

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-07-1

Früchte im Sommer, warum sie gut für unsere Gesundheit sind! Melonen - ihre Inhaltsstoffe & Wirksamkeit.

Entzündungshemmende Lebensmittel – Kurkuma! Seine Inhaltsstoffe & Wirksamkeit.

Melone ist eine typische Sommerfrucht. Das wässrige, leckere Fruchtfleisch spendet uns „gereinigtes“ Wasser, das eine Vielzahl an Giften in unserem Körper binden kann – Pilze, Viren, Bakterien sowie ihre giftigen Stoffwechselprodukte, unverdautes Eiweiß und Ammoniak werden durch dieses Wasser aus unserem Körper geschwemmt und unser Immunsystem kann sich dadurch wieder erholen. Sie ist ebenso reich an Carotin. Diese werden von unserem Stoffwechsel zum wichtigen Vitamin A umgebaut. Vitamin A stimuliert die menschlichen Gene und damit auch die Intelligenz. Carotine kurbeln ebenfalls den Bau der Konnexinmoleküle an. Aus diesen entstehen winzige Kanälchen, durch die die Nährstoffe aus dem Blut in die Gehirn- und Nervenzellen wechseln! Sie besitzt sehr viel an B-Vitaminen, Vitamin C, Mangan und Eisen. Mit ihren Inhaltsstoffen schützt sie auch sämtliche Schleimhäute in unserem Körper.

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, stammt aus Südasien und kommt aus der Familie der Ingwergewächse. Es ist als gelb-oranges Gewürz mit einem moschusartigen Geschmack bekannt und in indischen Curry-Gewürzmischungen enthalten. Neben ätherischen Ölen besitzt es den bioaktiven sekundären Pflanzenstoff Curcumin, welcher als Hoffnungsträger in der Krebstherapie angewendet wird. Es ist ein präventiver Nahrungsbestandteil gegen Entzündungskrankheiten und wirkt sich dementsprechend positiv auf unser Immunsystem aus. In Verbindung mit Vitamin D dient es zum Schutz gegen bakterielle Infektionen. Es ist ebenfalls ein Antioxidant, gut für unsere Zahngesundheit, schützt unser Gehirn vor Schäden durch Alkohol, heilt die Leber, hilft gegen Diabetes; Nasennebenhöhlenentzündungen; Herpes u.v.m.

Für weitere Informationen und regelmäßigen Erhalt unseres Newsletters per Email, teile uns einfach über unsere Website unter „Kontaktformular“ Deine Email-Adresse mit.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-07-2

Früchte - warum sie insgesamt gut für unsere Gesundheit sind!
Entzündungshemmende Lebensmittel – Galgant! Seine Inhaltsstoffe & Wirksamkeit.

Früchte sind nicht nur prima A, B & C-Vitamin-Lieferanten, sondern ebenfalls super Mineral-Lieferanten. Sie enthalten Substanzen, die unseren gesamten Stoffwechsel steuern. Alle Verdauungsorgane, unser Blutkreislauf, die Lymphe, unser Nervensystem & Gehirn enthalten die seltenen Spurenelemente wie Chrom, Kobalt, Mangan, Jod, Fluor und Selen. Diese sorgen für eine gute Balance zwischen Kalzium, Magnesium und Phosphor (Balance – wofür wird sie gebraucht? Für feste Knochen & Zähne sowie das reibungslose Funktionieren unseres Blut- und Nervensystems). Sie enthalten Bioflavonoide. Bioflavone sind sehr potente Antioxidantien → immer gemeinsam mit Vitamin C. Warum? Ihre enge Bindung an die Ascorbinsäure ist die Voraussetzung dafür, dass das Vitamin im Organismus gut aufgenommen wird. Flavone = Pflanzenfarbstoffe, deren Glykoside (= Hauptgruppe chemischer Verbindungen, die für viele biologische Prozesse verantwortlich sind) wirken gegen Blutungen & Blutverklumpungen, Entzündungen und Allergien. Sie haben z.T. auch hormonelle Eigenschaften, ähnlich wie Cortison → Wirkstoffe: Quercetin, Citrin, Rutin und Hesperidin = Gesundheitsmacher!

