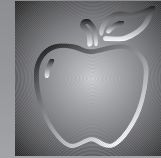




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealesseßen News

Herbstzeit

September 2010 · Ausgabe 24

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer, für viele große und kleine Menschen auch die Ferien-, Urlaubs- und Reisezeit, ist nun leider schon wieder vorüber. Die Schule hat leider, leider wieder begonnen oder auch die Arbeit. Diejenigen, die nicht in der Ferienzeit reisen müssen, haben ihre Freude sicher noch vor sich. Dabei möchte ich mit dieser Ausgabe schon mal so ganz langsam auf die kältere, Immunsystemfordernde Jahreszeit vorbereiten und habe mir das *Thema Sauerkraut* ausgesucht.

Von Frühjahr bis Herbst gibt es ja ausreichend Frisches, da wächst in Deutschland ja eigentlich genügend. Doch gerade in Richtung Winter gehend wird das Angebot kleiner. Da kann uns gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit gerade das Sauerkraut eine große Hilfe sein.

Viel Spaß beim Lesen, vielleicht sogar Nachkochen, wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

Die wichtigsten Inhalts- = Powerstoffe von Sauerkraut

Besonders hervorzuheben ist das Vit. B12 (Kobalamin), welches normalerweise nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist. Dieses Vitamin ist unverzichtbar für viele Stoffwechselfvorgänge (Heilen mit Sauerkraut - auf der nächsten Seite). Besonders für Veganer (die essen gar nichts vom Tier, auch keine Eier) und für Bevölkerungsgruppen, die sich vorwiegend vegetarisch ernähren (z.B. indische Bevölkerung), ist dieses Kraut unverzichtbar. Weitere Powerstoffe sind das Pyridoxin (B6), Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Vitamin C, Kalium, Eisen, Magnesium und Zink.

Mein Rezeptvorschlag für Sie

Sauerkrautauflauf für 3-4 Personen

Zutaten:

250 g Gehacktes (Halb g Halb), 100 g Quark, 500 g Sauerkraut (frisch oder Konserve),
400 g gegarte Linsen (oder gegarte Kartoffeln), 2 Eier, 1 Becher saure Sahne;
zum Würzen: gemahlene Kümmel, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Hackfleisch und Quark verkneten, mit Kümmel, wenig Salz (am besten das Kraut vorher kosten) und Pfeffer würzen
- Abgetropftes Kraut mit den Linsen (oder Kartoffelstückchen), Eiern und dem Becher saure Sahne vermischen, abschmecken
- Hackfleisch in die Auflaufform geben, das Sauerkraut-Linsen-Gemisch darüber geben
- Im Ofen bei 180°C, Umluft, ca. 1 Stunde backen

Viel Spaß bei der Zubereitung und Guten Appetit!



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

Infos, Termine, Fragen, Anregungen

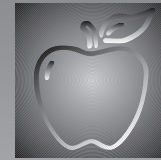
Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealesseßen@arcor.de**

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

Beratung in **04425 Taucha, Markt 10**

Beratung in **04299 Leipzig, Holzhäuser Str. 75**



Heilen mit Sauerkraut

- macht widerstandsfähig in Stresssituationen
- aktiviert den Gehirn- und Nervenstoffwechsel
- kurbelt den Eisenstoffwechsel an
- hilft beim Bau der roten Blutkörperchen
- stimuliert das Zellwachstum und wirkt verjüngend
- hilft beim Knochenbau
- reguliert den Fettstoffwechsel und senkt Cholesterinwerte
- wirkt vitalisierend durch eine bessere Eiweißverwertung
- kräftigt das Immunsystem und erhöht die Muskelleistung (speziell Herzmuskel)
- trägt zum Neuaufbau verbrauchten Bindegewebes bei
- hilft bei der Regulation der Darmfunktion

Weiter Wissenswertes !

Sauerkraut ist mit Salz konserviertes fein geschnittenes Weißkraut, welches bei der Lagerung der Milchsäuregärung unterzogen wird.

Am besten, man isst es frisch bzw. als Rohkost, da enthält es die meisten Inhaltsstoffe. Doch auch als gegartes Gemüse ist es eine gesunde Beilage, man sollte es allerdings nicht länger als 25 min erhitzen.

Vor dem Zubereiten sollte Sauerkraut nicht gewässert werden. Das Wässern würde zwar die Schärfe bzw. das Saure nehmen, doch gehen dadurch sonst zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Mit Kümmel an der Zubereitung (besonders ein in Sachsen beliebtes Gewürz) wird es, wer ein empfindliches Verdauungssystem hat, besser bekömmlich.

Ich weiß, jetzt werden viele die Nase rümpfen. Doch auch ein Gläschen Sauerkrautsaft ist eine sehr empfehlenswerte Ergänzung für eine vitalstoffreiche Ernährung. Bis vor kurzen hatte selbst ich noch so meine Zweifel am Geschmack, doch meine anfängliche Überwindung wurde vom doch ganz erfrischenden herzhaften Geschmack belohnt. Sicher wird es Geschmacksunterschiede der verschiedenen Firmen geben, doch ich kann Ihnen sagen, es lohnt sich wirklich, sich mal durchzukosten. Und wer ansonsten gerne Sauerkraut isst, wird auch eine leckere Sorte im (Bio-) Handel finden.

Ist Sauerkraut manchmal auch nicht so gesund?

Da Sauerkraut herstellungsbedingt schon viel Salz (=natriumreich) enthält, sollte man darauf achten, dass die weiteren Zutaten einer Mahlzeit nicht auch noch viel Salz mitbringen. Beliebt ist zwar die Kombination Kassler und Sauerkraut, doch einen selbst hergestellten Braten, bei dem man selber die Salzmenge bei der Zubereitung beachten kann, wäre günstiger. Natürlich kann man auch bei den weiteren Beilagen, wie z.B. den Kartoffeln aufpassen.

Manche Menschen, welche Blutverdünnung (z.B. Falithrom) einnehmen müssen, haben Bedenken wegen dem Vitamin K, welches sie nicht in so großen Mengen aufnehmen sollen. Doch Vitamin K ist so ziemlich überall enthalten, besonders auch in tierischen (Fleisch-) Produkten. Es wäre also ziemlich paradox, wenn man vor Gemüse warnt, vor Fleisch aber nicht!? Im Prinzip spricht nichts dagegen, täglich ausreichend Obst und vor allem Gemüse (einschließlich Sauerkraut) zu essen. Lediglich zu bedenken ist, dass die Zufuhr von Vitamin K gleichmäßig erfolgen sollte. Also - die eine Woche wenig Obst & Gemüse zu essen, wäre genauso ungünstig, wie die andere Woche sehr viel Obst & Gemüse zu verzehren. Und wer trotzdem noch meinen sollte, das Gemüse bringt die Blutverdünnung aus dem Gleichgewicht, der kann genau so gut auf die Fleischbeilage verzichten und schon stimmt der Mix wieder. (In der Ernährungsberatung können Sie mehr zu dieser Thematik erfahren).

Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.

