



2 REZEPTE ZUM
WINTEREINBRUCH

BY DIANA LAUBER



VEGGIE



4 PORT.



30 MIN

HERZHAFTER KÜRBIS-LINSEN-EINTOPF

IZUTATEN

- 1 EL Ghee oder Öl
- 300 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut, mit Schale gewogen)
- ½ Zwiebel
- 1 kleiner weisser Rettich (ca. 70 g)
- 150 g rote Linsen (trocken)
- 350 g Kartoffeln (mit Schale gewogen)
- 4,5 dl Wasser
- 3 EL deiner Lieblings-Gewürzmischung
- Salz
- etwas Zitronensaft
- frische Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und klein schneiden
2. Kürbis, Rettich und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Linsen waschen und gut abtropfen lassen
4. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen
5. Zwiebel darin ein paar Minuten auf mittlerer Stufe andünsten
6. Linsen dazugeben und 2-3 Minuten mitrösten, gut umrühren
7. Gewürzmischung dazugeben, umrühren
8. Wasser aufgiessen
9. Kürbis, Kartoffeln und weissen Rettich dazugeben, umrühren und aufkochen
10. Ca. 15 Min. kochen lassen
11. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken
12. Weitere 5 Min. köcheln lassen
13. Kräuter dazugeben und anrichten

Zubereitungstipps: Durch das kurze Anrösten der Linsen und der Gewürze entfalten sich die Aromen besonders intensiv. Mit frischen Kräutern wie Koriander, Petersilie oder Schnittlauch garniert, wird das Gericht noch aromatischer. Für eine cremigere Konsistenz kann ein Teil des Eintopfs püriert werden.

NOTES

Warum dieser Eintopf so besonders ist:

Rote Linsen: Diese kleinen Kraftpakete liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiss, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Sie unterstützen die Verdauung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und fördern die Herzgesundheit. Mit ihrem niedrigen Fettgehalt sind sie ideal für eine ausgewogene Ernährung.

Kürbis: Reich an Beta-Carotin, Kalium und Ballaststoffen, unterstützt Kürbis die Sehkraft, stärkt das Immunsystem und reguliert den Blutzuckerspiegel. Die antioxidative Wirkung der Vitalstoffe macht ihn besonders wertvoll.

Weisser Rettich: Neben seinem würzigen Geschmack punktet Rettich mit Senfölen, die entzündungshemmend wirken und die Verdauung fördern. Er liefert Vitamin C, Kalium und Bitterstoffe, die das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel ankurbeln.

Kartoffeln: Eine sättigende Basis, die mit komplexen Kohlenhydraten und Kalium den Eintopf abrundet.

Zwiebel: Die halbe Zwiebel bringt nicht nur eine milde Würze in den Eintopf, sondern liefert auch wertvolle Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen. Sie unterstützt das Immunsystem und verleiht dem Gericht eine zusätzliche aromatische Tiefe.

Gesundheit im Topf:

Dieses Gericht vereint wertvolle Nährstoffe in einer köstlichen Kombination. Es ist ballaststoffreich, fettarm und voll von Vitaminen und Mineralstoffen, die Energie spenden, die Nerven stärken und die Abwehrkräfte fördern. Der Eintopf ist zudem vielseitig: Perfekt für Vegetarier und Veganer und einfach durch weitere Gewürze oder Toppings anpassbar.

Rote Linsen

Linsen bestechen durch einen geringen Kalorien- und Fettanteil: Lediglich 270 Kalorien und 1,5 Gramm Fett stecken in 100 Gramm Hülsenfrüchten. Ballaststoffe und Kohlenhydrate sorgen dafür, dass man lange satt bleibt und der Blutzuckerspiegel über längere Zeit stabil bleibt. Dadurch helfen sie, Heisshungerattacken vorzubeugen. Ausserdem enthalten sie weniger Kalorien als Nudeln oder Reis – ein weiterer Punkt, der Linsen gesund macht.

Wie Studien belegen, ist der Verzehr von Linsen mit einem insgesamt geringeren Risiko für Herzerkrankungen verbunden. Im Rahmen einer achtwöchigen Untersuchung mit 48 übergewichtigen oder fettleibigen Menschen mit Typ-2-Diabetes fanden Wissenschaftler heraus, dass der Konsum von 60 Gramm Linsen pro Tag den Spiegel des schlechten LDL-Cholesterins senken konnte. Der gute HDL-Cholesterinwert wurde hingegen signifikant erhöht.



