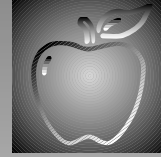




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Herbstzeit

September 2007 · Ausgabe 12

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr 3 Jahren gibt es meine *Idealessen News* und seit 3¹/₂ Jahren bin ich als freiberuflich arbeitende Diätassistentin bei Ernährungsthemen Ihre Ansprechpartnerin. Darüber bin ich sehr stolz und freue mich, Ihnen weiterhin bei den verschiedensten Ernährungsfragen behilflich sein zu dürfen. Soweit zu einem kleinen Rückblick, nun möchte ich einen Ausblick auf die nächste anstehende Jahreszeit geben, auf den hoffentlich schönen goldenen Herbst. Sehr typisch für diese Jahreszeit ist der Kohl und über diesen gibt es nur Gutes und das reichlich zu berichten. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen nun

Ihre Birgit Hartmann

Mein Lieblingsrezept Krautnudeln

Weißkraut wird geputzt und in größere Stücke geschnitten.
In einer heißen Pfanne mit Öl röste ich erst ein paar Zwiebelwürfel an und gebe dann das Kraut zu. Das Kraut nun einige Minuten von allen Seiten anbraten, zwischendurch 2-3 mal mit wenig heißem Wasser ablöschen und die Flüssigkeit wieder verdunsten lassen, dadurch entstehen appetitanregende Röstprodukte.
Wenn das Kraut Farbe bekommen hat, dann etwas mehr Wasser angießen und die Gewürze zugeben:
Salz, Pfeffer, gepresster Knoblauch, etwas ganzer und gemahlener Kümmel, evtl. Muskat, Piment und bei geschlossenem Deckel ca. 30 min schmoren lassen.

In der Zwischenzeit koche ich Vollkornnudeln ab, welche ich am Ende unter das geschmorte und abgeschmeckte Kraut gebe.
Diese vegetarische Variante schmeckt meiner Familie schon sehr gut.
Mit angebratenem gekochtem Schinken (fettarme Variante) oder Hackfleisch kommen auch die Fleischliebhaber auf ihre Kosten.



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

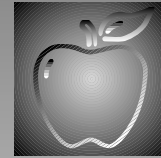
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

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

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

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



Kohlarten gibt es viele, dazu gehören China-, Blumen-, Rot-, Weiß-, Wirsing-, Grün-, Rosenkohl und Brokkoli (entstammt der Blumenkohlfamilie).

Gemeinsam allen ist es, dass sie ideale Herbst-, Wintergemüse sind und einen sehr großen Nutzen für die Gesundheit haben. Zumeist ist Kohl ein sehr preiswertes Gemüse, zu früheren Zeiten galt er deshalb als ein Armeleuteessen.

Doch da die Inhaltsstoffe von sämtlichen Krautsorten das Immunsystem auf vielfältige Art und Weise anregen, kam dieser Nutzen der armen Bevölkerung sehr zugute. In der Küche lassen sich aus Kohl die vielfältigsten Gerichte zaubern, welche wesentlich mehr auf den Tisch kommen sollten, als wie das im Allgemeinen der Fall ist.

Hier noch weitere Beispiele, was uns das Kraut für einen Nutzen bringt:

- wirkt entwässernd, hilft bei Nieren- und Blasenproblemen
- wichtig für Zellwachstum und -erneuerung, wirkt dadurch verjüngend
- hilft gegen Verstopfung und Darmträgheit durch den hohen Ballaststoffgehalt
- baut Darmschleimhäute und Darmflora auf
- entgiftet den Darminhalt vorwiegend von Schwermetallen
- wirkt belebend auf das Gehirn, verbessert die Stimmungslage, hilft bei der Stressbewältigung
- kurbelt Blutbildung, Stoffwechsel und Immunsystem an
- beugt Infektionen (Erkältungen) vor, stärkt Herz und Kreislauf
- wirkt blutdrucksenkend
- schützt Körperzellen vor freien Radikalen
- vielseitig zu verarbeiten: als Gemüsebeilage, roh und gegart, Salate, süß-sauer, eingelegt u.v.m.

Brokkoli gehört zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt und ist sogar zur Krebsvorbeugung prima geeignet.

Rotkraut enthält sehr viel das Spurenelement Selen, welches in unserer Nahrung sehr wenig vorkommt, ohne Selen wären unsere Zellen nicht lebensfähig. Zudem ist pflanzliches Selen für die Zellen wesentlich besser verwertbar als tierisches. Selen wirkt u. a. belebend und vitalisierend.

Grünkohl enthält insgesamt sehr viele Nährstoffe in hoher Konzentration. Z. B. deckt eine Portion (200g) den Tagesbedarf an Vitamin C und enthält so viel Calcium, wie zwei Gläser Milch. Für Milchallergiker und Menschen mit Osteoporose demzufolge unentbehrlich. Hilft auch dem Fettstoffwechsel positiv auf die Sprünge.

Rosenkohl enthält auch sehr viele Nährstoffe, besonders aber Vitamin B1 und Folsäure. Ideal für kleine und große Leute, die unter Nervennahrung bei Stress, Leistungsdruck und Problemen.

Sauerkraut ein kerngesunder Ableger des Weißkrautes. Im Sauerkraut sind sämtliche Vitamine und Mineralstoffe in großer Menge enthalten. Doch besonders ist der Vitamin B12 Anteil zu erwähnen. Das ist ein echtes Mangelvitamin und für unseren Körper absolut unverzichtbar. Besonders in armen, ländlichen Gebieten oder zu Notzeiten mit Nahrungsmangel, brachten die Muttis und Omas ihre Familien mit Sauerkraut gesund durch die kalte und nasse Jahreszeit.

Für Abnehmwillige ist Kraut zudem ein ideales Schlank-mach-Gemüse. Doch was ist von der berühmten **Kohlhappendiet** zu halten? Nichts!

Klar, Kraut auf der ganzen Linie ist schon gesund, viele Vorteile konnten Sie gerade lesen. Doch Sie wissen es: Blitzdiäten, egal welche, helfen langfristig gar nicht, es sollte eine Ernährungsweise gefunden werden, die dauerhaft durchgeführt wird (Ernährungsumstellung). Können Sie sich vorstellen, jahrelang nur Kraut zu essen?

Nicht nur, dass der Appetit ganz schnell auf der Strecke bleibt, sondern es fehlen auch noch sehr viele andere Nährstoffe, die unser Körper braucht, am Ende wird mehr Schaden als Nutzen erzielt.

Kraut und Verdauung

Da Kohl schwer verdaulich ist, sollte Kümmel an sämtliche Zubereitungen gegeben werden. Kümmel wirkt gegen Blähungen, ist verdauungsfördernd, krampflösend, magenberuhigend - das ideale und unverzichtbare Gewürz für Krautgerichte. Obwohl Kohl einen riesigen Nutzen für unsere Gesundheit hat, es er für manche Menschen nicht gut geeignet. All jene, die an Magen oder Darm erkrankt sind und eine leicht verdauliche Kost umsetzen, sollten Kohlgerichte mit Bedacht auswählen. Blumenkohl, Brokkoli und zarter Kohlrabi sind noch die am besten bekömmlichen Kohlsorten.

Achtung: Am 24. Oktober 2007 beginnt wieder mein Kurs

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

