

Suchbegriff: Südwest Verlag
Medium: Bunte Gesundheit
Ausgabe: 3
Verbreitete Auflage: 162.000 Reichweite: 492.480 Anzeigenäquivalenz:

Donnerstag, 12. Mai 2022
Seite: 58-67 / ganze Seite
Publikumszeitschrift / 6 x jährlich

51.570 - 13 - SC - ZS - 39908667 - REX ; SV Mo, Mi

DOSSIER

ÄLTER WERDEN & JUNG BLEIBEN

BUNT ESSEN

Karotten, Tomaten, Rote Bete und Brokkoli enthalten wichtige Pflanzenstoffe und Vitamine



RICHTIG ESSEN, BESSER LEBEN

Nicht nur alt werden, sondern dabei auch gesund und agil bleiben – das wünschen wir uns doch alle für die eigene Zukunft. Wie das gelingen kann und welche Rolle unsere Ernährung spielt



Wie alt kann ein Mensch überhaupt werden? Diese Frage treibt Forscher auf der ganzen Welt um. Nach aktuellen Berechnungen liegt die maximale Lebensdauer hypothetisch bei 120 bis 150 Jahren. Aber warum können wir eigentlich nicht ewig leben? Weil unser Körper mit zunehmendem Alter die Fähigkeit verliert, sich zu regenerieren. Hinzu kommen äußere Einflüsse wie Krankheiten, Unfälle oder ungesunde Angewohnheiten. Deshalb ist die durchschnittliche Lebenserwartung erheblich geringer als die maximal errechnete. In Deutschland liegt sie derzeit bei rund 79 Jahren für Männer und 84 Jahren für Frauen. „Entscheidend ist meiner Ansicht nach aber nicht nur, wie alt wir werden“, betont Neurologe Prof. Christof Kessler, Autor von „Essen für ein langes Leben“. „Es nutzt schließlich nichts, wenn man mit 70 Jahren krank und pflegebedürftig wird. Es geht somit weniger um die Lebensspanne, sondern um die Gesundheitsspanne. Um die Zeit, in der wir gesund und aktiv sind.“

Inwiefern ist diese Gesundheitsspanne in unseren Genen verankert und wie viel kann jeder selbst für ein langes, vitales Leben tun?

Wenn die Eltern oder Großeltern 80 Jahre oder älter wurden, denken viele, sie haben selbst gute Chancen, so alt zu werden. Umgekehrt sorgen sich Menschen, wenn in der Familie gehäuft Herzinfarkte vorkommen. Es hat sich aber gezeigt, dass die Gene weniger relevant sind. Ganz entscheidend ist der Lebensstil.

Und wie sieht der optimale Lebensstil aus?

Um das herauszufinden, habe ich mich unter anderem mit den blauen Zonen beschäftigt. Das sind Gebiete, wo es überzufällig viele Hundertjährige gibt. Dazu gehört etwa die griechische Insel Ikaria, das japanische Okinawa und einige Dörfer auf Sardinien. Drei Dinge haben diese Regionen miteinander gemeinsam: Die Menschen dort sind bis ins hohe Alter aktiv. Bewegung ist somit enorm wichtig. Dann handelt es sich um Gegenden, in denen alte Menschen gut integriert sind, etwa gemeinsam mit den Jungen auf den öffentlichen Plätzen sitzen. Sie haben also einen intakten Freundes- und Familienkreis. Und an vorderster Stelle steht der Speiseplan, der halbvegetarisch und fischreich ist, mit sehr viel saisonalem und regionalem Obst und Gemüse mit geringer Schadstoffbelastung.

Sie sagen, an erster Stelle stehe der Speiseplan.

Woran liegt das?

Der Mensch besteht aus 30 Billionen Körperzellen. Diese erneuern sich ständig. Und zwar immer dann,



WAS GEHÖRT AUF DEN TELLER?

