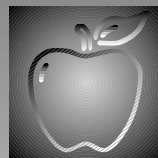




VDD

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

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDC

# idealessen News

## Sommerzeit

**Juni 2007 · Ausgabe 11**

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ein viertel Jahr ist schon wieder um und die neueste Ausgabe halten Sie in der Hand. Ich finde, die Zeit vergeht einfach viel zu schnell. Doch in diesem Fall freuen sich bestimmt die Meisten, Groß und Klein, denn es steht nun die Ferien- und damit die Urlaubszeit unmittelbar bevor. Einen schönen Sommer mit vielen Erlebnissen und das bei bester Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann

Das heutige Thema beschäftigt sich mit der *Avocado* und der *Aubergine*. Eigentlich sind beides sehr unterschiedliche Sorten und lassen sich gar nicht miteinander vergleichen. Doch ich habe schon manches Mal festgestellt, dass beide miteinander verwechselt werden. Die einzige Gemeinsamkeit findet sich vielleicht in der Form, denn beide sind oval. Wobei die Aubergine viel größer ist. Beide werden oft auch dem Gemüse zugeteilt, stimmt aber nicht, die Avocado gehört nämlich zum Obst. Lesen Sie hier, wie groß doch die Unterschiede sind:

## Ratatouille ein mediterranes Sommer-Gemüse-Rezept

Zutaten:

je 250g Zwiebeln, Zucchini, Aubergine, 2 gehäutete Tomaten,  
2 kleine rote Paprikaschoten, 1 Eßl. Olivenöl, 1 zerdrückte Knoblauchzehe,  
frische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

das Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden oder hacken (nicht zu klein)  
gehackte Zwiebel im heißen Öl anbraten, Tomaten zufügen und  
weitergaren, Aubergine, Paprika, Knoblauch anschließend zugeben,  
da die Zucchini sehr schnell weich wird, als letztes Gemüse zugeben,  
alles zusammen 15-20 min schmoren (geschlossener Deckel),  
die Garflüssigkeit soll anschließend verdunsten (öffnen des Deckels),  
Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken,  
dazu passen Reis, Teigwaren oder Brot



**Meine Leistungen:**

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Selbsthilfegruppen und Senioren

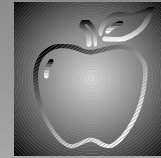
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

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

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

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



## Die Avocado

### Herkunft

- ist eine Süd- und Steinfrucht, sie braucht es zum Wachsen warm und kommt aus warmen Ländern wie Brasilien, Israel, Mexiko, Afrika, aber auch aus Spanien und Griechenland
- sie sind reif, wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgeben, bei Zimmertemperatur reifen sie bei Bedarf in wenigen Tagen nach

### Inhalts- und Wirkstoffe

- da pflanzlich, ist die Frucht cholesterinfrei
- obwohl sie zum Obst gehört, welches normalerweise wasserreich und fettfrei ist, enthält die Avocado sehr viel Fett, welches aber ...
- besonders reich an ungesättigten Fettsäuren ist und somit einem erhöhtem Cholesterinspiegel entgegenwirkt ...
- dadurch wiederum trägt sie wesentlich zur Herz-Kreislauf-Gesundheit bei
- durch den Fettgehalt und einer speziellen Kohlenhydratart (Zucker) werden positive Wirkungen auf den Blutzuckerspiegel und Insulinwirkung beobachtet, beides wird gesenkt
- sie enthält Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe in hochwertiger Zusammensetzung, z.B. Lezithin (für gute Nerven) und Kupfer (zur Bildung der roten Blutkörperchen), desweiteren auch Kalium und die wichtige, aber seltene Folsäure

### besonders geeignet für

Diabetiker, Übergewichtige, Herz-Kreislauf-Erkrankte und alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren möchten, natürlich auch für Kinder

### Verarbeitung

- Wichtig – sofort nach dem Aufschneiden und Schälen mit Zitronensaft beträufeln, sonst wird das Fruchtfleisch braun Begründung: die hochwertigen Fettsäuren oxidieren unter Licht- und Sauerstoffeinwirkung und freie Radikale zerstören die wertvollen und empfindlichen Fettsäuren, die Wirkstoffe gehen verloren
- den großen enthaltenen Kern herauslösen (wenn Sie einen grünen Daumen haben, können Sie den Versuch starten, aus dem Kern eine Grünpflanze zu ziehen)
- da die Avocado so ziemlich nach gar nichts schmeckt, kann man sie sehr vielseitig einsetzen

*Hinweis:* Da die Avocado ja schon viel Fett enthält (23g Fett auf 100g Frucht), sollte bei der weiteren Zubereitung auf die Fettzugabe geachtet werden, z. B. braucht an Gemüsesalate kein Öl mehr.

## Die Aubergine

### Herkunft

Sie stammt ursprünglich aus Indien und Asien, wird bevorzugt aber auch im Mittelmeergebiet angebaut. Sie ist aus der Mittelmeerküche nicht mehr wegzudenken, für viele landestypische Gemüsezubereitungen wird sie genutzt.

### Aussehen

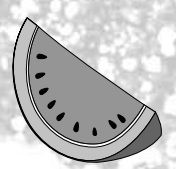
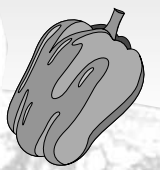
Sie ist ein Fruchtgemüse, hat eine längliche, meist birnenförmige, manchmal auch runde Form, die uns bekannten Sorten haben eine dunkelviolette Schale. Sie hat keinen Kern und ist in der Regel größer als eine Avocado.

### Inhaltsstoffe, Wirkweise

Da sie sehr ballaststoff- und wasserhaltig ist, eignet sie sich besonders für die schlanke (besonders mediterrane) Küche und für Menschen mit Stuhlgangproblemen.

### Zubereitung

Sehr große Früchte kann man schälen, da die Schale Bitterstoffe enthält, ansonsten wird meist die ganze Frucht verarbeitet. Je nach Rezept, entweder in Scheiben schneiden für Moussaka oder in Würfel für Ratatouillegemüse. Da sie vom Geschmack her eher neutral ist, wird sie erst in Kombination mit anderen Zutaten (Gemüse, Hackfleisch, Gewürze etc.) geschmackvoll aufgewertet.



**Jetzt mit noch umfassenderer Allergologischer Ernährungstherapie !**