



# Schon gewusst?

## Aktuelles rund um die Ernährung

Herbst 2007

### Kürbis

- Ideale Kost für empfindliche Mägen -

**A**n die 27 verschiedene Kürbisarten gibt es, da kommt wirklich keine Langeweile auf!

Kürbisse sind in Amerika beheimatet und schon sehr alt, denn bereits Azteken, Inkas, und Maya kannten den Leckerbissen. Ob Cashewkürbis, Sweet Dumping, Golden Hubbard oder Triamble. Ob weißes, gelbes, orangefarbenes oder grünliches Fruchtfleisch: der Kürbis ist immer ein Erlebnis.

Gesunde Schonkost: Kürbisfleisch ist mild im Geschmack, enthält nur wenig Zucker und keine Säure und ist daher für empfindlich Mägen bestens geeignet. Kürbis ist kalorienarm, aber reich an Betacarotin, Kalium, und Eisen.

Vielfältige Zubereitung: Kürbisse kann man einkochen zu Kompott oder Marmelade, mitunter auch süßsauer, man kann sie als Gemüse garen, und als Suppe sind

sie, gerade wenn die Tage kühler werden, eine willkommene Delikatesse.

Zum Einsatz in der Küche kommen übrigens meist die großfruchtigen Pflanzen, die kleinfruchtigen sind eher als Zierkürbisse für die Herbstdekoration gefragt.

**Vorsicht:** Zierkürbisse können giftig sein und sind daher nicht zum Verzehr geeignet. Wann immer ein Kürbis bitter schmeckt, sollten sie ihn nicht essen.

aus Der Brockhaus - Ernährung



# Die individuelle Ernährungsberatung

## **Wie komme ich an eine Ernährungsberatung?**

1. Sie lassen sich die Notwendigkeit der Beratung durch ein ärztliches Attest bescheinigen. Sie können sich auch präventiv (vorbeugend) beraten lassen z.B. wenn Sie schwanger sind oder Ihre Gesundheit mit guter Ernährung erhalten wollen.

2. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

## **Bei welchen Erkrankungen ist eine Ernährungsberatung hilfreich?**

- ✎ Übergewicht/Adipositas
  - ✎ Lebensmittelallergien und Intoleranzen
  - ✎ Untergewicht, Mangelernährung
  - ✎ Fettstoffwechselstörungen
  - ✎ Diabetes mellitus
  - ✎ entzündliche Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn)
  - ✎ Sprue/Zöliakie
  - ✎ Gicht / Rheuma
  - ✎ Entzündungen der Bauchspeicheldrüse
  - ✎ Erkrankungen von Leber-, Magen-, Galle
- oder** in bestimmten Lebenssituationen:
- ✎ Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
  - ✎ Ernährung im Säuglings und Kindesalter
  - ✎ Sportlerernährung
  - ✎ Ernährung im Alter

## **Wie finde ich einen kompetenten Ernährungsberater?**

Diätassistenten, Ökotrophologen oder Ernährungsmediziner mit einer Zusatzqualifikation für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie finden sie im Internet unter [www.ebsh.de](http://www.ebsh.de) (Netzwerk qualifizierter Ernährungsberater in Schleswig-Holstein). Außerdem bei den Berufsverbänden, wie zum Beispiel: [www.vdd.de](http://www.vdd.de), [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de), [www.bdem.de](http://www.bdem.de)

## **Wie läuft eine Ernährungsberatung ab?**

Die erste Beratung dauert ungefähr 60 Min., die folgenden Beratungen etwa 30-45 Min. Erfahrungsgemäß sollten Sie mit 4-5 Beratungen rechnen.

Grundlage der individuellen Beratung ist bei den meisten Ernährungsproblemen ein 7-Tage Ernährungsprotokoll welches computergestützt für sie ausgewertet wird.

## **Und was kostet das?**

Die erste Beratung kostet in den meisten Fällen 45 - 50 €, die folgenden Beratungen jeweils ca. 30-40 €. In den meisten Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen 80% der entstandenen Kosten.