Christof Kessler liefert die Fakten, Rose Marie Donhauser die Rezepte: „Essen für ein langes Leben“ (Südwest Verlag, 20 Euro)



wenn kaputte Zellen absterben oder ersetzt werden müssen. Doch bei jeder Teilung verkürzen sich die Telomere, die Enden unserer Chromosomen. Je kürzer diese im Lauf der Zeit werden, desto schwieriger wird die Zellteilung. Wenn sie im Zuge unzähliger Teilungen eine kritische Länge unterschritten haben, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und stirbt, sie hat ihre maximale Lebensspanne erreicht. In den letzten Jahren ist der Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Länge von Telomeren ausführlich untersucht worden. Es hat sich gezeigt, dass unsere Essgewohnheiten unmittelbare Effekte auf die Länge der Telomere haben. Wenn der Körper gute Bausteine, also gutes Essen, bekommt, profitiert er bis in die letzte Zelle und die Zellalterung kann so verlangsamt werden.

Über welche Bausteine freuen sich die Telomere?

Darüber gibt eine große US-amerikanische Studie mit Krankenschwestern und deren Essgewohnheiten Aufschluss. Diejenigen, die vor allem auf mediterrane Kost achteten, also wenig Fleisch und Wurst, regelmäßig Fisch, viel Obst und Gemüse sowie Olivenöl und Nüsse aßen, hatten tatsächlich längere Telomere im Vergleich zu Krankenschwestern, die gern Wurst und Fast Food konsumierten.

Mediterrane Ernährung gilt schon lange als ideale Ernährungsform. Weshalb ist das so?

Dahinter stecken vermutlich zwei Mechanismen. Zum einen hat die Omega-3-Fettsäure, eine ungesättigte Fettsäure, einen positiven Einfluss auf die Telomere. Bei Menschen mit einem niedrigen Omega-3-Fettsäurespiegel im Blut und ungünstigen Ernährungsgewohnheiten verkürzen sich die Telomere im Laufe der Jahre viel schneller als bei Menschen mit messbar hohen Blutspiegeln an ungesättigten Fettsäuren. Zum anderen wirkt die Omega-3-Fettsäure entzündungshemmend. Und das tut den Telomeren gut. Denn sie reagieren äußerst empfindlich auf freie Radikale, die das Erbgut angreifen und zum frühzeitigen Alterungsprozess beitragen. Vitamin C und andere Vitamine wirken antioxidativ, das bedeutet, sie sind sehr fähige Radikalfänger und beschützen die Telomere. Eine mediterrane Kost besteht aus Obst und Gemüse, und das strotzt bekanntlich vor Vitaminen und Antioxidantien.

Welche Nährstoffe sind generell wichtig, um lange gesund und vital zu bleiben?

Wie schon erwähnt ist die Omega-3-Fettsäure meiner Meinung nach eine Schlüsselsubstanz. Das sind die guten Fette, die essenziell sind für den Aufbau von ►

Fit im Kopf – auch das geht mit einem schlaun Essplan

Gehirnzellen, sie schützen Arterien vor Verkalkung und Gelenke vor schnellem Verschleiß. Sie stecken zwar viel in Lachs und anderem fettem Fleisch, es gibt aber auch gute pflanzliche Quellen wie Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Avocados und Nüsse.

Und auf welche Vitamine sollte man achten?

Besonders wirksam als Radikalfänger sind die Vitamine A, C und E sowie Betacarotin, aber auch Selen und Zink wirken antioxidativ. Genau diese Vitamine und Spurenelemente kommen in Gemüse, Früchten und Nüssen vor, den Hauptbestandteilen der Mittelmeerdiät. Vitamin A steckt in Fisch, Milchprodukten und Käse, außerdem in Kürbis, Spinat, Butter und Eiern. Die Vorstufe von Betacarotin ist in Karotten zu finden, aber auch in Brokkoli, Erbsen oder Bohnen. Besonders viel Vitamin C ist in Zitrusfrüchten, Hagebutten, Sanddornsaft, Schwarzen Johannisbeeren, Petersilie, Fenchel, allen Sorten von Kohl und auch in Kartoffeln enthalten. Dabei sollte man wissen, dass der Vitamingehalt mit der Länge der Lagerung von Obst und Gemüse abnimmt.

Muss ich täglich Vitamine essen?

Einige Vitamine wie Vitamin D, E, A und B12 kann der Körper über Wochen und Monate speichern, andere, wie Vitamin C und K sowie verschiedene B-Vitamine, nur in kleinsten Mengen. Deshalb ist es notwendig, täglich Obst und Gemüse zu essen, um den Bedarf zu decken. Ich empfehle die Regel „Fünf am Tag“ und möglichst bunt.

