

Kohlenhydrate in den Nahrungsmitteln



MEHRFACH-ZUCKER

Stärke	in Getreide, Hülsenfrüchten, Wurzelknollen enthalten
Glykogen	in den Muskeln und in der Leber enthalten

EINFACH-ZUCKER

Glukose	im Blut enthalten
Laktose	in Milch enthalten
Fruktose	im Obst enthalten
Saccharose	Haushaltszucker

■ Im Übermaß verzehrte Kohlenhydrate finden keine Verwendung und werden in **Lipide** umgewandelt.

Kohlenhydrate sind vor allem in **Pflanzen** vorhanden. Viele Einfachzucker werden über Industrieprodukte wie Bonbons, Kekse, Eis und Süßigkeiten aufgenommen. Wer zu viel Einfachzucker und wenig Mehrfachzucker verzehrt, erhöht sein Krankheitsrisiko, z.B. für Adipositas, Diabetes und kardiovaskuläre Störungen.



Proteine in den Nahrungsmitteln

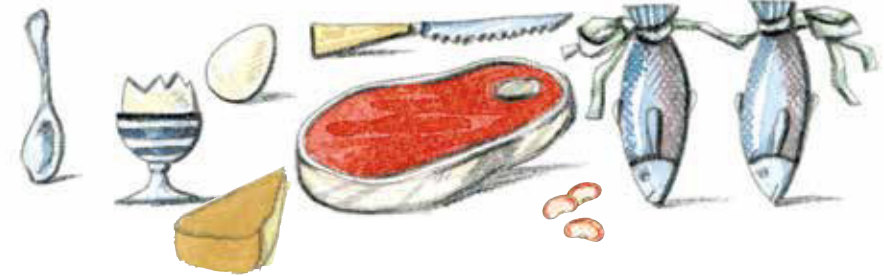


PFLANZLICHE PROTEINE

Getreide und Hülsenfrüchte	Kräcker
Trockenobst	alle Mehlsorten
Brot	Kartoffeln
Pasta und Reis	Kekse, Süßigkeiten, Kakao
Zwieback	alle Gemüsesorten
Grissini	

TIERISCHE PROTEINE

Fleisch	Milch und Milchprodukte
Fisch	Eier



Proteine (oder Eiweiße)

Proteine (auch Eiweiße genannt) **bilden die Struktur unseres Körpers**. Sie bilden und erneuern das Gewebe des Organismus. Jedes Protein besteht aus **Aminosäuren**, von denen 8 essentiell, also lebensnotwendig, sind, d.h. sie kommen in der Natur vor und können vom menschlichen Organismus nicht produziert werden; daher müssen sie ihm über die Nahrung zugeführt werden. Die anderen 12 werden dagegen unter Umwandlung anderer Aminosäuren vom Körper produziert. Proteine werden in pflanzliche und tierische Proteine unterteilt, je nachdem, in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind.

■ Proteine **tierischer Herkunft** enthalten **essentielle Aminosäuren** und werden daher als biologisch sehr wertvoll erachtet.

■ Proteinen **pflanzlicher Herkunft** können, auch wenn sie in ihrer Gesamtheit alle Aminosäuren enthalten, einzeln genommen eine oder mehrere Aminosäuren fehlen.

Die Ernährungsweise in den westlichen Ländern ist oft unausgewogen, da zu viele tierische Eiweiße verzehrt werden.

Lipide

Lipide, gewöhnlich als **Fette** bezeichnet, sind die kalorienreichsten Nährstoffe (1 g Fett enthält 9 Kalorien, während 1 g Kohlenhydrate und Pro-



BEILAGEN

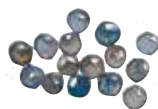


Artischocken mit schwarzem Pfeffer



15 Minuten

■ Schwierigkeitsgrad



Für 4 Personen: 8 römische Artischocken, 1 Zitrone, kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Die Artischocken putzen, indem man die härteren Außenblätter und die Spitzen entfernt und die Stiele kürzt; die Artischockenblätter abzupfen und für 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben; nach dem Abgießen und Abtrocknen die Innenseiten salzen und pfeffern. Die Artischocken dann in reichlich heißem Öl unter häufigem Wenden braten und zum Abschluss auf Küchenpapier legen. Vor dem Servieren erneut salzen und pfeffern.



