

11.11.2019

AUF GEHT'S IN DIE KALTE JAHRESZEIT - NATÜRLICH MIT SAFT!



Der Herbst neigt sich dem Ende zu und der Winter steht nun unmittelbar vor der Tür. Die Tage werden kürzer, dunkler und kälter. Nicht selten klagt man über Müdigkeit und auch das Immunsystem braucht dringend Unterstützung. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse ist daher jetzt umso

wichtiger. 5 Portionen Obst und Gemüse täglich lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Für Viele im Alltag gar nicht so einfach umzusetzen, wie Zahlen vom statistischen Amt der Europäischen Union (Eurostat) zeigen. Gerade mal 10 Prozent der Deutschen erreichen die empfohlenen 5 Portionen am Tag. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland damit auf dem 22. Platz. Bei knapp der Hälfte der Verbraucher stehen Obst- und Gemüse nicht einmal auf dem täglichen Speiseplan. Ein Glas Fruchtsaft, das laut der DGE gelegentlich eine Portion Obst ersetzen kann, bietet sich hier als einfache Möglichkeit, den Obstverzehr zu steigern - nicht nur für Obst- und Gemüsemuffel.

Obstverzehr steigern mit einer Portion aus dem Glas

Der Verzehr von Obst und Gemüse wirkt sich laut der Ernährungskampagne „5 am Tag“¹ positiv auf das Wohlbefinden aus und kann zudem vor so genannten „Zivilisationskrankheiten“ wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. 5 Portionen sollen eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleisten. Eine Portion entspricht dabei in etwa der Größe einer Hand – eine Faustregel im wahrsten Sinne des Wortes. Wie die Zahlen von Eurostat² zeigen, schaffen nur die Wenigsten tatsächlich 5 Portionen. Wer seinen Obstverzehr steigern möchte, kann auch auf Fruchtsaft zurückgreifen. Bei „5 am Tag“ wird ein Glas Fruchtsaft als eine mögliche Portion Obst aufgeführt. Und auch in den 10 Regeln der DGE wird als Tipp aufgeführt: „Hin und wieder kann ein Glas Saft eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen“³. Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte werden Fruchtsäfte von der DGE nicht als Getränk, sondern gemeinsam mit Obst und Gemüse als pflanzliches Lebensmittel eingestuft. Gerade, wenn es schnell gehen muss, sind sie damit eine sinnvolle Alternative. So bietet sich ein Glas Fruchtsaft beispielsweise als unkomplizierte Zwischenmahlzeit an, die Vitamine

und Mineralstoffe liefert – und natürlich 1 Portion Obst! Fruchtsaft soll den Obstverzehr nicht ersetzen, sondern im besten Fall ergänzen. Auf diese Weise kann man den 5 Portionen schon ein gutes Stück näherkommen!

Fruchtsaft in der kalten Jahreszeit

Besonders im Winter kann das „flüssige Obst“ einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Witterungsbedingt ist das Immunsystem jetzt anfälliger für Erkältungskrankheiten. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Daher ist Orangensaft als berühmter Vitamin-C-Lieferant zu dieser Jahreszeit besonders beliebt. Bereits ein kleines Glas (150ml) deckt über 50% des Tagesbedarfs an Vitamin C. Doch auch andere Zitrusfrüchte wie Grapefruitsaft oder aber Nektar aus schwarzen Johannisbeeren liefern reichlich Vitamin C.

Eine weitere positive Eigenschaft von Vitamin C: es kann dabei helfen, Müdigkeit zu verringern. Gerade wenn die Sonne nur noch selten scheint und es früh dunkel wird, können wir davon profitieren. Ein Glas Vitamin-C-reicher Saft zur Mahlzeit – egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – erhöht darüber hinaus die Eisenaufnahme aus eisenreichen Lebensmitteln (z. B. Haferflocken). Clever kombiniert kann man so also das Nährwertpotential seines Essens voll ausschöpfen! Das gilt natürlich auch, wenn man den Saft als Zutat verwendet – wie zum Beispiel in unserer winterlichen Smoothie-Bowl (siehe Rezept).

Rezeptvorschlag: Smoothie-Bowl mit Winter-Topping

Zutaten (1 Portion):

½ Zweig Rosmarin, 15g Walnuskerne, 10g Honig, 5g Butter, 45g soft getrocknete Aprikosen, 1 rote, runde Pflaume, 125ml Orangensaft, 80g griechischer Sahnejoghurt, 50g Banane

Zubereitung: Rosmarin fein schneiden und Walnüsse grob zerkleinern. Beides zusammen mit Honig und Butter in einer Pfanne karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen – später leicht zerbrechen. Aprikosen fein würfeln und die Hälfte mit 2 EL Orangensaft marinieren. Pflaume waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Für den Smoothie restliche Aprikosen mit Orangensaft, Joghurt und Banane pürieren und in einer Schüssel anrichten. Walnüsse, Aprikosenwürfel und Pflaumenspalten darauf verteilen.

Die Mischung aus getrockneten Aprikosen und Orangensaft schmeckt nicht nur gut, sondern ergänzt sich auch noch prima. Getrocknete Aprikosen sind gute Eisenlieferanten, das Vitamin C im Orangensaft erhöht die Eisenaufnahme.