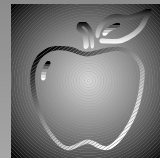




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDC

idealessen News

Herbstzeit

September 2005 · Ausgabe 4

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist nun schon wieder fast vorbei, damit auch die Urlaubszeit, der Schul- und Arbeitsalltag hat uns nun wieder. Doch der ein oder andere, der keine schulpflichtigen Kinder hat, genießt vielleicht noch ein paar Urlaubstage. Doch auch wer zu Hause bleibt, kann im Herbst eine Menge unternehmen, entdecken, erleben, basteln, ernten, kochen und kosten. Typisch für den Herbst ist die Kürbisernte. Nicht nur schaurig schöne Gruselköpfe oder Deko-Körbe kann man daraus herstellen, sondern auch vielfältige Zubereitungen zaubern.



Wussten Sie, dass man Kürbisblüten essen kann ?

Die gelb bis orangefarbenen Blüten eignen sich als prima Garnierung von verschiedenen Speisen, welche am Ende auch noch aufgegessen werden kann.

Dazu eignen sich allerdings die Blüten der Sommerkürbisse am besten.

Aber auch zerkleinert geben die Blüten Suppen und Salaten eine geschmackliche Erweiterung. Am günstigsten ist es, die Blüten erst zu ernten, wenn man sie verarbeiten möchte, da sie sehr empfindlich sind.

Kürbisblüten können auch gefüllt, mit einem Ausbackteig ummantelt und anschließend frittiert werden. Das ist dann zwar eine ziemlich kalorienhaltige Speise, welche man aber sicher nicht sehr häufig isst.

*Probieren können Sie
die Kürbissuppe auf jeden
Fall mal.*

Nicht gleich sagen:
„Das schmeckt nicht“.

250 g Kürbisfleisch, 100 g gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel,
0,5 l Fleischbrühe (oder 0,5 l Wasser mit Brühwürfel abgeschmeckt),
10 g Margarine, 20 g saure Sahne, frische Kräuter

Feingewürfelte Zwiebeln in Margarine glasig schwitzen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln, dazugeben und mit anbraten. Anschließend mit der Brühe aufgießen, die gekochte und gewürfelte Kartoffeln ebenfalls zugeben. Nach dem Aufkochen pürieren, mit der sauren Sahne abschmecken und mit frischen Kräutern obenauf servieren.



Eltern mit Kids - Tipp

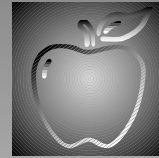
*Erfahrungsgemäß mögen Kinder
nicht so gern Gemüse,
was Neues schon gar nicht und
Kürbis überhaupt nicht.*

*Nun machen die vielen reichhaltigen
Inhaltsstoffe die Kinder
nicht krank, eher das Gegenteil ist der Fall.*

*Ein Tipp, der meistens funktioniert –
beziehen Sie Ihr Kind mit ein.*

*Das Rezept ist wirklich schnell und
einfach zuzubereiten.*

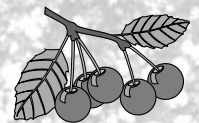
*Lassen Sie Ihr Kind mithelfen und etwas
größere Kinder können es vielleicht schon mal
alleine versuchen. Und Sie werden sehen,
da bleibt nichts mehr stehen, bzw. nichts übrig.*



Was bringen

Kürbiskerne ?

- es sind reichlich gute mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, besonders die Omega-3-FS
- sind demzufolge gut bei Fettstoffwechselstörungen geeignet
- sind reich an den verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen
- besonders reich an Nukleinsäuren, diese verjüngen und reparieren Körperzellen, sorgen für gesundes Wachstum und sind die Jungmacher der Natur
- bringen noch mehr Power mit als das Kürbisfleisch
- die glitschigen, flachen Kerne aus dem Kerngeflecht herauswaschen und trocknen
- man kann sie pur essen oder mit Trockenobst und Nüssen mischen und ins Müsli rein
- oder in einer Antihafpfanne anrösten und man hat eine gesunde Nascherei
- geröstete Kerne können mit und ohne Schale gegessen werden
- können ins Brot eingebacken werden oder geröstet über einen frischen Salat



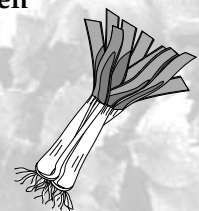
Nährwert: 100 g enthalten 45 g Fett und 560 Kalorien, d.h. neben den vielen positiven gesunden Eigenschaften enthalten die Kerne viel Energie, wer auf das Gewicht achten möchte, sollte das bitte beachten. Doch mit 20 g gerösteten Kürbiskernen als abendliche Knabberei sind Sie trotz allem besser beraten als mit Chips, Flips und Co.

Rösten von Kürbiskernen: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, am günstigsten ist aber, die Kerne in einer heißen Pfanne ohne Fett zu rösten, bis sie hüpfen. Bitte nicht zu lange, da sie sonst bitter werden. Gesalzene Kerne schmecken sicher auch lecker, ohne Salz sind sie aber vollwertiger, da wir uns im allgemeinen schon recht salzhaltig ernähren.

Was kann man überhaupt mit dem Kürbisfleisch machen ?

Cremige Suppen kochen oder Eintöpfe, Gratins zubereiten oder ein Püree – mit Knoblauch oder Ingwer abgeschmeckt. Aber auch würfeln und in einer würzigen Marinade einlegen (einkochen). So konserviert hat man auch im Winter noch etwas davon.

Hauptanbauländer sind übrigens Südamerika, Südostasien und Afrika, dort haben Kürbisse einen hohen ernährungsphysiologischen Stellenwert aufgrund seiner wertvollen Zusammensetzung. Zum Rohverzehr ist das Fruchtfleisch allerdings nicht geeignet, dafür sind die Zubereitungsmöglichkeiten recht vielfältig. Man muss sich nur trauen. In Buchhandlungen oder übers Internet finden Sie viele leckere Rezeptideen.



Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Meine Leistungen:

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

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)
Ernährungskurse zu verschiedenen Themen
Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

Es sind noch einige Plätze frei, die Kurse (Abnehmen in der Gruppe, vollwertige Ernährung) beginnen im Oktober !