Artischocken griechischer Art



30 Minuten

■ Schwierigkeitsgrad



Für 4 Personen: 8 Artischocken, 1 Handvoll frischer Saubohnen, 1 Zwiebel und 4 Frühlingszwiebeln, 1 Zitrone, kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen und nur die von eventuell vorhandenen weißen Fäden gereinigten Herzen zurückbehalten. Die Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Saubohnen gemeinsam kleinhacken und in einen Topf geben; die Artischocken mit Zitronensaft bespritzen und hinzufügen. Mit etwas Wasser bedecken, salzen, pfeffern und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. 6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl hinzufügen und 5 weitere Minuten ohne Deckel kochen lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



Blumenkohl in Orange mariniert



25 Minuten

■ Schwierigkeitsgrad



Für 4 Personen: 800 g Blumenkohl, 1 Paprika, 1 Orange, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, Essig, kaltgepresstes Olivenöl, Salz.

Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, dann 10 Minuten lang dämpfen. Den orangenen Teil der Orangenschale in feine Streifen schneiden und mit 5 Esslöffeln Öl, 4 Esslöffeln Essig, 2 Esslöffeln Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Wenn die Mischung mit der Orangenschale kocht, den Herd ausschalten und die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch, die gewürfelte Paprika und den Saft ei-



Die Saubohnen zusammen mit dem Weizen hacken und das Ganze zusammen mit der Brühe in einen Topf geben. Die Chili und die gehackten Zwiebeln hinzufügen, salzen, pfeffern und zum Kochen bringen. 5 Minuten vor Beendigung des Kochens den gehackten Koriander hinzufügen.

Pizza



60 Minuten ■ Schwierigkeitsgrad



Für 4 Personen: 150 g Sauerteig, 500 g Mehl, lauwarmes Wasser, 1 Dose geschälte Tomaten, 1 Stück Tofu, Oregano, kaltgepresstes Olivenöl, Salz.

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben; den Sauerteig in die Mitte legen. Mit den Händen unter Hinzufügen von ausreichend Wasser kneten, so dass ein weicher und elastischer Teig entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 2 Stunden lang gehen lassen. Den Teig erneut kneten, dann mit der Küchenrolle ausrollen und auf ein Blech legen; erneut zudecken und weitere 2 Stunden gehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die geschälten Tomaten, eine Prise Salz, 2 Esslöffel Öl und ein wenig Oregano in einer Schüssel mischen. Die so erhaltene Sauce auf der Pizza verteilen und in den Ofen schieben. Die Pizza nach 15 Minuten aus dem Ofen holen, den Tofu auf ihr verteilen und für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben.



Pilzpolenta



50 Minuten ■ Schwierigkeitsgrad



Für 4 Personen: 220 g Maismehl, 400 g frische Pilze, 50 g Tomatensauce, 2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel gehackte Petersilie, 100 g Zwiebeln, 750 ml Wasser, 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, Salz.

Das Öl in einen Topf geben, die fein geschnittene Zwiebel, die Tomatensauce und die grob geschnittenen Pilze dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze kochen. In der Zwischenzeit das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, das Mehl nach und nach unter ständigem Rühren hineingeben, um Klumpenbildung zu vermeiden. Wenn die Polenta glatt geworden ist, die Temperatur zurückstellen und sie 30 Minuten kochen lassen, dabei mit dem Rühren fortfahren. Die Pilze vom Herd nehmen und Knoblauch und Petersilie hinzufügen. Die Polenta auf einer breiten Servierplatte anrichten; die Pilze in die Mitte geben und servieren.