Neben Übergewicht ist ein erhöhter Spiegel der Aminosäure Homocystein ein Risikofaktor für Herzerkrankungen. Dieser Wert kann steigen, wenn die Folsäure-Aufnahme im Körper unzureichend ist. Da Linsen eine hervorragende Quelle für Folsäure sind (auch wichtig für Schwangere!), wird vermutet, dass sie die Ansammlung von überschüssigem Homocystein im Körper verhindern können. Und das wiederum kann die Entstehung diverser Herzleiden verhindern.

Mit durchschnittlich 130 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm gelten Linsen als echte Nervennahrung. Magnesium wird vom Körper für viele Stoffwechselprozesse und ein gesundes Nervensystem benötigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich etwa 300 bis 400 Milligramm Magnesium über die Nahrung aufzunehmen. Schon 100 Gramm der Hülsenfrüchte decken fast die Hälfte des Tagesbedarfs – ein beeindruckender Fakt, der Linsen besonders gesund macht. Auch das Spurenelement Mangan kann die Gedächtnisleistung auf natürliche Weise fördern und die Toleranz gegenüber Stress steigern. Mithilfe von Vitamin B1, das ebenfalls in Linsen enthalten ist, kann neben dem Gedächtnis auch die Nervenkraft unterstützt werden. In stressigen Situationen oder Lebensumständen sind Linsen daher eine wertvolle Nahrungsquelle, die als gesunde Nervennahrung dient.

Sie punkten mit einem hohen Gehalt an Eiweiß und Eisen, was sie zu einem idealen Nahrungsmittel für Vegetarier und Veganer macht. Ausserdem liefern sie reichlich Ballaststoffe, die lange satt machen und Heißhungerattacken verhindern. Ihre günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel macht sie zudem ideal für Diabetiker und Abnehmwillige.

Kürbis

Ob Fruchtfleisch, Kerne oder Öl – Kürbis ist ein wahres Multitalent, das voller wertvoller Nährstoffe steckt. Vor allem seine Antioxidantien machen das Gemüse zu einem aktiven Schutzschild gegen Zivilisationskrankheiten. Studien belegen seine präventive und lindernde Wirkung bei Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Krebs, Nierensteinen, Hautkrankheiten und Depressionen.

Das kalorienarme Kürbisfleisch (ca. 26 kcal pro 100 g) schmeckt nicht nur köstlich, sondern liefert auch jede Menge sättigende Ballaststoffe, die unsere Verdauung unterstützen, beim Abnehmen helfen, Giftstoffe ausleiten und den Blutzuckerspiegel ausgleichen. Für Diabetiker ist das Gemüse deshalb eine äusserst nützliche Wahl.

Bereits 2007 zeigte eine Studie der East China Normal University, dass der Feigenblattkürbis (*C. ficifolia*) die Erneuerung geschädigter Bauchspeicheldrüsenzellen anregen kann. Die beteiligten Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass ein Extrakt aus diesem Kürbis sowohl Vorstufen von Typ-2-Diabetes als auch einen bereits diagnostizierten Diabetes positiv beeinflussen kann.

Im Jahr 2009 zeigte ein Forschungsteam der Iwate Universität, dass Speisekürbisfleischkonzentrat eine verbesserte Glukosetoleranz und Insulinresistenz fördern kann. Nicht zuletzt trägt das Gemüse aufgrund seiner niedrigen glykämischen Last (GL) von gerade einmal 3 zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse bei.

2018 bestätigte eine weitere Studie, dass Diabetiker, die alle 12 Stunden 5 g Pulver aus *Cucurbita maxima* einnahmen, bereits nach maximal drei Tagen eine Senkung des Blutzuckerspiegels und des Insulinbedarfs verzeichneten.



Gut für die Augen:

Das intensive Orange des Hokkaido, aber auch vieler anderer Sorten, zeigt eindeutig, dass Betacarotin enthalten ist, ein pflanzlicher Farbstoff mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Betacarotin kann im Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt werden, das für gesunde Augen, Knochen und Schleimhäute wichtig ist.

Die gute Versorgung mit Vitamin A sowie anderen Pflanzenstoffen wie Lutein und Zeaxanthin, erklärt die Beobachtungen von Forschern der Colorado State University, wonach Kürbis das Risiko für altersbedingte Makuladegeneration (AMD) senken kann. Diese Netzhautschädigung führt andernfalls zu starker Sehbehinderung bis hin zur Erblindung.