Wir wollen im Alter nicht nur gesund sein, sondern auch noch fit im Kopf. Hilft Ernährung da ebenfalls? Absolut. Die MIND-Diät der amerikanischen Alzheimergesellschaft ist ideal für den Erhalt unserer mentalen Fähigkeiten. Sie basiert auf mediterraner Kost, aber mit vielen Antioxidantien und drei- bis viermal am Tag Nüsse. Nüsse sind gute Lieferanten für Omega-3 und B-Vitamine. Besonders wichtig sind die Vitamine B1, B6 und B12 sowie Folsäure. Studien zeigen leider, dass gerade in Altersheimen häufig die Versorgung mit B-Vitaminen schlecht ist. Das ist paradox. Denn es trifft eben die Alten, bei denen Nervenkrankheiten, Demenz und Krankheiten der Blutbildung verhindert werden müssten. Generell macht es im Alter, bei Einnahme von Magensäureblocker oder bei fleischarmer Ernährung Sinn, regelmäßig den Vitamin-B12-Spiegel kontrollieren zu lassen und bedarfsgerecht mit der Ernährung oder, wenn es nicht anders geht, auch medikamentös gegenzusteuern.



PROF. CHRISTOF KESSLER

Der Facharzt für Neurologie mit Praxis in Greifswald hat bereits mehrere kluge Ratgeber veröffentlicht



Nahrungsergänzungsmittel können also sinnvoll und nötig sein, richtig?

Die Werte, die allgemein als täglicher Mindestbedarf für Vitamine und Mineralstoffe empfohlen werden, sind nur Mindestangaben. Diese Mengen reichen im Notfall nicht aus, um den Körper in Schuss zu halten und vorzeitiges Altern zu verhindern. Bei einer ärztlich diagnostizierten Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen, etwa durch einseitige Ernährungsgewohnheiten, den Konsum von Genussmitteln oder chronische Erkrankungen, kann eine Ergänzung Sinn machen. Man sollte aber immer bedenken, was das für den Körper bedeutet. Fehlt mir Vitamin C, kann ich eine Tablette nehmen oder einen Apfel essen. Der Apfel liefert aber noch Hunderte weitere wertvolle Stoffe im Gegensatz zur Tablette.