Galgant ist eine heilsame Wurzel und zählt zu den Ingwergewächsen. Sie wird auch milder Ingwer genannt. Echter Galgant kommt aus Südostasien. Der große Galgant, meist nur als Galgant bezeichnet, wird überwiegend in der asiatischen Küche verwendet und ist in einem unserer vielen Asia-Supermärkte erhältlich. Im Mittelalter wurde es viel als Aphrosidiakum verwendet. Für Hildegard von Bingen (Universalgelehrte: 1098 bis 1179 n.Chr.) war sie das Gewürz des Lebens, zusammen mit den Küchenkräutern wie Bertram (Würz- & Heilkraut – Blüten sehen den Kamillenblüten ähnlich), Quendel (Feldthymian = wilder Bruder vom Thymian) & Ysop (Gewürz für Fisch und Fettem) und eines der wichtigsten Heilpflanzen. Sie wird bei Herz- und Magen-/Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Fieber, Erkältungskrankheiten, Appetitlosigkeit, Nervosität und Schlafstörungen angewendet. Tipp: Nur frische Wurzeln verwenden → in Klarsichtfolie einwickeln und dann ins Gemüsefach für 2 – 3 Wochen frisch oder schälen und in dünne Scheiben schneiden und trocknen (vor Gebrauch – wie bei Pilzen – 1 bis 2 Stunden in lauwarmes Wasser einweichen) oder als Pulver verwenden.

Für weitere Informationen und regelmäßigen Erhalt unseres Newsletters per Email, teile uns einfach über unsere Website unter „Kontaktformular“ Deine Email-Adresse mit.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-08-1

Vitamin D – was es genau ist und wie es wirkt!

Der Apfel – welche Inhaltsstoffe er besitzt und warum er unserer Gesundheit dient!

Vitamin D ist lt. Wikipedia „eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die zu den Secosteroiden gehören. Im Körper kann der physiologisch wichtigste Vertreter Cholecalciferol (= Vitamin D3) auch mit Hilfe von UV-B-Strahlung (Dorno-Strahlung) in der Haut aus 7-Dehydrocholesterol gebildet werden, daher ist die Bezeichnung als Vitamin nach der historischen Definition von Vitaminen nicht völlig zutreffend, denn diese Definition schließt aus, dass solche Stoffe in ausreichender Menge vom Körper selbst synthetisiert werden können.“ Es ist ein körpereigenes Hormon und zuständig für die Kalzium-Synthese in unserem Körper, d.h. es sorgt für den Einbau von Kalzium in unserem Körper, Gewebe, Skelett-Muskulatur und Knochen (= Knochenaufbau). Die Muskeln haben sonst keine Kraft. Es spielt ebenso eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut. Das Hormon wird von unserem Körper gebildet, wenn wir in die Sonne gehen.

Apfel Saison hat im August begonnen und geht bis November. Der Apfel ist mit seinen immunstärkenden und darmreinigenden Wirkstoffen recht weit oben auf der Liste der Obstsorten sowie reich an phytochemischen Verbindungen (auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt) wie Quercetin, die lt. Wissenschaft ebenfalls krebshemmend wirken. Er kräftigt bekanntlich das Zahnfleisch, stärkt unsere Venen, stabilisiert unseren Blutzuckerspiegel und senkt zudem unseren Blutdruck und unsere Cholesterin- und Blutfettwerte. Er besitzt ferner viele essenzielle Fettsäuren (diese befinden sich in der Schale), viele Vitamine und Spurenelemente. Da er arm an Kohlenhydraten ist, passt er wunderbar in einen Essensplan, wenn man Kilos verlieren möchte oder zu einer basenüberschüssigen Ernährung (z.B. als Zwischenmahlzeit oder zum Frühstück u.a. mit Haferflocken), da er basisch ist. Durch seinen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, wie Bioflavonoide, schützt er vor vorzeitiger Oxidation.

Für weitere Informationen und regelmäßigen Erhalt unseres Newsletters per Email, teile uns einfach über unsere Website unter „Kontaktformular“ Deine Email-Adresse mit.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-08-2

Brokkoli – wovon er uns schützt!

Immunsystem – was es schwächt und was wir dagegen tun können!