Carotinoide für Augen, Haut und ein langes Leben:

Kürbis enthält viel Betacarotin, einen sekundären Pflanzenstoff aus der Gruppe der Carotinoide. Abgesehen davon, dass Betacarotin in wertvolles Vitamin A umgewandelt werden kann, hat es selbst ebenfalls äusserst gesunde Effekte: Es wirkt entzündungshemmend, schützt die Haut vor UV-Strahlung und unterstützt die Regeneration nach sonnenbedingten Hautschäden. Mit 1.400 µg pro 100 g decken 150 g Kürbis bereits den Tagesbedarf an Betacarotin, der bei 2.000 µg liegt. Alphacarotin, ein weiteres Carotinoid, kommt in besonders kräftig gefärbten Sorten vor und bietet ebenfalls viele gesundheitliche Vorteile. Es hemmt Tumorwachstum, verlangsamt den Alterungsprozess und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamin C für ein starkes Immunsystem:

Kürbisse enthalten etwa 14 mg Vitamin C, was 14 % des empfohlenen Tagesbedarfs entspricht. Vitamin C bekämpft freie Radikale, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell und unterstützt die Produktion von Kollagen, was sich in einer straffen und gesunden Haut äussert. Es unterstützt auch das Immunsystem.

B-Vitamine für Nerven, Stoffwechsel und Hormonsystem:

Kürbis enthält auch B-Vitamine, die für die Nerven wichtig sind und den Körper bei der Stressbewältigung unterstützen. Sie fördern den Stoffwechsel, stärken das Immunsystem und helfen bei der Entgiftung.

Kalium für Herz und Blutdruck:

Das Fruchtfleisch des Kürbisses ist reich an Kalium (350 mg pro 100 g), was die Herzgesundheit stärkt und Bluthochdruck entgegenwirkt. Eine 150-Gramm-Portion des Gemüses deckt bereits mehr als 13 % des Tagesbedarfs.





Den scharfen Geschmack verdankt der Rettich vor allem den in ihm enthaltenen Senfölen. Diese töten nachweislich Krankheitserreger wie Bakterien und Viren ab und spielen eine wichtige Rolle für ein starkes Immunsystem. Ausserdem können Senföle bei Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit lindernd wirken, wenn die Ursache dieser Beschwerden ein geringerer Gallenfluss ist.

Doch Rettich enthält noch mehr gesundheitsfördernde Stoffe:

Vitamin C: Mit 200 Gramm Rettich hast du bereits über die Hälfte deines täglichen Vitamin-C-Bedarfs gedeckt, was das Wurzelgemüse zu einer wichtigen Unterstützung für dein Immunsystem macht.

Vitamin B1 und B2: Vitamin B1 ist für den Abbau von Kohlenhydraten notwendig, während Vitamin B2 verschiedene Stoffwechselprozesse unterstützt.

Flavonoide: Diese haben einen positiven Effekt auf das Immunsystem und können bei bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen.

Bitterstoffe: Rettich enthält Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und den Appetit fördern können. Diese Stoffe können auch helfen, die Leberfunktion zu unterstützen, indem sie die Produktion von Galle anregen. Durch die verstärkte Gallensaftproduktion wird die Fettverdauung verbessert und Blähungen sowie Völlegefühl vorgebeugt.

Kalium und Magnesium: Beide Mineralstoffe wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und unterstützen die Herzgesundheit. Kalium hilft dabei, den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren und den Blutdruck in einem gesunden Bereich zu halten.

Folsäure: Diese ist besonders wichtig für schwangere Frauen, da sie für die gesunde Entwicklung des Babys erforderlich ist. Folsäure unterstützt zudem die Zellteilung und kann das Risiko für Anämie verringern.

Ein weiterer Vorteil von weissem Rettich ist seine Fähigkeit, den Körper zu entgiften. Durch seine harntreibende Wirkung fördert er die Ausscheidung von Schadstoffen und hilft, den Körper zu entlasten. Besonders in der kalten Jahreszeit kann der Rettich mit seinem scharfen, würzigen Geschmack das Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen. Der Rettich enthält zudem wertvolle Enzyme, die die Verdauung unterstützen und die Aufnahme von Nährstoffen im Magen-Darm-Trakt optimieren.

Ein traditionelles Hausmittel bei Erkältungen ist der Rettich-Honig-Sirup. Dabei wird der Rettich in Scheiben geschnitten, mit Honig bedeckt und für mehrere Stunden ziehen gelassen, sodass ein Sirup entsteht. Dieser kann dann löffelweise eingenommen werden und hilft, Husten und Schnupfen zu lindern.



