

Fit & Gesund

Frucht statt Fruchtsaft

Es ist allgemein verbreitet, dass Säfte gesund sind. Sie liefern wichtige Nährstoffe und Vitamine, eignen sich bestens als Muntermacher und sind vor allem zum Frühstück sehr beliebt. Wer jedoch mit Energie in den Tag starten möchte und dabei allenfalls auch noch etwas auf seine Linie achten will, sollte lieber nicht zum Fruchtsaft greifen.

Fruchtsäfte bewirken aufgrund des hohen Anteils von Fruchtzucker einen raschen Insulinanstieg und dieser macht uns kurz danach wieder müde, wenn er wieder abfällt. Zudem braucht der Körper und die Muskulatur nach den Regenerationsprozessen der Nacht den Baustein Protein und gesunde Fette. Ein ideales Frühstück, das uns lange sättigt, wäre zum Beispiel Eiermuffins oder ein Paleo-Müsli mit Kokosmilch angemacht (siehe Rezepte).

Fruchtsäfte und ihre Tücken

Trinkt man vermehrt Frucht- oder Gemüsesäfte, anstatt Früchte oder Gemüse zu essen, werden durch die Verarbeitung der Früchte und Gemüse Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe



Der selbst gemachte Eiermuffin. Foto: Romy Dollé

entfernt. Da die Nahrung stark verfeinert wird, werden aus Lebensmitteln nur noch isolierte Nährstoffe, die wir dann aufnehmen. Ein Beispiel: Nimmt man drei Äpfel (rund 450 Gramm), liefern diese verarbeitet rund 150 Gramm Apfelsaft. Man darf davon ausgehen, dass nur wenige Menschen täglich mindestens drei Äpfel essen. Getrun-

ken sind allerdings 150 Gramm (1,5 Deziliter) Apfelsaft schnell. Oft trinkt man sogar mehr. In diesen Säften ist nun entsprechend mehr Fruchtzucker, als wenn man einen Apfel essen würde und wie erwähnt, fehlen dann noch einige wichtige Inhaltsstoffe, die bei der Verarbeitung verloren gehen. Dass je nach Frucht- oder Gemüsesaftmarke

noch weitere Zusatzstoffe in die Säfte gemischt werden, ist noch gar nicht berücksichtigt.

Keine Angst vor Früchten

Trotz dieser Tatsachen ist es nicht nötig, Früchte ganz zu meiden oder von seinem Speiseplan zu streichen. Der Konsum von Früchten in normalen Mengen ist ungefährlich und aufgrund der vorhandenen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe so gesund, wie immer behauptet. Wer saisonale und regionale Früchte in moderaten Mengen in seinen Ernährungsplan einbaut, tut sich nach wie vor etwas Gutes. Ein hilfreicher Tipp diesbezüglich: Je dicker die Schale einer Frucht, umso weniger Antioxidantien und umso mehr Fruchtzucker enthält sie. Das bedeutet alle Arten von Beeren ha-

ben einen sehr hohen Anteil an Antioxidantien und wenig Fruchtzucker, während Wassermelone in Bezug auf den Fruchtzuckeranteil ganz oben steht und nicht annähernd so viele Antioxidantien liefert.

Das Mass ist entscheidend

Auch bei den Fruchtsäften kommt es auf das Mass an. Wer zwischendurch einen Frucht- oder Gemüsesaft mit dem Bewusstsein genießt, dass es sich um ein Genussmittel handelt und nicht um seinen Durst zu löschen oder in dem Glauben seinen Körper mit ganz vielen Vitaminen zu versorgen, soll das weiterhin tun – wer aber etwas Gewicht verlieren möchte, lässt besser die Finger davon und greift anstelle davon zu einer Frucht oder noch besser zu Gemüse.

Eiermuffins und Paleo-Müsli

Diese zwei Rezepte sind schnell zubereitet und können in etwas grösseren Mengen auch für kommende Tage als Mahlzeit dienen.

Die Rezepte sind aus dem Buch «Pure Food Pure Training» von Romy Dollé, an dem ich als Co-Autorin mitarbeiten durfte.

Eiermuffins

(Zubereitungszeit 15 Minuten, Backzeit 20 Minuten, Aufbewahrung im Kühlschrank bis drei Tage)

Zutaten

- Sechs Bio-Eier
- 600 Gramm kleingeschnittenes Gemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomate, Pilze)

• 150 Gramm Schinken gekocht in kleinen Würfeln

- Zwei Esslöffel frische Kräuter (kleingeschnitten, zum Beispiel Basilikum, Dill, Thymian)

Zubereitung

Backofen auf 165 Grad Celsius vorheizen; Muffinform vorbereiten (Silikonform kann ungefettet verwendet werden, Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auskleiden); in einer Schüssel die Eier aufschlagen, Gemüse, Schinken und Kräuter begeben und mit Salz und Pfeffer würzen; alles ver-

mengen; Masse gleichmässig in die Mulde füllen; im Backofen rund 20 Minuten garen; wenn Muffins nur noch leicht auf Druck nachgeben, sind sie fertig.

Paleo-Müsli

(Achtung: Kein optimales Frühstück, wenn man Fett reduzieren möchte. Sättigt aber hervorragend und liefert Energie.)

Zutaten

(sechs bis acht Portionen)

- 100 Gramm gehackte Nüsse
- 100 Gramm gemahlene Nüsse
- 50 Gramm Kerne
- Ein Esslöffel Gewürze

- 50 Gramm Kokosfett oder Ghee
- Zwei Esslöffel Honig
- 50 Gramm Trockenfrüchte, in kleine Stücke geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Samen in eine Teflonpfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten, bis die Nüsse anfangen zu duften und eine hellbraune Farbe angenommen haben; dabei aufpassen, dass nichts anbrennt; Kokosfett und Honig über die Mischung geben und mit einer Holzgabel gut vermengen. Weiter rösten, bis der Honig leicht karamellisiert ist. Vom Herd nehmen. Trockenfrüchte dazugeben und untermengen. Abkühlen lassen.

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
 Twitter: @springworkout