# Rezepte

## **Kürbissuppe**

(6 Personen)

### Zutaten:

750 g Hokkaidokürbis, gewürfelt  
250 ml Wasser  
Ingwer, Curry,  
Cayennepfeffer, Koriander  
100 g saure Sahne  
Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Kürbis in wenig Wasser weich kochen, mit dem Pürierstab mixen. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss noch Sahne dazugeben. Eventuell mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

## **Ofenkürbis**

4 Portionen

### Zutaten:

1,5 kg Kürbis  
50 ml Olivenöl  
200 ml frisch gepresster Orangensaft  
150 g Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
20g Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kürbis in 2 cm lange Spalten schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisspalten, Knoblauch, Schalotten und Rosmarin mit dem Sud mischen und 20 Min. durchziehen lassen. Auf ein Backblech geben und bei 200°C für 30-40 Min backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Über die Kürbisspalten geben. Dazu passt Kräuterquark und Fladenbrot.

## **Kürbisaufstrich**

### Zutaten:

400g Kürbis  
300 ml klarer Apfelsaft  
70ml Apfelessig  
4 Frühlingszwiebeln  
300g Ziegenfrischkäse  
Cayennepfeffer, Salz  
1 Beet Kresse

### Zubereitung:

Den gewürfelten Kürbis in dem Apfelsaft mit Apfelessig 15 Min. offen gar kochen. Die Flüssigkeit sollte dabei fast verdampfen. Den Kürbis erkalten lassen und pürieren. Herzhaft mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Ziegenfrischkäse mischen. Brot zuerst mit Frischkäse und dann mit dem Kürbis bestreichen.

## **Kürbis-Apfel-Gemüse**

4 Portionen

### Zutaten:

600g Kürbisfleisch  
50g Katenschinken, gewürfelt  
1 Ei Walnußöl  
500g Äpfel, säuerliche Sorte  
½ Bund frischer Majoran  
Salz, weißer Pfeffer

### Zubereitung:

Den Kürbis würfeln und in dem Walnussöl andünsten. Würzen und ca. 10 min garen. Die Äpfel schälen und würfeln. Auf den Kürbis geben und nochmal 5 min dünsten. Den Katenschinken zugeben und die frischen Majoranblättchen unterrühren

## Der Brauch einen Halloweenkürbis zu schnitzen

Der Brauch, zum Halloweenfest diese Fratzen in Kürbisse zu schnitzen, stammt - ebenso wie Halloween selbst - aus Irland. Man erzählt dort die Geschichte von Jack O., einem Betrüger und Trinker, der zu Lebzeiten nur Böses getan haben soll. Durch eine List soll es Jack gelungen sein den Teufel auf einen Baum zu locken. Dann hat Jack in den Stamm des Baumes ein Kreuz geritzt, wodurch der Teufel auf dem Baum gefangen war. Jack versprach dem Teufel ihn herunter zu lassen, wenn er ihn nie wieder behelligen würde. Als Jack später starb verwehrte ihm der Himmel aufgrund der vielen schlechten Taten den Zutritt und auch in der Hölle fand Jack keinen Platz, da er den Teufel ja übers Ohr gehauen hatte. Der Teufel hatte allerdings ein kleines bisschen Erbarmen mit Jack und gab ihm ein Stück glühende Kohle in einer hohlen Rübe. Mit deren Hilfe konnte er bei der Wanderung durch die Finsternis zwischen Himmel und Hölle wenigstens etwas sehen und sie sollte Schutz gegen böse Geister bieten. Allgemein wurde zur damaligen Zeit aus dieser Geschichte abgeleitet, dass man mit solch einer ausgehöhlten Rübe die Geister abschrecken könnte. Zu Zeiten der aktiven Ausübung des Halloween Brauches in Irland wurden auch weiterhin Rüben verwendet. Später, als der Brauch nach Amerika kam, fand man im Übermaß Kürbisse, die sich auf Grund der Größe für diesen Zweck sogar noch besser eigneten. Um die bösen Geister auch sicher abzuschrecken, wurden hässliche Fratzen in den Halloweenkürbis geschnitzt. Wegen dem Zusammenhang mit der Geschichte des Jack O. wird der Halloweenkürbis auch oft "Jack O'Lantern" genannt.

### Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung  
Nahrungsmittelallergien  
Telefon: 0451 / 6 12 13 39  
[www.diaetberatung-luebeck.de](http://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](http://www.ernaehrungstraining-offenborn.de)