



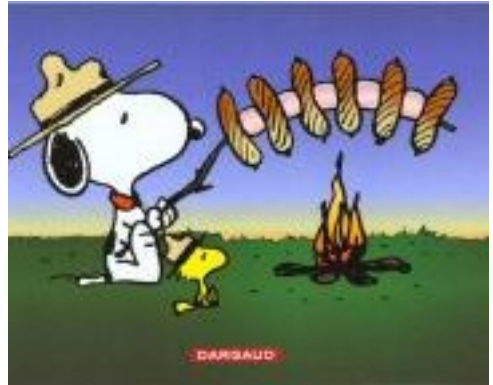
Sommer - 2006

Schon gewusst?

Aktuelles rund um die Ernährung

Sommerzeit-Grillzeit

Kaum eine Einladung zum Essen im Sommer lässt sich verlockender formulieren als mit dem Hinweis "Wir grillen". Beginnen wir mit der schlechten Nachricht: Das Steak liegt auf dem Grill, wird heiß, Fett tropft auf die glühende Grillkohle. Es zischt, Rauch steigt auf und gelangt an die Oberfläche des Fleisches. Krebserregendes Benzpyren und polyzyklische Kohlenwasserstoffe von gut 600 Zigaretten sind im Rauch enthalten. Als krebserregend gelten auch die Nitrosamine, die beim Grillen von gepökeltem Fleisch wie Kasseler oder Wiener Würstchen aus dem im Pökelsalz enthaltenen Nitrit entstehen.



Auf Holzkohle nur mit Alufolie

Langsam wird es Zeit für die gute Nachricht: Wenn man die Raumentwicklung vermeidet und den Rost mit Alufolie abdeckt bzw. das Grillgut in eine spezielle Schale aus Aluminium legt kann man unbesorgt grillen - und bekommt auch keinen Ärger mit den Nachbarn. Gepökeltes Fleisch sollte überhaupt nicht gegrillt werden.

Das richtige Fett

Beliebt und schmackhaft sind Marinaden, in die das Fleisch oder Gemüse eingelegt wird. Mageres Geflügelfleisch etwa wird schnell trocken, daher bestreicht man es gerne mit Fett. Aber nicht jedes eigentlich gesunde Salatöl ist geeignet. Maiskeimöl zum Beispiel, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist, verträgt die hohen Grilltemperaturen nicht - es oxidiert, dabei entsteht wieder starker Rauch. Das Gleiche gilt für Butter und Margarine. Erdnuss- oder raffiniertes Olivenöl hingegen halten die hohen Temperaturen aus.

Fisch in Alufolie

Immer beliebter ist es, Fisch statt Fleisch zu grillen. Egal ob Forelle, Lachs, Makrele, Seezunge, oder Hering: Diese Fische enthalten hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, zusätzlich viel Jod für die Schilddrüse und Eicosane (Omega-3-Fettsäuren) für gesunde Gefäße. In Alufolie mit Tomaten und frischen Kräutern eingepackt ist Fisch somit ein gesunder Gaumenschmaus vom Rost.

Versuch's mal mit Gemüse

Gemüse wie Maiskolben, Kartoffeln, Champignons, Fenchel, Paprika, Zwiebel, Tomaten, Zucchini oder Auberginen sind ebenfalls gut geeignet, bunte Abwechslung auf den Grilltisch zu bringen. In Kräutern, Wein und Öl mariniert, entsteht ein besonderes Aroma.

Was unterscheidet Speiseöle voneinander?

Pflanzliche Öle entstehen aus ölreichen Samen und Früchten. Je nach Kalt- oder Wärmepressung ändert sich die Farbe, der Geruch oder der Geschmack. Die Wirkung der in den Ölen enthaltenen Fettsäuren hängt vielmehr von der Ölsorte ab. Es werden 3 Arten der Fettsäuren voneinander unterschieden.

Gesättigte Fettsäuren(GFS) = sind in Palm-u.Kokosfett enthalten. Sie wirken sich ungünstig auf die Blutfettwerte aus und sollten nur sehr sparsam verwendet werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren(MUFS)= sind in (Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- u.Weizenkeimöl) enthalten. Dazu gehören auch die essentiellen (müssen über die Nahrung zugeführt werden) Fettsäuren. Aus ihnen entstehen Stoffe für die Muskelfunktion, Blutgerinnung, den Blutdruck und das Immunsystem.

Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS)=

sind in Oliven-, Paps- und Erdnussöl enthalten. Sie können die Blutfettwerte günstig beeinflussen und gehören zu den besonders empfehlenswerten Fettsäuren..

Den höchsten Gesundheitswert haben Öle mit einem hohen Anteil an EUFS und MUFS (Oliven-, Raps-, Erdnuss-,Walnuss-,Lein- und Sojaöl) denn sie senken den Cholesterinspiegel im Blut und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In der "**Kalten Küche**" verwendet man am besten kaltgepresstes Raps- Oliven-, Sonnenblumen- und Distelöl.

Zum **Braten, Frittieren und Schmoren** ist raffiniertes Raps-, Soja- und Erdnussöl besonders zu empfehlen.

Damit Speiseöle nicht ranzig werden, sollten sie trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Rapsöl ist bis zu einem Jahr haltbar. Andere Öle kauft man am besten in kleinen Mengen und verbraucht sie möglichst schnell.