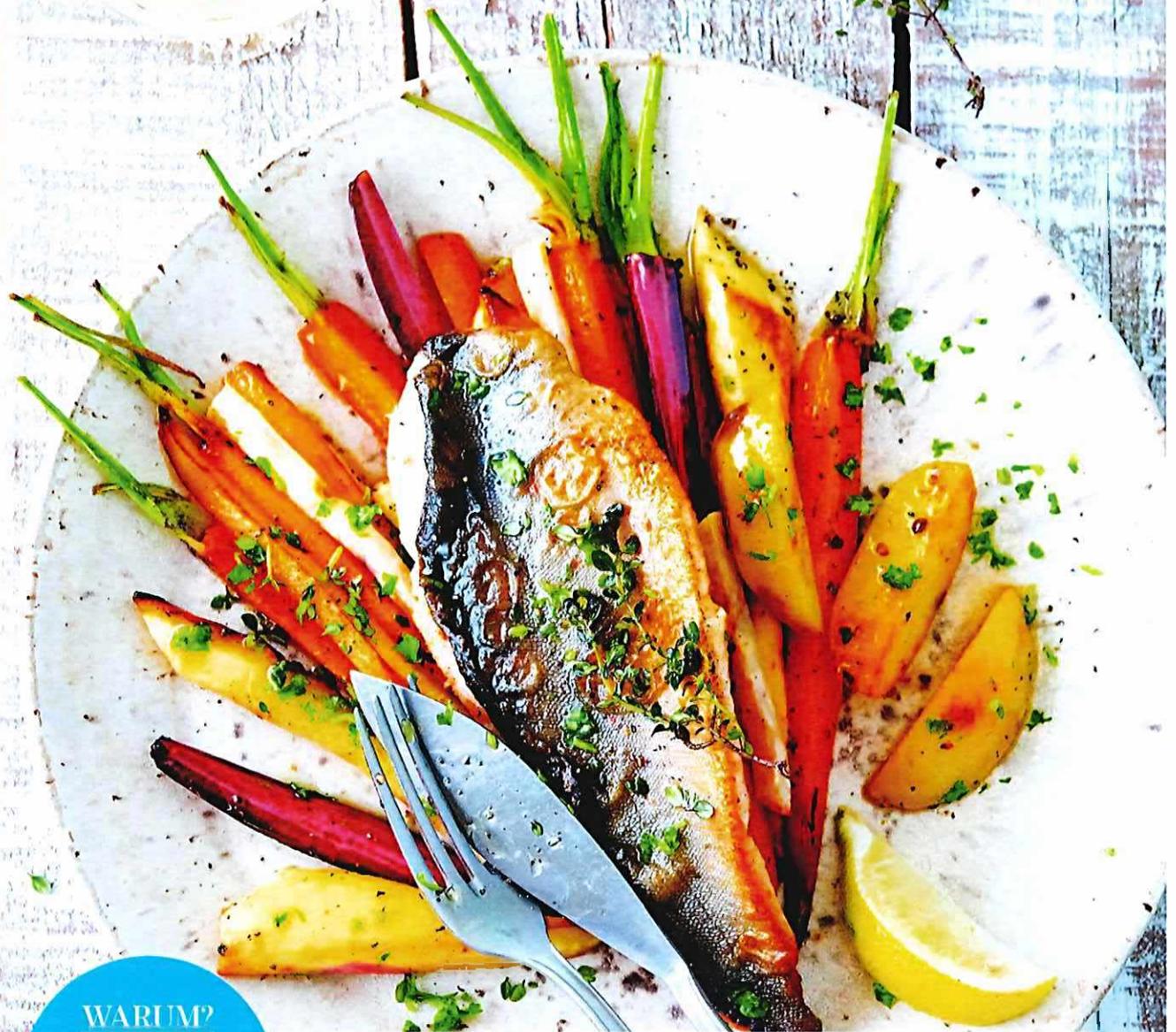
Es gibt viele Lebensmittel und Nährstoffe, die uns gut tun. Gleichzeitig aber auch weniger empfehlenswerte. Auf welche sollten wir besser verzichten?

Auf Junkfood oder Fertiggerichte. Transfette, die in vielen Fertiggerichten, Keksen, Pommes oder Donuts in Unmengen vorkommen, sind mitverantwortlich für viele Schlaganfälle und Herzinfarkte. Nach WHO-Schätzungen sind weltweit mehr als 500 000 Todesfälle pro Jahr auf den übermäßigen Transfettverzehr zurückzuführen. Wenn jemand regelmäßig Transfette und viel Zucker konsumiert, ist er wesentlich depressiver und hat ein größeres Risiko, an Demenz zu erkranken, als jemand, der sich nach mediterranem Muster ernährt.

Auf welche weiteren Aspekte können wir bei unserer Ernährung achten?

Erwähnen möchte ich noch, dass auch der zeitweilige Verzicht auf Essen hilfreich ist. Das tägliche Überangebot an Kalorien ist nachweislich nicht gut für unseren Organismus. Übergewicht nutzt die Gelenke ab und belastet das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel. Es geht aber nicht um extremes Hungern, auch das wäre kontraproduktiv. Ich rate zum Intervallfasten oder intermittierenden Fasten. Man kann zum Beispiel zwei Mahlzeiten innerhalb von acht Stunden zu sich nehmen und in den übrigen 16 Stunden, über Nacht, nichts essen. Oder an fünf Tagen normal essen und an zwei Tagen maximal 500 Kilokalorien zuführen. Die lebensverlängernde und gesundheitsfördernde Wirkung eines solchen Verzichts ist wissenschaftlich belegt, ohne dass der Spaß am Essen und die Lebensfreude verloren gehen.

INTERVIEW: ALINE SCHEUBÖCK



WARUM?

