

FARBENFROH ESSEN

Bunte Ernährung trägt dazu bei die Gesundheit zu unterstützen. Farbenfrohe Lebensmittel stärken das Immunsystem, sie beeinflussen den Appetit und das Wohlbefinden.

SUPERFOOD: Dazu zählen sekundäre Pflanzenstoffe, diese sind enthalten in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Pflanzensamen. Diese Pflanzenstoffe heißen „sekundär“, da sie nur in geringen Mengen vorkommen. Sie schützen die Zellen vor Umweltgiften und schützen vor Krankheiten. Abwechslungsreich essen unterstützt somit die Gesundheit!



Foto: Fotolia

Die Kraft der Farben

GELB: Marillen und Zitronen wirken durch das Quercetin gegen Entzündungen und schützen vor Allergien. Die carotinreichen Karotten unterstützen die Sehkraft.

ROT: Paradeiser enthalten Lycopin, dies erhöht den körpereigenen Sonnenschutz. Wenn man Paradeiser kocht, kann der Körper Lycopin noch besser aufnehmen.

WEISS: Rettich, Zwiebel und Kren enthalten Sulfide und verbessern die Durchblutung. Die Lungenfunktion wird dadurch gefördert.

GRÜN: Broccoli enthält Chlorophyll, dieses wirkt blutbildend und versorgt den Körper gut mit Sauerstoff. Weiters schützt es im Darm vor schädlichen Keimen.

LILA: Heidelbeeren wirken sich aufgrund der Anthocyane positiv auf das Hautbild aus. Sie schützen auch vor Gefäßerkrankungen.

FARBENFROHE REZEPTE

Überbackene Thunfischbrote (6 Portionen):

Zutaten: 6 Vollkorntoastbrote, 1 Dose Thunfisch natur, je ½ gelbe und grüne Paprikaschote, 2 Tomaten, 3 EL Mais, ¼ Zwiebel, 3 EL Sauerrahm, 3 EL Emmentaler gerieben, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz (Oregano, Majoran).

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse waschen und kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebel würfelig schneiden. Mit dem Thunfisch, dem Sauerrahm, dem Mais und dem Emmentaler vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich auf die Toastbrote verteilen, mit Pizzagewürz würzen und im Ofen für ca. 12 Minuten überbacken. Sofort warm servieren.

Heidelbeer-Zitronencreme (6 Portionen):

Zutaten: 300 g Heidelbeeren, 1 Bio-Zitrone, 1 Banane, 200 g Topfen, 250 g Joghurt, 1 Pkg. Vanillezucker.

Zubereitung: Zitrone auspressen. Banane in Scheiben schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Vanillezucker abschmecken.