Brokkoli ½ Tasse pro Tag – zusätzlich zu einigen anderen nährstoffreichen Lebensmitteln - reicht aus, um täglich präventiv über die Ernährung selbst etwas tun für seine Gesundheit zu können. Brokkoli enthält u.a. den sekundären Pflanzenstoff Sulforaphon, der lt. den Professoren Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras (in ihrem Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“) entzündungshemmend ist und am stärksten präventiv gegen Krebs wirkt. Da dieses Lebensmittel basisch ist, ist es optimal für die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes im Körper. Alle Gemüsesorten enthalten Mikronährstoffe, wozu ebenfalls die sekundären Pflanzenstoffe (auch phytochemische Verbindungen genannt) gehören, die unsere Zellen mit wichtigen Nährstoffen versorgen und sie schützen. Brokkoli besitzt zudem eine immunstärkende Wirkung und ist ein großer Kalzium-Lieferant.

Immunsystem kann durch erhöhten oxidativen Stress geschwächt werden und das Risiko für Entzündungen und Infektionen steigt. Was ist eigentlich „oxidativer Stress“ und wie kann er sich auswirken? Oxidativer Stress ist eine ständige überschießende Bildung reaktiver Sauerstoffverbindungen (ROS = reactive oxygen species, (Sauerstoff-) Radikale) im Körper, die vorübergehende oder bleibende Schäden und ein beschleunigtes Altern im Körper auslösen können. Es liegt ein ständiges Ungleichgewicht zwischen aggressiven ROS und schützenden Antioxidantien vor. Normale Zellen im Organismus besitzen die Fähigkeit, u.a. oxidierende Stoffe zu neutralisieren. Überall dort, wo der Körper mit Umweltbelastungen oder körperlichen Stress nicht mehr zurechtkommt, wird es zu einer länger andauernden Störung der Balance zwischen schützenden Stoffen und aggressiven Radikalen kommen, so dass die normale Reparatur- und Entgiftungsfunktion einer Zelle überfordert ist und es dadurch zu Zellschäden kommt. Durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil können wir diesen oxidativen Stress senken. Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, Vitamin E, Eisen und Zink sind großartige Radikalfänger und vor allem in Früchten und Gemüse enthalten.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-09-1

Grünes Gemüse – warum wir davon mehr essen sollten!

Mikronährstoffe – warum sie wichtig für unseren Körper und unser Gehirn sind!

Grünes Gemüse besitzt eine hohe Nährstoffdichte an sekundären Pflanzenstoffen. Es ist eine hohe Vitamin-B-Quelle und somit reich an Vitamin B2 (Riboflavin), B6 (Derivat des Pyridins) und B9 (Folsäure). Speziell Vitamin B9 erleichtert die Myelinbildung und beschleunigt den Heilungsprozess. B-Vitamine sorgen ebenfalls für eine reibungslose Funktion des Nervensystems.

Exkurs: Was ist Myelin? Ein Biomembran, das die Axone (= Nervenfasern, die einen Nervenimpuls von einer Zelle weiterleiten = chemischer Prozess) der Nervenzellen spiralförmig umgibt und so Myelinscheiden bildet. Hierbei handelt es sich um eine schützende Isolierschicht um die Nervenfasern der Nervenzellen und ist wichtig für die Signalübertragung/Weiterleitung von Informationen. Zahlen & Fakten: Eine von Myelin umhüllte Nervenfaser kann einen Nervenimpuls etwa zehnmal schneller weiterleiten als eine, der das Myelin fehlt.

Das darin enthaltene Eisen unterstützt zudem den Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Durch den Verzehr von grünem Gemüse bekommt Ihr somit ein gesünderes Gehirn. Grünes Gemüse beinhaltet ebenfalls die Vitamine A, C und K, die die Gesundheit der Netzhaut und des Sehnervs verbessern, der Abwehr von Infektionen dienen und das Myelin stärken. Hinweis zur Menge: 3 Tassen täglich grünes Gemüse roh entspricht 1 Tasse gekochtem Gemüse!

Mikronährstoffe sind einer von 2 Kategorien, aus denen unsere Nahrung zusammengesetzt ist. Zur weiteren Kategorie gehören die Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße/Proteine und Fett. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine (z.B. A, B, C, E, K) sowie Mineralstoffe, die untergliedert sind in Mengenelementen wie z.B. Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen (hiervon benötigt unser Körper mehrere Gramm pro Tag) und Spurenelementen wie z.B. Chrom, Kupfer, Eisen, Zink, Mangan, Schwefel (hiervon benötigt unser Körper nur Spuren) sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Mineralstoffe werden u.a. für einen reibungslosen Ablauf unseres Stoffwechsels benötigt und sekundäre Pflanzenstoffe sind sowohl für unsere Gehirngesundheit als auch für unser eigenes Abwehr-/Immunsystem von Nutzen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Mikronährstoffen fördern wir unsere Zellgesundheit und damit unser Wohlbefinden!

*Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team*

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-09-2

Pastinaken – was ist dran an diesem Wurzelgemüse?

Kohlzeit – Wie hoch ist die Nährstoffdichte von Rosenkohl und warum ist er so gesund?

Pastinake ist ein sehr schmackhaftes und sättigendes Wurzelgemüse – sie macht lange satt! Dieses Wurzelgemüse gehört zur Familie der Korbblütler. Das in ihr enthaltene Inulin nährt unsere Darmbakterien und unterstützt dadurch eine gesunde Darmflora. Pastinaken sind ebenfalls ein guter Lieferant für Mineralstoffe und Spurenelemente wie Folsäure, Kalium, Magnesium und Zink.

Exkurs: Was ist Inulin? Es ist ein stärkehaltiges Polysaccharid, das Harnstoff abbaut und in der Medizin zur Steigerung der Nierenausscheidung eingesetzt wird. Lt. wissenschaftlicher Studien besitzt es ebenfalls eine über den Cholesterinstoffwechsel blutfettsenkende Wirkung.

Rosenkohl gehört zur Familie der Kreuzblütler. Nach Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. Denis Gingras stehen die Gemüsearten aus dieser Pflanzenfamilie ganz oben auf der Liste der krebshemmenden Lebensmittel. Die Nährstoffdichte von Rosenkohl ist 10 x höher als bei Weißkohl. Lt. Fachliteratur hilft er wie Weißkohl den Gelenken und wirkt der Osteoporose entgegen. Er wirkt u.a. reinigend auf das Blut und die Leber. Rosenkohl besitzt eine Vielzahl an Vitaminen & Mineralstoffen wie Vitamin A, B und C sowie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Durch seinen hohen Gehalt an Sulforaphan, das ein Senföl ist, hat er lt. wissenschaftlicher Studien zudem eine stark antioxidative Wirkung.

Schon gewusst? Zu den Kreuzblütlern gehören z.B. auch Kresse und Rettich.

*Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team*

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-10-1

Quitten – das vergessene Obst! Was ist das eigentlich genau für ein Obst und wofür ist es gut?
Grünkohl – was ist dran an diesem „Superfood“?

Quitten gehören, wie die Birne und der Apfel, als Kernobst zu den Rosengewächsen und stammen aus dem eurasischen Raum. Die Quitte ist ein basisches Lebensmittel (sog. Basenbildner) und hilft bei Entzündungen, Erkältungen, Durchfall und auch Mundgeruch. An Inhaltsstoffen hat sie sehr viel Vitamin C, Spuren von vielen anderen Vitaminen, dazu Kalium, Phosphor, Eisen, Kalzium und Magnesium. Sie hat ebenfalls einen hohen Anteil an Folsäure, Gerbstoffen und Pektin. Die Quittenzeit ist von September bis November.

(Koch-) Tipps: Die Quitten werden ähnlich wie Äpfel und Birnen verarbeitet. Zuvor die Quitte von ihrem haarigen Flaum säubern. Die meisten Quitten sind roh ungenießbar, schmecken dafür aber gekocht, gedünstet und gebacken klasse.

Grünkohl ist das Gemüse mit der höchsten Nährstoffdichte und hat einen hohen Kalziumgehalt! Er ist ebenfalls der Spitzenreiter unter den Vitamin-K haltigen Lebensmitteln. Dieses Gemüse gehört zur Familie der Kreuzblütler und kann aufgrund seiner besonderen Inhaltsstoffe wirksam gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt werden. Insbesondere die darin enthaltenen Senföle sind in der Lage, Krebserkrankungen vorzubeugen und sogar bereits vorhandene Tumore aufzulösen. Das wurde bereits in vielen Studien wissenschaftlich belegt.

(Einkauf-) Tipps: Abgesehen von einem nicht pestizidbelasteten Lebensmittel ist hier darauf zu achten, dass das Gemüse frisch ist und eine dunkelgrüne Farbe aufweist.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-10-2

Wenn es kalt draußen wird, benötigen wir gerade dann viel innere Wärme! Suppenrezept für Euch!
Der November steht im Zeichen des Kohls! Wissenswertes für Euch kurz & bündig!