Saiibling bietet viel Phosphor und Eisen sowie Vitamin A und wertvolle B-Vitamine. Besonders reich sind Saiiblinge an Vitamin B12

Filets vom Bachsaiibling auf Wurzelgemüse

Zutaten für 2 Portionen: 3 EL Sonnenblumenöl, 750 g Wurzelgemüse (Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzel, Knollensellerie), 2 Zweige Thymian, 4 Koriandersamen, Salz, schwarzer Pfeffer, 250 g Saiiblingsfilets, Saft von 1/4 Zitrone

ZUBEREITUNG: 1. Backofen auf 200 °C (Umfüll 180 °C) vorheizen, Aullaufform einölen. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und Petersilienwurzel längs vierteln. Knollensellerie in Stifte schneiden. 2. Gemüse mit Thymianblättchen und zerdrückten Koriandersamen in die Aullaufform geben. Salzen, pfeffern und mit etwas Öl beträufeln. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten im Backofen garen, nach 15 Minuten durchmischen. 3. Kurz vor Ende der Garzeit die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit dem restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten, mit dem fertigen Gemüse anrichten.
Pro Portion: 369 kcal, 29 g Eiweiß, 13 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe



WARUM?

Perfekter Mix: Grüner Spargel wirkt entwässernd und enthält viel Vitamin A. Die Garnelen liefern das Eiweiß, die Graupen Ballaststoffe

Graupen mit grünem Spargel und Garnelen

Zutaten für 2 Portionen: 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Karotte, 50 g Knollensellerie, 1/2 kleine Stange Lauch, 200 g grüner Spargel, 1/2 kleiner Bund Petersilie, 50 g gekochter Schinken, 1 EL Rapsöl, 150 g Graupen, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 Tomaten, 200 g mittelgroße küchenfertige Garnelen, Saft von 1/4 Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

ZUBEREITUNG: 1. Zwiebel, Karotte und Sellerie würfeln. Lauch längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Spargel schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. 2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Petersilie fein hacken. Schinken klein schneiden. 3. Öl in einem breiten, ofenfesten Topf erhitzen, Gemüse unter Rühren darin andünsten. Schinken und Graupen zugeben und einige Minuten mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Zugedeckt 35–40 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. 4. Tomaten klein würfeln. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Spargel und die Hälfte der Petersilie unter die Graupen mischen und mitgaren. Zum Schluss die Tomaten und Garnelen unter die Graupen mischen und etwa 5 Minuten im Ofen ziehen lassen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. **Pro Portion:** 558 kcal, 75 g Eiweiß, 14 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

PHOTO: GÖTTENKNECHT/SÜDWEST-VERLAG GbR



WARUM?

Kalt gepresstes Rapsöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3. Tofu steckt voller Eiweiß, das macht lange satt. Kurkuma und Cayennepfeffer kurbeln den Stoffwechsel an

Tofupfanne mit Kurkuma und Tomate

Zutaten für 2 Portionen: 1 Frühlingszwiebel, 100 g kleine aromatische Tomaten, 250 g Sojidentofu, 2 EL Rapsöl, Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 1 kräftige Prise Kurkuma, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG: 1. Frühlingszwiebel, Tomaten und Sojidentofu klein schneiden. 2. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel- sowie Tomatenstückchen 2–3 Minuten andünsten. 3. Sojidentofu unterrühren und 2–3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kurkuma und Cayennepfeffer untermischen. Mit Petersilie bestreut servieren. **Pro Portion:** 267 kcal, 20 g Eiweiß, 18 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe



WARUM?

Vitamine A, B1, B3, C und E, Kalium, Magnesium und Kalzium sind in Tomaten reichlich vorhanden. Besser nicht schälen, denn die meisten Vitamine befinden sich unter der Schale

