

DAS SCHWERGEWICHT UNTER DEN GEMÜSESORTEN

Cucurbita, so lautet der wissenschaftliche Name der Riesenfrüchte, die über Amerika nach Europa gelangten und sich mittlerweile auch bei uns, nicht nur wegen ihrer Kerne und des daraus gewonnenen Öls, großer Beliebtheit erfreuen. Der Kürbis zählt zu den besonders verträglichen und reizarmen Gemüsen.



Früher wurde er oft mit Nelken, Ingwer, Muskat und Zucker süßsauer eingelegt. Durch die Entdeckung vielfältiger Verarbeitungsformen erhielt der Kürbis einen hohen Stellenwert in der regionalen Küche. Kürbisse wachsen am besten auf nährstoffreichen Böden, deshalb bevorzugen sie im Garten oft ein Platzerl am Kompost.

Es gibt ungefähr 800 Arten von Kürbisgewächsen. Bei uns finden vor allem drei große Gruppen Verwendung: die Riesenkürbisse, mit ihrem zumeist orangefarbenen Fruchtfleisch, das reich an Beta Carotin ist. Es schützt als Antioxidans die Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Zu dieser Sorte wird unter anderem der allseits bekannte Hokkaido gezählt. Die Moschuskürbisse mit ihrem aromatischen Fruchtfleisch bilden eine weitere Gruppe. Typische Vertreter sind hier der Muskatkürbis und der Butternusskürbis. Der steirische Ölkürbis und die Zucchini sind in der Kategorie der Sommer- oder Gartenkürbisse am weitesten verbreitet.

Ob süß oder pikant, bei der Zubereitung sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Das Fruchtfleisch schmeckt in Suppen, Aufläufen und als Gemüsebeilage ebenso, wie als Marmelade oder Chutney genossen. Übrigens, beim Hokkaidokürbis eignet sich die weiche Schale nach dem Waschen besonders zum Verzehr. Egal ob als Suppe püriert oder in Stücke geschnitten und auf dem Backblech gegart.

Das aus den Kernen gewonnene Öl ist reich an Vitamin E, das ebenfalls ein Antioxidans ist. Das Öl schützt damit nicht nur sich selber vor dem Verderb, sondern auch unsere Zellen vor vorzeitiger Alterung und Zellschäden. Die ebenfalls enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus.

Kürbisse sind reif, wenn sie fest sind und hohl klingen. Biologisch produzierte Kürbisse sind frei von unerwünschten Begleitstoffen, wie den Rückständen von Pflanzenschutzmitteln und Düngemitteln und sind daher ein besonderes Plus für die Gesundheit.

MIR ISST ES RECHT

Sich satt essen und dabei etwas Gutes tun.

Mit der Aktion „Mir isst es Recht“ sind Sie dabei und unterstützen mit dem Kauf einer ausgewiesenen FIAN-Speise die noch bis 10. Dezember laufende Aktion der Menschenrechtsorganisation FIAN. (<http://www.fian.at/>) Diese Organisation setzt sich für

das Recht sich zu ernähren ein. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre konnte FIAN heuer 27 Lokale in Wien, Graz, Linz und Gmunden gewinnen, die einen Teil ihrer Einnahmen für die Unterstützung des Rechtes auf Nahrung zur Verfügung stellen. Der Erlös der Restaurant-Aktion wird dieses Mal unter anderem für die Durchsetzung einer Landreform auf den Philippinen verwendet.

CONVENIENCE-FOOD, SO PRAKTISCH – SO GUT!

„Bei Hunger greifen die Österreicher immer häufiger zu abgepackten Jausenbrotchen oder Fertigsalaten zum Mitnehmen“, war am 25.09.2012 in orf.at, zu lesen. Das ist nicht verwunderlich. Die Verlockung, abgepacktes Essen zu kaufen, ist sehr groß, denn das Angebot am Convenience Markt steigt stetig. Convenience-Food ist der brachenübliche Name für alle Arten von Fertigprodukten und bedeutet: „praktisches Essen“. Also, praktisch im Sinne von schnell, aber nicht im Sinne von: ich bin mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und damit den Anforderungen des Tages gewachsen.