VEGGIE



4 PORT.



30 MIN

WURZELKRAFT TRIFFT QUINOA

IZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 2 mittelgrosse Karotten (ca 200 g)
- 1 kleine Rote Bete (ca 200 g)
- 2 TL Gewürzmischung (z. B. Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Pfeffer, oder eine Mischung nach Wahl)
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)
- 100 g Quinoa (tricolore)
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)
- 50–75 g Feta (optional, je nach Vorliebe)
- 1 TL Zitronensaft
- 1–2 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Minze oder Koriander)

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf ca 180 °C vorheizen. Quinoa waschen.
2. Karotten und Rote Bete waschen, schälen (Handschuhe anziehen) und in schmale Stifte schneiden.
3. Die Gemüsestifte mit dem Öl, der Gewürzmischung und dem Salz vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
4. Für ca 15 Minuten in den Ofen schieben, zwischendurch kontrollieren und 1 x wenden.
5. In der Zwischenzeit Quinoa in doppelter Menge Wasser und Salz auf kleiner Stufe ca. 10 Min. kochen. Danach vom Herd nehmen und noch 5 Min. quellen lassen.
6. Feta (optional) in kleine Stücke schneiden, Kräuter hacken.
7. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem gekochten Quinoa in einer Schüssel vermengen. Zitronensaft und frische Kräuter dazugeben.
8. Feta über das Gericht streuen. Falls gewünscht, für 5 Minuten im Ofen weiterbacken, damit der Feta leicht schmilzt.

NOTES

Warum dieses Gericht besonders ist:

Rote Bete: Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Roter Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

Karotten: Karotten gehören zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt. Ihr süsslicher Geschmack macht sie ideal zum direkten Naschen, doch sie sind auch vielseitig einsetzbar: Ob als Salat, Gemüsebeilage, Saft oder sogar in Kuchen – Karotten passen überall. Dank ihres hohen Gehalts an Carotinoiden sind sie zudem äusserst gesund und unterstützen insbesondere die Gesundheit von Augen, Haut und Herz. Darüber hinaus können sie vor Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Krebs schützen.

Quinoa: Quinoa ist ein äusserst nährstoffreiches Pseudogetreide, das alle essenziellen Aminosäuren, viel Eiweiss, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Calcium enthält. Es ist glutenfrei, leicht verdaulich und ideal für Menschen mit Unverträglichkeiten oder Veganer und Vegetarier. Dank seiner komplexen Kohlenhydrate sorgt Quinoa für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, stabilen Blutzucker und kann Heisshungerattacken reduzieren. Zudem unterstützt es durch Magnesium und Vitamin B2 die Entspannung der Blutgefässe, was Migräne und Kopfschmerzen lindern kann, und fördert durch Tryptophan die Serotoninproduktion für bessere Laune.

Rote Bete



Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Roter Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

Herzgesundheit und Blutdruck

Rote Bete fördert die Herzgesundheit, indem sie den Blutdruck senkt und die Durchblutung verbessert. Studien belegen, dass der Verzehr von Rote-Bete-Saft bereits nach wenigen Stunden eine deutliche Blutdrucksenkung bewirken kann. Diese Wirkung hält bis zu 24 Stunden an.

Die Rübe enthält Nitrat, das im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt wird. Dieser Stoff erweitert die Blutgefässe, fördert den Blutfluss und unterstützt damit ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System.

Sportliche Leistung und Regeneration

Der regelmässige Konsum von Rote-Bete-Saft steigert die sportliche Leistungsfähigkeit, verbessert die Sauerstoffaufnahme und verkürzt die Regenerationszeit nach intensiven Trainingseinheiten. Studien zeigen positive Effekte sowohl bei gesunden Sportlern als auch bei Menschen mit Herzinsuffizienz.

Schutz vor Gefässkrankheiten

Die Rote Bete enthält Betain, einen sekundären Pflanzenstoff, der den Homocysteinspiegel senkt. Hohe Homocysteinwerte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Kombination mit Folsäure schützt die Rote Bete somit vor Schlaganfall, Herzinfarkt und möglicherweise auch neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson.

Positive Effekte auf Leber und Verdauung

Betain unterstützt die Funktion der Leberzellen und hält die Gallengänge gesund. Dies erleichtert die Verdauung und fördert die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen und Toxinen.