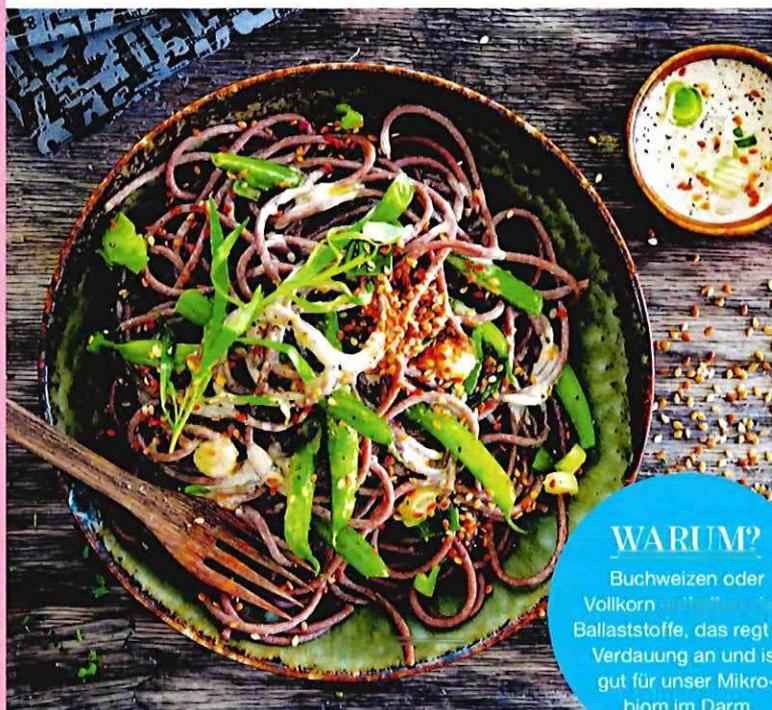
So schmeckt der Sommer: nach frischen, aromatischen Tomaten

Tomatensuppe mit Pflanzenbällchen

Zutaten für 2 Portionen: 1 Karotte, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 400 g aromatische Tomaten, 3 EL Olivenöl, 1 TL Tomatenmark, Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), ½ TL getrockneter Estragon, 100 ml Gemüsebrühe, 250 ml Haferdrink, 200 g pflanzliches Hack, Basilikumblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG: 1. Karotte, Schalotte, Knoblauch und Tomaten klein schneiden und mit 1 EL Olivenöl und Tomatenmark etwa 2 Minuten in einem Topf andünsten. Tomaten unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Mit Gemüsebrühe und Haferdrink ablöschen, 10–15 Minuten schwach kochen lassen. 2. In der Zwischenzeit aus dem Hack etwa 12 Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl 4–5 Minuten rundum braten. 3. Suppe abschmecken und mit einem Stabmixer (z. B. „Stabmixer CASO HB 800“) je nach Geschmack fein oder grob pürieren. Sojabällchen auf tiefe Teller verteilen, mit Suppe begießen und mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 359 kcal, 22 g Eiweiß, 21 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe



Buchweizennudeln mit Sesambohnen

Zutaten für 2 Portionen: 200 g Buchweizennudeln (alternativ Vollkornspaghetti), 3 Stängel Estragon, 300 g grüne Bohnen, Salz, 1 Zwiebel, Knoblauchzehen, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL Sesamsamen, 2 EL Erdnussöl, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 2 EL Sesampaste (Tahini), 100 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG: 1. Nudeln bissfest garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. 2. Estragonblätter abzupfen und hacken. Bohnen 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein würfeln. 3. Sesam in einer beschichteten heißen Pfanne unter Schwenken rösten. Sobald er zu duften beginnt, herausnehmen. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Frühlingszwiebeln unter ständigem Rühren darin andünsten. 4. Bohnen hinzulügen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Sesampaste mit Gemüsebrühe verrühren und mit den Nudeln in die Pfanne geben. Abschmecken, mit dem gerösteten Sesam und Estragon vermengen. **Pro Portion:** 674 kcal, 17 g Eiweiß, 28 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

WARUM?

Buchweizen oder Vollkorn enthält viele Ballaststoffe, das regt die Verdauung an und ist gut für unser Mikrobiom im Darm

