebhaber kommen auf ihre Kosten. Deshalb soll es heute rund um den Spargel gehen.

Heilen mit Spargel

(bzw. die Stoffwechselfunktion unterstützen)

- hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit
- kräftigt alle Schleimhäute im Körper
- stärkt die Nerven, macht widerstandsfähig bei Konflikten
- aktiviert den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel
- wirkt belebend und verjüngend auf Haut, Haare, Bindegewebe
- aktiviert Glückshormone, hilft bei Schlafstörungen
- wirkt zellverjüngend
- kurbelt die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung an
- hilft bei Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel
- stärkt das Immunsystem und beugt Entzündungen vor
- hilft bei Libidomangel
- entwässert und entsäuert den Körper, hilft beim Abnehmen
- wirkt gegen Darmträgheit und Verstopfung

Rezept für Groß & Klein

Überbackene Spargelbrote (für 2 Personen)

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 30 g Pflanzenmargarine
- 400 g Spargel, evtl. grün und weiß
- 4 (à 15g) Scheiben Käse, bis 40% F.i.T.

Den Spargel in Salzwasser, mit einer Scheibe Zitrone, bissfest garen, in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken. Das Brot toasten, mit Margarine bestreichen, die marinierten Spargelstücke (gut abtropfen lassen) auflegen, mit den Käsescheiben belegen und überbacken. Dazu passt noch ein schöner frischer Salat.



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

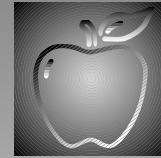
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

Praxis in Taucha, Leipziger Str. 21 | Nebenstelle in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Spargel – Was gibt es zu beachten ?

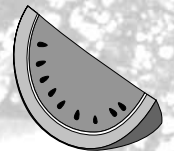
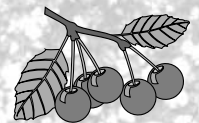
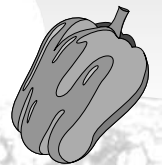
Trinken Sie zum Spargel nur *Weißwein* oder ein anderes Getränk Ihrer Wahl, jedoch keinen Rotwein. Dieser macht das im Spargel enthaltene Vitamin B1 unbrauchbar und dem Organismus geht es verloren.

Menschen mit erhöhten *Harnsäurewerten* / *Gicht* sollten den Spargel in kleineren Portionen genießen und das Kochwasser nicht trinken. Spargel enthält relativ viele Purine, welche in Harnsäure abgebaut werden. Gebratenes, fettiges Fleisch und Bier sind im Verhältnis dazu aber wesentlich ungünstiger.

Es soll Kinder geben, die mögen keinen Spargel. Im Spargel ist aber unter anderem jede Menge *Folsäure* (für Blutbildung, Zellwachstum, Hormonproduktion) enthalten. Folsäure ist ein echtes Mangelvitamin aus der B Gruppe, aber sehr wichtig. Schon 100g Spargel deckt den Tagesbedarf dieses Vitamins. Folsäuremangel ist der Sündenbock für Müdigkeit, nervöse Unruhe, Verzagtheit und Konzentrationsmangel. Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Feldsalat und Erbsen enthalten auch jede Menge Folsäure und aus diesen Gemüsesorten lassen sich für die Steppkes ganz sicher auch leckere Sachen machen, z.B.:

80g Blumenkohl und 80g Brokkoli mit 30g Käse überbacken und im Reising anrichten, dazu gibt es eine feine Kräuter-Käse-Soße. Als Dessert (Quarkspeise) gibt es 50g Quark mit 100g Orangen.

Der Tagesbedarf an Folsäure für Kinder bis 12 Jahre ist somit gedeckt.



Baby – Milch – und was kommt dann ... ?

Ein Kurs für junge Muttis, welche sich Gedanken machen, wie es nach dem Abstillen weitergeht. Wir gehen u.a. folgenden Fragen nach:

- Sind Gläschen ideal ?
- Entstehen von Geschmack und Gewohnheit
- Werbung und Wirklichkeit
- Kochen und verkosten selbst gemachter Babykost

Der Kurs findet 4 x (einmal wöchentlich) statt und ist auch für Krabbelgruppenbabys und Muttis ideal.