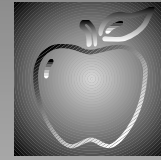




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDC

idealessen News

Frühjahrszeit

März 2007 · Ausgabe 10

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, Sie haben den Winter soweit gesund und munter überstanden. Der eine plagte sich vielleicht mit einer Erkältung, der andere plagt sich nun, bedingt u.a. durch die Weihnachtszeit, mit ein paar mehr Pfunden. Beides ist nicht schön und ich wünsche Ihnen, dass Sie ganz schnell wieder zu Ihrem Wohlbefinden gelangen. Möglichkeiten gibt es da ja viele und im Frühjahr hat man allgemein mehr Lust, etwas zu unternehmen.

Typisch für diese Jahreszeit ist, dass sich viele Menschen und noch mehr Medien mit dem Thema Abnehmen und Diäten beschäftigen. Da die Informationen darüber also gewaltig sind, habe ich mich für ein anderes Thema entschieden. Ich möchte in dieser Ausgabe Ihnen etwas *Wissenswertes über Kräuter und Gewürze* berichten. Da das Thema so was von vielfältig ist, kann ich hier wirklich nur minimal darauf eingehen. Viel Lust zum Ausprobieren wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann

Ein witziges Rezept Scharfe Kräutersuppe

Sie brauchen:

2 Bund gemischte Kräuter der Saison, 2 Knoblauchzehen, 1 Eßl. Öl,
1 Liter kräftige Fleischbrühe, 4 Eßl. Saure Sahne, 1 Eßl. Grüne Pfefferkörner

Und so geht's:

- Kräuter abspülen, trocknen und hacken
- Knoblauch schälen, pressen und in erhitztem Öl leicht anschwitzen
- Kräuter zufügen, kurz andünsten, mit der Brühe aufgießen und alles einmal aufkochen lassen
- in Suppentassen füllen und in jede Suppe einen Eßl. Saure Sahne geben, die grünen Pfefferkörner darüber streuen
- dazu passt ein frisches Vollkornbaguette oder Käsestangen

Abwandlung:

statt Kräuter können auch Spinat (200g), Sauerampfer oder frische Frühlings-Brennnesselblätter (die noch nicht brennen) verwendet werden



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

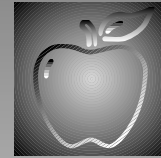
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

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

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

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Viele kennen zum Würzen nur Salz und Pfeffer. Das ist wirklich schade, denn mit Gewürzen und Kräutern lassen sich viele geschmackliche Erlebnisse zaubern, so dass ganz „normale“ Gerichte wesentlich aufgepeppt werden können.

Und noch mehr als „schmecken muss es“, passiert in unserem Organismus, denn Würzkräuter sind gleichzeitig Heilmittel.

Hier nur einige Beispiele, wie Inhaltsstoffe von Kräutern und Gewürzen auf uns wirken, bzw. uns helfen können:

- Appetit, Speichelfluss, die gesamte Verdauungstätigkeit wird angeregt
- Das Chlorophyll, der grüne Blattfarbstoff, wird u.a. zur Beseitigung von Mundgeruch (z.B. nach Genuss von Knoblauch) verwendet, besonders geeignet sind Petersilienblätter.
- Pfefferminzöl und Menthol wirken krampflösend auf die Muskulatur der Bronchien, der Blutgefäße und des Darmes, setzen die Darmtätigkeit herab, wirken entzündungshemmend und gegen Durchfall.
- Anethol und Menthol erleichtern das Abhusten von Schleim. Deshalb werden für Atemwegserkrankungen gerne Anis, Oregano, Eukalyptus, Fenchel, Knoblauch, Salbei, Thymian, Rettich und andere Kräuter verwendet.

Übrigens – unser Geschmack ist nur teilweise angeboren. Vor allem die Vorliebe für Süßes wird mit in die Wiege gelegt. Doch der Grossteil wird erlernt und ist individuell ausgeprägt. D. h. also, der Geschmack lässt sich trainieren und wer es gewohnt ist, salzreich zu essen (manchmal wird nachgesalzt, ohne das vorher gekostet wurde), kann auch lernen, mit weniger Salz auszukommen. Voraussetzung dazu ist natürlich der Wille. Schon nach etwa 2 Wochen kann sich die Zunge an eine salzärmere Kost gewöhnen.

Interessantes zu Paprika

Kolumbus brachte uns den Gemüse- und Gewürzpaprika aus Mittelamerika nach Europa. Die Ungarn haben den Gewürzpaprika schließlich in jahrhundertelanger Arbeit so veredelt und kultiviert, dass sie heute als das Volk mit der Paprikaküche gelten. Ungarn ist auch das Land, woher wir großteils das Paprikapulver bekommen, 5 verschiedene Sorten gibt es.

<i>Delikates:</i>	aromatisch mild, süßlich
<i>Edelsüß:</i>	mild, wenig scharf, süßlich fruchtig, aromatisch
<i>Halbsüß:</i>	deutlich schärfer, sehr aromatisch
<i>Rosen:</i>	sehr scharf und aromatisch
<i>Scharf:</i>	sehr scharf

Paprika ist ein sehr vielseitiges Gewürz, es passt sich hervorragend an und kann das Eigenaroma der Speisen heben und unterstreichen. Es sollte im Kühlschrank aufbewahrt und nicht zu lange erhitzt werden. Paprika passt zu Eiern, Geflügel, Kartoffelgerichten, Meeresfrüchten und Frischkäse - eigentlich so ziemlich allem.

gesundheitlicher Nutzen von Gewürzpaprika: appetitanregend, verdauungs- und durchblutungsfördernd, herzwirksam (Paprika setzt die Thrombosegefahr nach fettreichen Mahlzeiten ab), gegen Rheuma

Na, haben Sie vielleicht Appetit bekommen, konnte ich mit meinen kleinen Anregungen Neugierde wecken und Sie in Lust versetzen, einfach mal mehr auszuprobieren? Das wäre schön. Gerade das Frühjahr bietet sich an, im Garten eine Kräuterecke anzulegen oder den Balkon mit ausgewählten Pflanzen zu begrünen. Es ist praktisch und sieht sehr dekorativ aus. Im Winter kann man auch die Fensterbank begrünen. Wem das alles zu viel Arbeit macht, findet im Handel mehr als ausreichend würzende Möglichkeiten, getrocknet, tiefgekühlt oder in Öl eingelegt. Außerdem finden Sie im Handel und Internet zu diesem Thema zig Anregungen - oder besuchen Sie mich bei meinen Kursen.

Jetzt mit noch umfassenderer Allergologischer Ernährungstherapie !

Ab 28. März 2007 beginnt wieder der beliebte Ernährungs- und Bewegungskurs!