Kichererbsen, Datteln und Sesam sorgen für Exotik auf dem Teller

Pflücksalat mit Ziegenkäse und Datteln

Zutaten für 2 Portionen: 4 getrocknete Datteln, 2 getrocknete Aprikosen, 100 ml Gemüsebrühe, Saft von 1 Orange, Salz, schwarzer Pfeffer, je 1 Prise Zimt, Piment und Cayennepfeffer, 1 EL Sherryessig, 1 EL Olivenöl, 100 g Pflücksalat, 1 Rolle Ziegenkäse (200 g), essbare Blüten zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG: 1. Dressing: Trockenobst fein würfeln, mit heißer Gemüsebrühe übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Orangensaft zugeben, mit Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Piment und Cayennepfeffer würzen, zuletzt Sherryessig und Olivenöl unterrühren. 2. Backofen auf Grillfunktion (3 Zacken) auf 200 °C vorheizen. Salat waschen und abtropfen lassen. 3. Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden, auf ein Backblech mit Dauerbackfolie legen, mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern. 3–4 Minuten im Ofen grillen. 4. Salat mit dem Dressing vermengen – etwas beiseitesstellen – und auf Teller verteilen. Die gegrillten Ziegenkäsescheiben daraufgeben, mit dem restlichen Dressing beträufeln. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren. **Pro Portion:** 470 kcal, 18 g Eiweiß, 33 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe



WARUM?

Ziegenkäse enthält viel Kalzium und Zink. Datteln sind reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen sowie schlafförderndem Tryptophan

PHOTO: UDO EISENLEI/SÜDWESTVERLAG/CI



Kichererbsenbällchen mit Dip

Zutaten: 250 g getrocknete Kichererbsen, Salz, 150 g Pita-Brot vom Vortag, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 1 grüne Chilischote, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, ca. 3 cm Ingwer, Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette, 1 EL Agavendicksaft, 150 g Naturjoghurt, 1/2 l Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG: 1. Kichererbsen waschen, 12 Stunden gut bedeckt mit kaltem Wasser einweichen. Abgießen, in einem Topf erneut mit Wasser bedecken, mit 1 Prise Salz würzen, ca. 50 Minuten garen. 2. Brot klein reiben, mit 200 ml kaltem Wasser begießen und 10 Minuten einweichen. Schalotten und Knoblauch klein schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Chilischote von Stielansatz und Körnern befreien. 3. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Brot fest ausdrücken. Alle Zutaten mit Zitronensaft und Gewürzen in der Küchenmaschine oder dem Blitzhacker so pürieren, dass noch stückige Kichererbsen enthalten sind. Masse abdecken und 1 Stunde kühl stellen. 4. Dip: Ingwer schälen und fein reiben. Mit Limettenabrieb und -saft, Agavendicksaft und Joghurt verrühren. 5. Mit feuchten Händen aus dem Kichererbsenteig etwa 24 Bällchen formen. Das Pflanzenöl auf 180 °C erhitzen und die Bällchen darin 4–5 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. **Pro Stück:** 72 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

WARUM?

Kichererbsen gehören zu den phytoöstrogenhaltigen Lebensmitteln und sind wertvolle Proteinlieferanten



Auch Süßes
kann sooo
gesund sein

Gerösteter Rhabarber mit Zimt-Sojajoghurt

Zutaten für 2 Portionen: 1 große Stange Rhabarber, 1 EL vegane Margarine (z. B. „Alsan Bio Margarine“ ohne Transfette), 1 TL Zucker oder Ahornsirup, 100 g Sojajoghurt, 1 EL Orangensaft (frisch gepresst), 1 Prise Zimtpulver

ZUBEREITUNG: 1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Rhabarber schälen, quer in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Margarine in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Rhabarber hineingeben, mit Zucker bestreuen oder mit Ahornsirup beträufeln und etwa 2 Minuten in der Margarine schwenken. 2. Pfanne in den Ofen stellen und den Rhabarber etwa 10 Minuten rösten. In der Zwischenzeit Sojajoghurt mit Orangensaft und Zimt verrühren. Fertigen Rhabarber mit Joghurt genießen. **Pro Portion:** 128 kcal, 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

WARUM?

