

Endlich Sommer!

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Welche einheimischen Früchte hat der Sommer uns zu bieten?

Im Sommer gibt es viele, leckere einheimische Früchte zu kaufen – wir können uns gesund und leicht durch die heiße Jahreszeit schlemmen. Denn Gemüse hat kaum Kalorien und auch Obst ist zumeist kalorienarm. Also: Mehrmals täglich am Tag frisches Obst und Gemüse essen ist nicht nur gesund, es tut auch dem „Wohlfühlgewicht“ gut!

Früchte der Saison

Ab Juni läuft die Spargelsaison aus. Jetzt gibt es andere heimische Gemüsesorten, die sich zu herrlichen Speisen verarbeiten lassen. Besonders empfehlenswert sind jetzt der Spitzkohl oder die neuen Kartoffeln. Eine Pfanne aus Spitzkohl, Knoblauch, Zwiebeln und Faschiertem lässt sich zu einem schmackhaften Eintopf zubereiten, gegessen wird das Gericht mit frischem Baguette. Kartoffeln mit Topfen und Kräutern oder Kartoffelpuffer mit Salat oder Kompott sind nicht nur einfach zuzubereiten, sie schmecken jetzt besonders köstlich und sind ein leichtes, nahrhaftes Essen. Im Juni fängt die Erdbeersaison an, die jetzt sehr leckeren Früchte können auf vielen Erdbeerbauern selber geerntet und teilweise auch gleich nach Belieben verzehrt werden, worüber sich speziell Kinder besonders freuen. Rezepte mit Erdbeeren gibt es viele, vom Erdbeerku-

chen bis zu Erdbeeren mit Eis oder Erdbeershake. Im Juli gibt es heimische Beeren mit viel Vitamin C, anderen Vitaminen und Mineralstoffen. Auf den Märkten und im Supermarkt erfreut uns der Anblick der bunten Beerenvielfalt. Kirschen und Marillen ergänzen das farbenfrohe Obstsortiment. Tomaten und Gurken kann man im Sommer voll genießen, denn nun schmecken sie endlich wieder so, wie sie schmecken sollten – nach reifen Tomaten und Gurken. Für den erfrischenden Salat können unter anderem heimischer Fenchel, Radicchio, Kopfsalat und Rucola verwendet werden. Mangold hat Hochsaison, der wertvolle Spender von Vitamin B1, B2 und C, sowie Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Folsäure und Beta-Carotin sorgt für Abwechslung auf unserem Speiseplan, und bringt gleichzeitig eine stattliche Portion Gesundheit auf den Tisch.

Tipp: Beim Grillen kann man Tomaten mit Allerlei füllen, etwa Käse, und damit eine wohlschmeckende Beilage zu Fisch oder Fleisch zubereiten.

Kalorien in Obst und Gemüse

Die meisten Gemüsesorten haben kaum einen Kaloriengehalt, auch bei den Obstsorten ist dieser eher gering. So kann (und soll) frisches Obst und Gemüse in mehreren Portionen am Tag zu einer gesunden Ernährung beitragen und überdies für die heißen Tage der ideale Snack zwischendurch sein.

Definition Obst

Obst ist in jeder Jahreszeit ein



TABELLE MIT EINER AUSWAHL DER ERNTEFRISCHEN OBST- UND GEMÜSESORTEN IM JUNI UND JULI

OBSTSORTEN	GEMÜSE/SALATE
Erdbeeren	Frühlingszwiebeln
Kirschen	Broccoli
Rhabarber	Champignons
Pflaumen	Chinakohl
Himbeeren	Erbsen
Heidelbeeren	Karotten
Aprikosen	Rettich
Johannisbeeren	Kartoffeln
Pfirsich	Salatgurke
Stachelbeeren	Eisbergsalat
u.m.	Kopfsalat
	Radicchio
	Rucola
	u.m.

KLEINE ÜBERSICHT KALORIENGEGEHALT:

OBST/GEMÜSE	KALORIEN (KCAL) PRO 100G
Süße Kirschen	63
Pfirsich	43
Himbeeren	33
Zwetschgen	49
Fenchel	24
Karotten	25
Salatgurke	12
Tomate	17

wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Empfohlen werden täglich fünf Einheiten Obst und Gemüse. Vielen Leuten ist es nicht bewusst, wie groß die Auswahl an Obstsorten tatsächlich ist. Seinerzeit wurde mit dem Begriff Obst alles Essbare zu Fleisch und Brot bezeichnet. Ergo auch alles an Gemüse. Heute werden unheimlich viele Obstsorten angeboten. Nicht nur einheimisches Obst, welches man im Sommer natürlich in reicherer Auswahl bekommt, auch exotische Früchte können gekauft werden. Unser Tipp: Auf der Suche nach Obst und auch Gemüse sollte nicht immer nur im Supermarkt nachgesehen werden, eine große Auswahl bieten die Bauernmärkte oder Gemüseläden anderer Kulturen. In der Botanik bedeutet Obst „alle zum Verzehr geeigneten Früchte und Samen, die einen süßen oder sauren Geschmack besitzen und roh verzehrt werden können“.

