/gesund & vital

Kochen nach der neuen Ernährungspyramide

cook&fit

Im letzten Jahr hat sich die Ernährungspyramide geändert. Endlich, könnte man sagen. Wo heute die neuen Schwerpunkte liegen? Und wie man jetzt am besten kocht? Diese Fragen beantwortet uns Alexander Fasanya, unser Chef am Herd.

Übrigens: Brinja Hoffmann, Ernährungsberaterin der Audi BKK, hat **einen abwechslungsreichen Wochenplan zusammengestellt, den Sie im Online-Magazin herunterladen oder sich vor Ort im Service-Center abholen können.** So wird nach der neuen Ernährungspyramide essen noch einfacher!

Extras

Dazu gehören: alle süßen Produkte wie gezuckerte Fertigmüslis, Kindermilchprodukte, Süßigkeiten, Limonaden, Cola, Eistee, Fruchtsäfte, Energy-Drinks sowie fettreiche Knabbereien wie Chips und Pommes frites.

Selten

Fleisch, Fisch und Milch

Dazu gehören: z. B. Schwein, Rind, Geflügel, Wurst, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse. Die meisten Joghurterzeugnisse und Kindermilchprodukte mit einem hohen Zucker- und Fettanteil sind den Süßigkeiten zuzuordnen.

Wenig

Getreide, Brot und Beilagen

Dazu gehören: z. B. Brot, Getreideflocken, Müsli (ungesüßt!) sowie Reis, Nudeln und Kartoffeln. **Tipp:** Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug! Sie liefern wichtige Mineral- und Ballaststoffe und machen länger satt.

Fette und Öle

Dazu gehören: z. B. Olivenöl, Leinöl, Rapsöl und Kürbiskernöl. Auch Nüsse haben einen hohen Anteil gesunder Fette. **Tipp:** Hochwertige Öle nicht zum Braten verwenden. In dunklen Flaschen kaufen und kühl lagern. Licht, Hitze und Sauerstoff zerstören die Fettsäuren.

Mäßig

Obst

Dazu gehören: Alle Obstsorten, am besten frisch und der Saison entsprechend, sowie Trockenobst. Wird bei stark gezuckerten Obstkonserven auch der Obstsaft verwendet, so zählt er zu den Süßigkeiten.

Gemüse und Salat

Dazu gehören: gegartes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven.

Oft

Hey Alex, die neue Ernährungspyramide ist da. Fangen wir mal mit den Kohlenhydraten an: Worauf müssen wir achten?
Alex: Ja, endlich tut sich was bei der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Im Kern wurde bei der alten Ernährungspyramide der hohe Anteil an stärkehaltigen Kohlenhydraten kritisiert. Kohlenhydrate waren mal die Basis der Pyramide, sind jetzt aber eine Etage nach oben gerutscht.

Aus welchem Grund?
Alex: Kohlenhydrate werden zwar für die Energiegewinnung benötigt, allerdings sollten diese vermehrt aus frischem Obst und Gemüse und weniger aus Getreideerzeugnissen gewonnen werden. Neben den Kohlenhydraten führt man dem Körper dadurch zusätzlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe zu. Selbst von Vollkornprodukten geht bei der empfohlenen Verzehrmenge der überholten Ernährungspyramide der DGE langfristig eine gesundheitliche Gefahr aus. Das bedeutet allerdings nicht, dass man auf Getreide- oder Vollkornprodukte gänzlich verzichten sollte.

Es geht wie immer um das gesunde Mittelmaß ...
Alex: Ja, klar. Wenn man morgens regelmäßig Brötchen zum Frühstück isst, sich mittags mit Kuchen vom Bäcker über Wasser hält und abends 'ne Käsestulle verdrückt, gerät das Gleichgewicht aus den Fugen. Da ist in Sachen gesunder Ernährung noch Luft nach oben.

Für Leute, die sich also grundsätzlich gesund, sprich mit viel frischem Salat, Obst & Gemüse ernähren, gibt es vermutlich keine sooo gravierenden Änderungen.
Alex: Stimmt. Salat, frisches Obst und Gemüse sind die Grundlage einer gesunden Ernährung. Dabei ist natürlich zu beachten, dass der in Obst enthaltene Traubenzucker (Glucose) die Insulinproduktion anregt, weshalb die Verzehrmenge den unterschiedlichen täglichen Herausforderungen angepasst werden sollte.

Wie sieht es mit Fetten aus? Was hat sich da in der Pyramide getan?
Alex: Neu ist: Fett ist kein Feind. Es empfiehlt sich allerdings, tierische Fette zu reduzieren und auf hochwertige Öle zu setzen. Die da wären: Olivenöl, Leinsamenöl, Rapsöl usw. Entscheidend ist jedoch die Qualität des Öls. So sind kaltgepresste und unbehandelte oder generell native Öle zu bevorzugen. Einige native Öle haben einen hohen Anteil an essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Bei der Zubereitung muss jedoch auf die Temperatur geachtet werden. Native Öle werden bei hohen Temperaturen zu Transfetten und somit gesundheitsschädlich.

