RATGEBER: Heute mit Gerda Stadler

Hauptsache vielfältig und bunt

Der Sommer beglückt uns mit einer schier unendlichen Vielfalt an Farben und Geschmacksrichtungen.

Eine Auswahl an Gemüse und Früchten wie Gurken, Tomaten, Auberginen, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Krautstiel, Zuckermais, Peperoni, diversen Blatt- und Schnittsalaten, Aprikosen, Zwetschgen, diversen Beerensorten, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Melonen usw. bereichern diese Jahreszeit. Es lohnt sich also, grosszügig zuzugreifen, weil sie uns bei niedriger Kaloriendichte mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Ihr Volumen durch Wasser und Nahrungsfasern sorgt für eine gute Sättigung.

Obwohl uns Gemüse und Früchte frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder als Konserven rund um das Jahr zur Verfügung stehen, tun sich zahlreiche Menschen schwer damit, ausreichend davon zu konsumieren. Der aktuellste Schweizerische Ernährungsbericht bestätigt dies: Wir essen täglich lediglich 1,7 Portionen Gemüse und 1,4 Portion Früchte. Empfohlen ist jedoch, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte à 120 g pro Tag zu verzehren; in gekochter und/oder roher Form. Selbstverständlich können je nach Vorlieben und Saison auch mehr Früchte und weniger Gemüse gegessen werden. Wer die Vitaminbomben gerne in flüssiger Form mag, ersetzt einfach eine Portion Gemüse oder Früchte durch eine Portion Saft oder Smoothie à 2 dl. Geniessen Sie diese schluckweise, damit der Genuss länger anhält. Wird statt einer Portion Fruchtsmoothie oder -saft das Doppelte oder Dreifache konsumiert, führt man dem Körper in kurzer Zeit viel Zucker zu, welcher natürlicherweise in den Früchten vorkommt. Dies macht die Drinks energiereich und treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Der daraus folgende rasche Blutzuckerabfall verursacht bald erneuten Hunger.

Auffallend viele meiner Kundinnen und Kunden berichten, sie mögen zwar die Vitaminbomben grundsätzlich gerne, verzehren aber trotzdem (zu) wenig davon. Kämen sie bereits

Gerda Stadler
Dipl. Ernährungsberaterin HF

geschnitten und ansprechend auf den Tisch, würden sie ja schon davon essen... Wie gelingt es uns also, mehr dieser Muntermacher in unseren Speiseplan zu integrieren?
Hier einige praktische Anregungen:

- Nehmen Sie sich beim nächsten Einkauf für die Gemüse- und Früchteabteilung zwei Minuten mehr Zeit, um Neues zu entdecken.
- Schöpfen Sie zum Mittagessen ⅓ bis ½ des Tellers mit Gemüse und/oder Salat; damit erreichen Sie bereits eine «kingsize»-Portion von 150 – 200 g.
- Bereiten Sie Gemüse verschiedentlich zu: Gemüsestücke backen oder braten statt dämpfen und mit Curry, Chili, Ingwer, Harissa-Paste, Kräutern usw. anders würzen als gewohnt.
- Ersetzen Sie die Tomatensauce ab und zu durch eine andere Gemüsesauce wie Karotten, Zucchetti, Kürbis.
- Seien Sie auch gegenüber Kindern ein Vorbild und beziehen Sie sie beim Einkaufen, Schneiden und Zubereiten mit ein – der Spassfaktor ist garantiert.
- Bei einer Gewichtskontrolle ist es sinnvoll, mehr Gemüse als Früchte zu verspeisen.

Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Essen und Trinken? Ich berate Sie gerne.

Gerda Stadler
Praxis für Ernährungsberatung
ESSWEISE, Brugg
www.essweise.ch