Walnüsse gehören zu den besten Lebensmitteln für unser Gehirn. Bananen liefern viel Magnesium und Chiasamen wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Bananenküchlein mit Walnussjoghurt

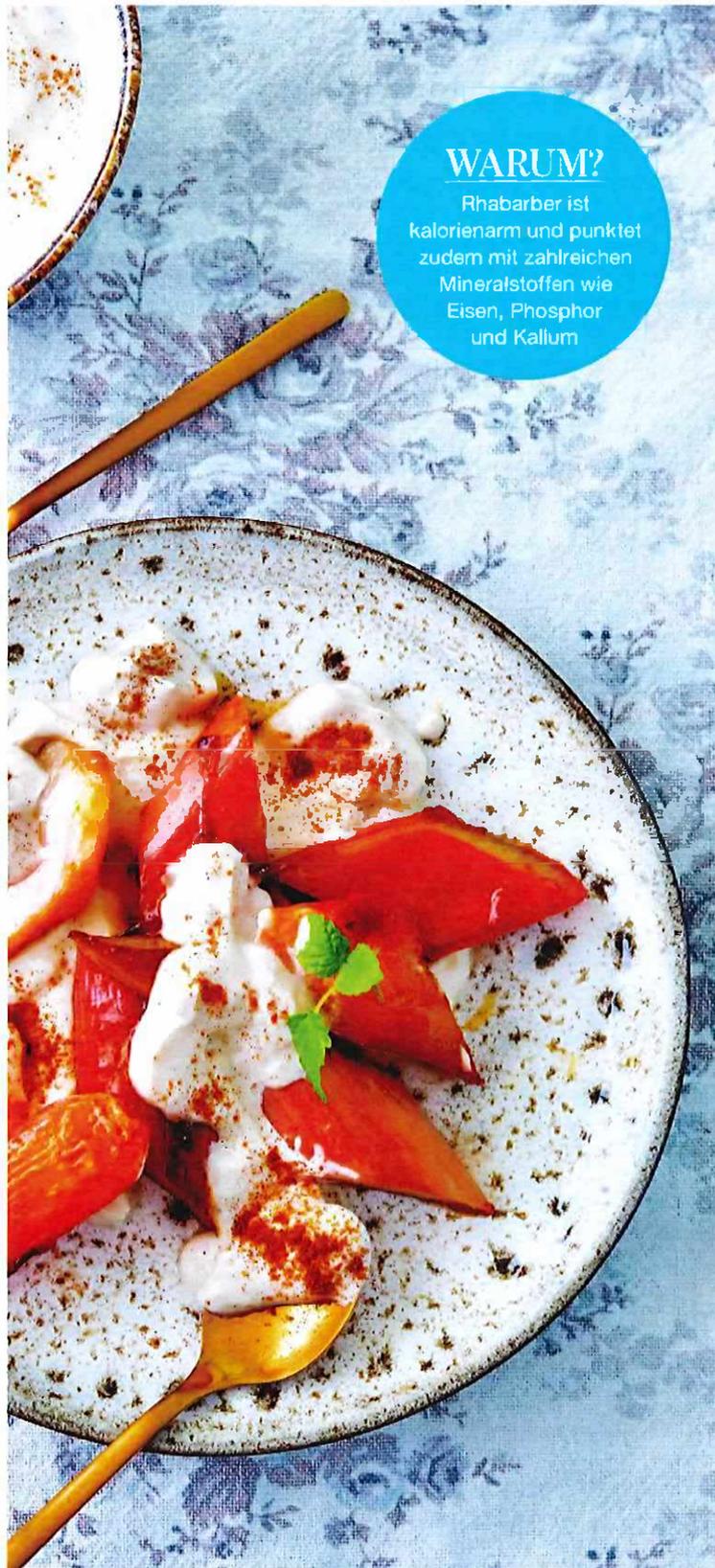
Zutaten für 2 Portionen: 2 reife Bananen, 1 kleines Ei, 2 EL Chiasamen, 2 EL Walnusshälften, 200 g Naturjoghurt, 1 TL Ahornsirup (optional), 1 EL Butter oder Kokosöl

ZUBEREITUNG: 1. Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mit dem Ei und den Chiasamen gut verrühren und den Teig einige Minuten ruhen lassen. 2. Walnuss zerkleinern und mit Naturjoghurt vermischen. Nach Geschmack mit Ahornsirup süßen. 3. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben, mit dem Löffelrücken flach drücken. Anbacken lassen, wenden und knusprig fertig backen.

Pro Portion: 453 kcal, 15 g Eiweiß, 25 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe



FOTOS: LUDO DINKEL/SÜDWEST VERLAG (2)



WARUM?

Rhabarber ist kalorienarm und punktet zudem mit zahlreichen Mineralstoffen wie Eisen, Phosphor und Kalium