Erektionsfördernde Wirkung

Dank der gefässerweiternden Eigenschaften von Stickstoffmonoxid kann Rote Bete auch bei erektiler Dysfunktion helfen, da sie die Durchblutung fördert und die Erektion stabilisiert.

Krebsvorbeugung und Immunsystem

In der Naturheilkunde wird Rote Bete zur Unterstützung der Tumorthherapie eingesetzt, insbesondere bei Darmkrebs und Blutkrankheiten. Die antioxidativen Inhaltsstoffe stärken zudem das Immunsystem.

Vitalstoffreiche Blätter

Die Blätter der Roten Bete sind äußerst nährstoffreich, mit deutlich höheren Gehalten an Kalzium, Magnesium, Vitamin C, Vitamin A und Vitamin K als die Knollen. Sie eignen sich hervorragend für grüne Smoothies oder als Salatbeilage.

Stimmungsaufheller

Betain, auch bekannt als Trimethylglycin, fördert die Produktion von Serotonin und sorgt so für bessere Laune und mehr Ausgeglichenheit.

Empfehlung für Schwangere

Mit ihrem hohen Folsäuregehalt unterstützt Rote Bete die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes und kann Fehlbildungen wie Spina bifida vorbeugen.

Rote Bete ist ein wahres Multitalent, das sowohl präventiv als auch unterstützend bei bestehenden Beschwerden eingesetzt werden kann. Von der Herzgesundheit bis hin zur Stärkung des Immunsystems bietet sie zahlreiche Vorteile für die gesamte Gesundheit.





Ursprung und Geschichte

Die Wilde Möhre stammt ursprünglich aus Vorderasien und ist heute in Europa verbreitet, mit der charakteristischen „Mohrenblüte“ (schwarzer Punkt in der Mitte der Blüte).

Die Karotte entstand aus der Kreuzung der Wilden Möhre mit anderen Arten. Sie wurde in der Antike als Gemüse geschätzt und hat heute dank ihrer süßeren und saftigeren Wurzel weltweite Bedeutung.

Farbvielfalt und Herkunft

Ursprünglich gab es weisse, gelbe, rote und violette Karotten. Orangefarbene Karotten wurden später in den Niederlanden populär, möglicherweise aus Hommage an das Königshaus Oranien-Nassau.

Die unterschiedliche Farben reflektieren den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen:

- Orange: Höchster Betacarotingehalt.
- Gelb: Mehr Lutein, gut für die Augen.
- Rot: Lycopin, antioxidativ.
- Violett: Anthocyane, entzündungshemmend.
- Weiß: Niedriger Carotinoidgehalt, aber andere schützende Stoffe.

Gesundheitliche Vorteile

Carotinoide und Vitamin A:

- Betacarotin wird zu Vitamin A umgewandelt und ist essenziell für Sehkraft, Immunsystem und Hautgesundheit.
- Carotinoide schützen vor Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose und Grauem Star.
- Lutein und Zeaxanthin fördern die Augengesundheit und schützen vor altersbedingter Makuladegeneration.

Krebsprävention:

- Karotteninhaltsstoffe wie Carotinoide und Polyacetylene (z. B. Falcarinol) haben krebshemmende Eigenschaften.
- Studien zeigen positive Effekte bei Leukämie und anderen Tumorerkrankungen.

Stoffwechsel und Herzgesundheit:

- Karotten können das Risiko für das Metabolische Syndrom und Folgeerkrankungen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck) senken.
- Lycopin und Anthocyane unterstützen Gefäßgesundheit und Insulinsensitivität.

Augengesundheit:

- Vitamin A verhindert Nachtblindheit.
- Regelmässiger Karottenverzehr senkt das Risiko für Grünen Star und Makuladegeneration.

Hautschutz und Schönheit:

- Carotinoide schützen die Haut vor UV-Strahlen, verzögern Alterungsprozesse und verbessern das Hautbild.

Allergieprävention:

- Carotinoide stärken Schleimhäute, was Heuschnupfen und andere allergische Reaktionen reduzieren kann.

Zahngesundheit:

- Rohes Kauen fördert Zahnfleischdurchblutung, reinigt Zähne und stärkt die Kieferknochen.

Ballaststoffe:

- Kombination aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen fördert eine gesunde Verdauung und reguliert Blutfettwerte.

Karotten sind vielseitig und gesundheitsfördernd. Ihre sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Ballaststoffe machen sie zu einem wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Der Konsum bunter Karottensorten bietet zusätzliche Vorteile durch unterschiedliche Inhaltsstoffe.