Das boomende Geschäft mit dem „Essen to go“ richtet sich vorwiegend an hungrige Berufstätige und in Ausbildung stehende junge Menschen, die wenig Zeit für eine ausgiebige Mahlzeit haben. Doch gerade diese Zielgruppe ist täglich hohen geistigen Anforderungen ausgesetzt. Aber: „Brainfood“ sieht völlig anders aus!

WAS HAT DER CONVENIENCE MARKT SO ZU BIETEN?

In den Regalen finden sich nach wie vor die Klassiker der industriellen Nahrungsmittelproduktion wie Packerlsuppen und Dosenkost, daneben reihen sich fertig angerichtete Obstsalate, aber auch ganze Gerichte, die nur mehr in die Mikrowelle müssen und diese gibt es doch heute bereits in jeder Teeküche. Alles ist praktisch in Plastikbehälter abgefüllt. Ebenso beliebt sind Salate im Plastikbeutel, teilweise ist hier auch ein kleines Plastikdoserl mit fertiger Marinade beige packt.

Hat denn niemand den Film „Plastic Planet“ gesehen?

Fertigsalate sind außerdem mit besonderer Vorsicht zu genießen, denn die gewaschenen und geschnittenen Blätter bieten durch ihre vielen Schnittflächen und den austretenden Zellsaft einen ausgezeichneten Nährboden für jede Menge Keime. Deshalb sind diese besonders leicht verderblichen Nahrungsmittel nicht mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern mit einem Verbrauchsdatum versehen. Je länger aufgeschnittenes Obst oder Gemüse gelagert wird, desto mehr Keime können sich ansammeln, achten Sie deshalb ganz besonders auf kurze Lagerzeiten und das Verbrauchsdatum. Es wird auch empfohlen, die fertigen, bereits gewaschenen, verzehrfertigen Salate noch einmal zu waschen, denn damit können vorhandene Keime zu einem Teil wieder entfernt werden. Aufgeschnittenes Obst und Gemüse vertreten jedoch die „gesunde Abteilung“ unter den Fertigprodukten, das erkennt man spätestens an der Kassa.

IST DER SALAT AUS DEM SACKERL WIRKLICH BESSER, ALS GAR KEIN SALAT?

Tatsächlich ist der Vitamingehalt in Rohkost größer, doch eine überwiegende Ernährung mit rohem Obst und Gemüse würde die Verdauung enorm belasten. Rohes ist vor allem für Kleinkinder, ältere Menschen und generell am Abend schwer verdaulich. Die im Darm abgelagerten Nahrungsbestandteile gären und können schnell zu Blähungen führen.

Essentielle Nährstoffe wie manche Vitamine und Mineralstoffe sind zum Teil nicht hitzestabil, das bedeutet, dass diese nach dem Garvorgang nur noch teilweise vorhanden sind. Andere Inhaltsstoffe entfalten erst nach dem Garen ihre Wirkung.

Zieht man auch die thermische Wirkung als Parameter der gesunden Ernährung heran, dann ist es in der kalten Jahreszeit äußerst ungünstig, Rohes zu essen. Jetzt sind kräftigende Suppen, im eigenen Saft Gegartes und Kompotte empfohlen, um sich für den Winter zu stärken.

Die deutsche Verbraucherorganisation AID Infodienst, sagt in ihrer Empfehlung für Dosengerichte, dass diese mehr Nährstoffe enthielten, als man annehmen würde, diese befinden sich allerdings in der Aufgussflüssigkeit, die deshalb mit verzehrt werden sollte.

Die Frage ist natürlich, ob es wirklich notwendig ist, sich ein Dosensüppchen zu wärmen, wenn es doch sehr rasch geht, sich eine gehaltvolle Suppe für einige Tage vorzukochen. Richtig verpackt, lässt sich diese auch ausgezeichnet in die Arbeit / Ausbildung mitnehmen. Der Transport gelingt sicher in einem Speisethermos. Z. B.: Aladdin BENTO Lunch-Set (ist ganz einfach im Internet zu bestellen).

Füllen Sie doch einmal eine köstliche Karotten - Ingwer - Suppe in Ihren Speisethermos.

Es ist heute bekannt, dass der häufige Verzehr von Fertigprodukten zu einer erhöhten Aufnahme von Rohem, Fett, Zucker und leeren Kalorien durch Weißmehlprodukte führt. Gerne informiere ich Sie konkreter über gesunde Alternativen.