Obst wird in sieben Sorten eingeteilt:

- Kernobst wie Birne und Apfel
- Steinobst wie Kirsche oder Pfirsich
- Beerenfrüchte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren
- Schalenobst wie Nüsse
- Südfrüchte wie Zitrusfrüchte oder Bananen
- Exoten wie Kaktusfeige oder Papaya
- Kürbisgewächse (eigentlich Gemüse) wie Melonenfrüchte

Die Auswahl an Obstsorten ist also gigantisch. Außerdem kann man die einzelnen Obstsorten weiter unterteilen – so gibt es beispielsweise grüne, gelbe, rote, süße, saure oder mehlig Äpfel. In Obst ist viel Vitamin C enthalten, auch Mineralstoffe, Kalium, Fruchtsäuren oder Pektine und einige Nährstoffe mehr machen Obst zu einem sehr wertvollen Lebensmittel. Obst hat nachweisbar positive Auswirkungen auf unser Immunsystem und auch krebsvorbeugende Eigenschaften werden dem Obst nachgesagt.

Unser Sommergemüse

Gemüse ist aus der Küche nicht wegzudenken, ein knackiger Salat eine besonders leckere, gesunde Beilage oder auch Hauptspeise. Im Sommer bekommt man eine Vielzahl an einheimischen Gemüsesorten und Salaten mit besonders viel Vitaminen und Mineralstoffen. Die meisten Gemüsesorten sind zudem wasserreich und darum energiearm.

Gemüse wird unterteilt in:

- Fruchtgemüse wie Gurken oder Tomaten
- Kohlgemüse wie Broccoli oder Chinakohl
- Salat- und Blattgemüse wie Kopfsalat oder Spinat
- Wurzelgemüse wie Radieschen oder Karotten
- Zwiebelgemüse wie Schnittlauch oder Knoblauch

Doch nicht nur Vitamine und Mineralstoffe sind in Gemüse enthalten, auch andere Wirkstoffe, wie das Lycopin in den Tomaten (rote Farbe) reichern unser Gemüse an. Dem Lycopin wird eine herz- und kreislaufstärkende Wirkung nachgesagt sowie das Senken des Krebsrisikos. Interessantes Detail: Das Lycopin wirkt besonders gut bei Erhitzung der Tomaten, sodass Ketchup oder Tomatensauce als durchaus wertvolle Lebensmittel zu betrachten sind. Alle Kohlsorten oder Spinat wie auch Salatsorten enthalten eine Menge an Vitamin C, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe und Folsäure. Besonders im Kohl (Weißkohl, Broccoli, Spinat, Rosenkohl, etc.) ist außerdem viel Vitamin K enthalten, was sich positiv auf die Knochen auswirkt. Fazit: Gemüse ist kalorienarm, schmackhaft und gesund!



Müheles Schlank mit Shape-Line

Das trendige Figurkonzept jetzt auch in Kärnten

MentalShapen – ein Trainingsmix aus Meditation, Gymnastik und Yoga Atmung – lässt in Kombination mit Wickelbehandlungen überflüssige Zentimeter an den Problemzonen schwinden – Erfahrungen belegen minus 1 Kleidergröße in kurzer Zeit! Und jetzt: endlich auch in Klagenfurt und Villach!

Neugierig geworden?

Dann besuchen Sie das Studio von Shape-Line in Klagenfurt, Hasnerstraße 6 oder das Studio in Villach, Völkendorferstraße 8.

Weitere Informationen finden Sie unter www.shape-line.at oder über die **Gratis-hotline 0800/206 009**.

Mit Top-Figur in den Sommer

Der Fat-Burner-Drink Oenobiol Topslim schmeckt fruchtig nach Himbeeren und kurbelt die Fettverbrennung an. Der Energiestoffwechsel wird gesteigert und der Fettabbau unterstützt. Oenobiol Body Shaper wirkt gezielt an den Problemzonen. Mit einer effektiven Zusammensetzung der zwei Wirkstoffe Fitinol® und Chrom in Kapselform unterstützt Oenobiol Body Shaper den Abbau von Körperfettmasse. Die Wirksamkeit von Oenobiol Topslim und Oenobiol Body Shaper ist wissenschaftlich erwiesen. Diese und weitere Oenobiol Nahrungsergänzungsmittel sind exklusiv in der Apotheke erhältlich.



KÄRNTNERIN-VERLOSUNG:

DIE KÄRNTNERIN VERLOST 5 OENOBIOI ABNEHM-PAKETE.

Schreiben Sie unter dem KW „Oenobiol“ an office@kaerntnerin.net oder an Redaktion KÄRNTNERIN, Radetzkystraße 2/1, 9020 Klagenfurt und zählen vielleicht bald zu den 5 glücklichen Gewinnerinnen! Einsendeschluss ist der 30. Juli 2010

KÄRNTNERIN VERLOSUNG