Quinoa

Wissenswertes über die Quinoa-Pflanze

Die Pflanze *Chenopodium quinoa*, aus der die beliebten Quinoasamen stammen, hat ihren Ursprung in Südamerika und wurde dort seit über 6.000 Jahren als Grundnahrungsmittel geschätzt. Aufgrund ihrer wertvollen Eigenschaften, wie einem hohen Eiweißgehalt und allen neun essenziellen Aminosäuren, hat Quinoa in Europa und Nordamerika einen regelrechten Boom ausgelöst. Quinoa wird auch als „Inkareis“ bezeichnet und ist seit jeher ein wichtiger Bestandteil der Andenregionen. Heute findet man die Samen in Supermärkten und Naturkostläden. Anders als Nudeln ist Quinoa glutenfrei und daher ideal für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit. Als sogenanntes Pseudogetreide gehört Quinoa zu den Fuchsschwanzgewächsen und ist mit Spinat und Rüben verwandt. Neben den Samen sind auch die Blätter der Pflanze essbar.

Dank ihrer Robustheit kann Quinoa in extremen Höhen von bis zu 4.000 Metern wachsen und widersteht harten Wetterbedingungen. Hauptanbaugebiete sind Peru, Bolivien und Ecuador. Die Pflanze gedeiht durchaus auch in unseren Breitengraden. Der Anbau nimmt auch in der Schweiz zu.

Inhaltsstoffe und Nährwerte von Quinoa

- Essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.
- Vitamin E, Eisen, Calcium und Magnesium.
- Mangan und Kupfer, die für Zellschutz und Energieproduktion wichtig sind.
- Ungesättigte Fettsäuren, die vielfältige positive Effekte auf den Körper haben.

Mit einer aussergewöhnlichen Nährstoffdichte ist Quinoa eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten.

Nährwerte (pro 100 g ungekocht)

Kalorien 360 kcal
Fett 5 g
Eiweiß 16 g
Kohlenhydrate 60 g
Ballaststoffe 7 g
Vitamin B1 460 µg
Eisen 3 mg
Magnesium 198 mg



Gesunde Wirkungen von Quinoa

Für eine glutenfreie Ernährung

Quinoa enthält kein Gluten und eignet sich hervorragend für Menschen mit Zöliakie.

Unterstützt das Abnehmen

Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl, reguliert den Blutzuckerspiegel und kann Heisshunger-Attacken vorbeugen.

Gegen Migräne und Kopfschmerzen

Magnesium entspannt die Blutgefäße, während Vitamin B2 (Riboflavin) die Energieversorgung der Gehirnzellen verbessert.



Und was kostet das?

Immer wieder werde ich gefragt, ob das nicht zu teuer ist, so zu kochen. Daher habe ich die Preise für diese Gerichte ausgerechnet. Bitte beachte, dass sich inzwischen Preisanpassungen ergeben haben könnten. Die Berechnung basiert also zu dem jetzigen Zeitpunkt mit den angegebenen Zutaten.

zu den Preisen

VIELEN DANK!

Wer schreibt hier eigentlich?
Mein Name ist Diana Lauber und ich möchte dich mit diesen Rezepten inspirieren und motivieren: Gesundheit und Wohlbefinden geht auch durch den Magen.

Hauptberuflich führe ich seit über 10 Jahren eine Ayurvedapraxis und seit 3 Jahren mit einer Kollegin zusammen ein Ayurvedazentrum in Brig, wo ich als KomplementärTherapeutin Menschen begleite.

Zusätzlich gibt es bei mir auch verschiedene Online Angebote. Wie Detox Programme, die du zuhause durchführen kannst.

Mit "go SOBER" biete ich ausserdem Unterstützung und Programme für Menschen, die sich für ein alkoholfreies Leben entscheiden möchten, mit Fokus auf persönliche Entwicklung, Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit, einschliesslich Tipps, Online-Kursen und Coaching.

Du findest bei mir keine pauschalen Typenbelehrungen, Empfehlungen und ich möchte dir viel Raum lassen für Deine Individualität.

Unten findest du auch die jeweiligen Links.

Diana Lauber



Du möchtest mich und Beiträge dieser Art mit einem finanziellen Beitrag unterstützen?

Ich freue mich über deinen Beitrag.

Paypal



AYURVEDA

Gesundheitspraxis Diana Lauber

zur Website



Ayurveda Gesundheitspraxis Diana Lauber
Sonnenstrasse 9
3900 Brig

0041 78 705 08 69
info@ayurveda-lauber.ch