Öl	GFS %	EUFS %	MUFS %
Erdnussöl	18,0	53,0	29,0
Maiskeimöl	15,5	30,5	54,0
Olivenöl	15,0	78,0	7,0
Rapsöl	11,0	60,0	27,0
Distelöl	8,5	14,0	77,5
Sojaöl	15,0	27,0	58,0
Sonnenblumenöl	12,5	24,0	63,5
Weizenkeimöl	17,5	16,0	66,5

Zitronen-Marinade

für Fisch vom Grill
(4 Portionen)

Zutaten:

- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Orangensaft
- 3 EL Erdnussöl
- 1/2 TL zerstoßene Fenchelsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und den gesäuberten Fisch darin für eine 1/2 Stunde marinieren.

Sherry-Marinade

für Geflügel und Schwein vom Grill
(4 Portionen)

Zutaten:

- 1 EL trockener Sherry
- 2 TL Aceto balsamico
- 3 EL raffiniertes Olivenöl
- 1/2 TL getrockneter Oregano



Welches Speiseöl für Säuglinge und Kleinkinder ??

Die Kenntnisse der Ernährung physiologischen Bedeutung der verschiedenen Speiseöle in der Kinderernährung haben sich mit der Zeit weiterentwickelt. Früher wurden vor allem Sonnenblumenöl und Maiskeimöl aufgrund ihrer hohen Gehalte an mehrfach ungesättigten Fettsäuren insbesondere Linolsäure, empfohlen. In Rapsöl sind alle Vorteile der Speiseöle vereint (siehe Artikel...). Für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen wird vorrangig die Verwendung von Rapsöl empfohlen. Daneben können aber weiterhin auch Sojaöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl eingesetzt werden. Pflanzenöle werden je nach Art der Gewinnung in raffinierte und kaltgepresste Öle unterschieden. Bei der

Raffination werden die Pflanzenöle erhitzt und gereinigt. Dadurch werden unerwünschte Begleitstoffe wie Schwermetalle, Schädlingsbekämpfungsmittel und Schimmelpilzgifte entfernt. Ein Nachteil der Raffination ist es, dass die Nährstoffgehalte vermindert werden. Die Nährstoffverluste z.B. von Vitamin E oder essentiellen Fettsäuren sind aber in Anbetracht der hohen Ausgangswerte in der Regel sehr gering. Bei Abwägung der wissenschaftlich erkennbaren Vor- und Nachteile von raffinierten und nicht raffinierten Speiseölen lässt sich die Empfehlung ableiten, dass in der Säuglingsernährung aus Sicherheitsgründen raffinierte Speiseöle bevorzugt werden sollten.

Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Radieschen-Quark-Dip

zu Grillkartoffeln
(4 Portionen)

Zutaten:

200g Radieschen
1 rote Zwiebel
250g Magerquark
100g Joghurt, 3,5% Fett
1 Tl. Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL Kresse

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und die Radieschen fein reiben. Mit den anderen Zutaten verrühren, abschmecken und eine Stunde durchziehen lassen. Der Dip schmeckt sehr gut zu Grillkartoffeln!

Pro Portion 97 kcal und 4g Fett

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (ab dem 6. Monat)

Zutaten:

50g Kartoffeln
100g Gemüse (z.B. Zucchini, Pastinake, Karotten, Fenchel)
20g Fleisch (z.B. Kalbfleisch, Rindfleisch)
2 EL O-Saft (oder anderen Vitamin C-reichen Saft)
1 Tl Rapsöl

Zubereitung:

Das Fleisch klein schneiden und in wenig Wasser garen. Mit den gekochten Kartoffeln und gedünstetem Gemüse pürieren. Zuletzt den Saft und das Öl unterrühren. Gewürze und Salz brauchen dem Brei nicht zugegeben werden. Der Brei kann in größerer Menge vorbereitet und portionsweise eingefroren werden.

Ernährungs-ABC

Guarana (Paullinia cupana) ist eine Lianenart deren rote Früchte mit den bitter schmeckenden Kernen sich durch ihren hohen Koffeingehalt (ca. 4-8% in der Trockenmasse) auszeichnen. Die anregende Substanz wird jedoch im Gegensatz zu dem im Kaffee enthaltenen Koffein erst nach und nach freigesetzt; die Wirkung hält somit vier bis sechs Stunden an. Es können die gleichen Nebenwirkungen wie beim Genuss von Koffein aus anderen Quellen auftreten, z.B. Nervosität oder Schlafstörungen. Guarana ist den Indios schon seit Jahrhunderten bekannt. Die geschälten und getrockneten Samen werden zu einem hellbraunen Pulver zermahlen, in Wasser aufgeschwemmt und mit Honig gesüßt zur Stärkung und Erfrischung verwendet. Bei uns findet sich Guarana in Schokoladen, Bonbons und Energie-Drinks.

H-Milch (haltbare Milch) ist eine ultrahoherhitzte Milch die in sterile Verpackungen abgefüllt wurde. Sie ist ungeöffnet und ohne Kühlung mind. 6 Wochen haltbar. Die Erhitzung auf ca. 135°C ist nur sehr kurz. Danach wird die Milch sofort auf 5°C gekühlt. Dieses Verfahren ist Vitamin-schonend, so dass es kaum Verluste bei Vitamin B12 und C gibt und keine Verluste bei Vitamin B1. Durch ihren Kochgeschmack wird sie oft, gegenüber der pasteurisierten Milch, als wenig schmackhaft empfunden.

Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung
Nahrungsmittelallergien
Telefon: 0451 / 6 12 13 39
www.diaetberatung-luebeck.de

Alexandra Hirschfelder-Schroll
staatl. geprüfte Diätassistentin



Diät- und Ernährungsberatung
Sabine Offenborn
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678
www.ernaehrungstraining-offenborn.de