Ok, also hochwertige Öle nicht zum Braten, sondern besser im Salat verwenden?
Alex: Ja, oder auch zum Marinieren oder Niedriggaren diverser Speisen. Beim Thema Fett spielt übrigens auch der Fisch eine Rolle: Makrele, Lachs oder Hering sind reich an essenziellen Fettsäuren. Sie wirken sich fördernd auf die Sehkraft, Gehirnleistung, Blutfettwerte und den Blutdruck aus. Außerdem sind sie besonders wichtig für diverse körperliche Vorgänge: Sie sorgen für den Erhalt der Zellmembranen, regulieren Entzündungsprozesse und können Hormone oder hormonähnliche Substanzen herstellen bzw. freisetzen. Einige der essenziellen Fettsäuren kommen nur in tierischen Produkten wie Fisch vor. Vegetariern oder Veganern kann man an dieser Stelle Algenöl empfehlen.

Dein Fazit zur neuen Ernährungspyramide?
Alex: Sie kann Hinweise geben, um das richtige Maß zu finden. Trotzdem sollte man natürlich Unverträglichkeiten und Allergien berücksichtigen und immer auch auf den eigenen Körper hören. Regelmäßiges Sporttreiben hilft dabei, seinen Körper besser kennenzulernen.

COOK&FIT
ALEX FASANYA

Hawaii-Tortillas

Zutaten

2 Hähnchenbrüste
2 fertige Maistortillas (geformt)
¼ Ananas, 1 Limette, 1 rote Zwiebel
2 TL Sesam, 2 TL Butter
1 Strauß frischer Koriander
1 Bund Rucolasalat
Kirschtomaten
1 Handvoll Sprossen, 1 TL Kurkuma
1 Handvoll Zuckerschoten
200 g körniger Frischkäse, etwas Salz
½ TL grüner Pfeffer in Lake

Zubereitung

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Kurkuma würzen, anschließend Sesamöl hinzufügen, in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Ananas und Zwiebel in Streifen schneiden. Zuckerschoten der Länge nach halbieren. Koriander samt Stiel grob schneiden. Kirschtomaten in grobe Würfel schneiden und mit etwas Salz und Limettensaft würzen. Grünen Pfeffer etwas zerkleinern.

Ananasstreifen in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Butter und grünen Pfeffer hinzufügen, kurz mit durchschwenken und mit Limettensaft ablöschen. Den Koriander hinzufügen.

Hähnchenbruststreifen in einer mäßig heißen Pfanne ohne Zugabe von weiterem Fett goldbraun anbraten. Maistortilla mit Kirschtomaten und dem körnigen Frischkäse belegen. Tortilla auf einem Teller anrichten und mit Rucolasalat, Hähnchenbrust, Ananas, Zuckerschoten, Sprossen, Sesam und Zwiebelstreifen belegen.

Nährwertangaben

Kohlenhydrate: 57 g, Fett: 12 g, Eiweiß: 47 g, Energie: ca. 746 kcal (373 kcal je Portion)

Sommerrolle

Zutaten

1 TL Senf
1 EL Kräuteressig
1 Schalotte, 2 Zweige Dill
50 g rote Linsen, 50 g Belugalinsen
300 g Räucherlachs
1 Reihe Gartenkresse
200 g grüner Spargel
1 EL Leinsamenöl
4 Reisblätter
1 TL Butter
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Belugalinsen in kaltem Wasser für ca. 3 Stunden quellen lassen. Anschließend zusammen mit den roten Linsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest gar kochen. Das Wasser abgießen, die Linsen mit kaltem Wasser abschrecken und mit Leinsamenöl vermengen. Gartenkresse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte in feine Ringe schneiden. Grünen Spargel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Schalottenringe hinzufügen, ebenfalls kurz mit anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Kräuteressig ablöschen, den Senf hinzufügen und alles gut vermengen.

Etwas Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Reisblätter einzeln durch das heiße Wasser ziehen und auf eine Arbeitsfläche flach auslegen.

Nacheinander mit Räucherlachsstreifen, den Linsen, dem Dill und dem Spargel belegen und zu einer Rolle einschlagen.

Nährwertangaben

Kohlenhydrate: 33 g, Fett: 19 g, Eiweiß: 49 g, Energie: ca. 2072 kcal (518 kcal je Portion)

Besser essen? Einen Wochenplan auf Basis der neuen Ernährungspyramide finden Sie jetzt im Online-Magazin: **audibkk.de/gesundheit/cookandfit**