Kürbis für Suppen ist der aromatische Hokkaido am beliebtesten. Denn er kann mit Schale gegart und püriert werden. Rezept: Kürbissuppe mit Ingwer - Zutaten (für 2 Personen):

- ca. 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe (oder selbstgemachte)
- 1 EL Kokosöl
- 1-2 EL saure Sahne (Variante: Kokoscreme)

Gewürze:

Pfefferkörner grob gemahlen (Suppe damit abschließend würzen)

Currypulver

Den Kürbis putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und die Zwiebeln in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer fein hacken. Die Brühe mit 600 ml kochendem Wasser verrühren bzw. 600 ml selbstgemachte Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver nach Geschmack dazugeben und kurz umrühren. Dann die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz anbraten/anbräunen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig zerfallen ist. Danach die Kokoscreme und 100 ml Wasser unterrühren. Zum Schluss wird alles püriert und noch einmal kurz aufgekocht – fertig!

Blattkohl und Kürbiskerne enthalten jeweils einen hohen Gehalt an Zink. Zusammen verzehrt ist die Bioverfügbarkeit vom Zink noch höher und wird dadurch optimal vom Körper aufgenommen und verwertet. Schon gewusst? Äpfel mit Rotkohl z.B. vertreibt Bakterien, Würmer und andere Parasiten und auch Viren, die in der Leber, Milz und im Verdauungstrakt Schaden anrichten können.

*Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team*

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-11-1

Zeit für Topinambur! Was ist das genau für ein Wintergemüse und wofür ist es gut?
Rote Bete – was macht dieses Gemüse & seinen Saft mit seiner fantastischen Farbe so gesund?

Topinambur ist eine essbare Wurzelknolle. Diese Pflanze zählt botanisch zur Familie der Korbblütler (zur selben Gattung wie die Sonnenblume). Sie hat einen hohen Inulingehalt und dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsam an, im Gegensatz zum Verzehr von Kartoffeln. Sie ist eine süßliche Alternative zur Kartoffel und schmeckt gebacken, gedünstet, püriert, roh & gekocht sehr gut. Die Schwarzwurzel hält ebenfalls den Blutzuckerspiegel lange stabil.

Rote Bete ist nicht nur ein basisches Lebensmittel. Sie ist reich an Betain (= sekundärer Pflanzenstoff) und stimuliert die Funktion der Leberzellen (Entgiftungsorgan). Zudem kräftigt sie die Gallenblase, d.h. Gallengänge werden dadurch freigehalten & gesund und sorgt dadurch für einen reibungslosen Verdauungsprozess. Der Körper wird dadurch befähigt, Stoffwechselprodukte & Toxine schnell und vollständig auszuscheiden.

Schon gewusst? Bei 2 Gläser pro Tag (= 500 ml) wird der Blutdruck gesenkt. Der Saft wirkt innerhalb von 2 Stunden. Diese Wirkung hält bis zu 24 Stunden an! Hinweis: 1 Glas enthält 0,2 g Nitrat, das im Körper in Nitrit umgewandelt wird. Das wiederum regt die Bildung von Stickstoffmonoxid im Blut an. Dadurch werden u.a. die Blutgefäße erweitert und der Blutdruck sinkt!

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-11-2

Esskastanien- & Maronen-Zeit! Was ist der Unterschied dieser Winter(Nuss)-Frucht?
Die Schwarzwurzel – Spargel des Winters! Rezept für Euch!

Esskastanien & Maronen sind 2 Arten der Edelkastanie. Die Marone ist eine weiter gezüchtete Form der Esskastanie. Das süße und intensive Aroma kommt dadurch bei Maronen wesentlich mehr zum Ausdruck, als bei den Esskastanien. Die Esskastanie hat eine rundere Form und ist kleiner als die Marone. Die Stacheln von der Hülle der Esskastanie sind viel feiner als von der ungenießbaren Rosskastanie. Die Frucht wird überwiegend geröstet verzehrt.

Schwarzwurzel schmeckt würzig und leicht nussig und lässt sich sehr gut zu kalten oder warmen Gerichten kombinieren. Rezept: Schwarzwurzel-Risotto - Zutaten (für 2 Personen):

- 1 ½ Frühlingszwiebeln
- 175 g Schwarzwurzel frisch & 125 g Reis
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ EL Kokos-Öl
- 50 ml Weißwein & etwas Zitronensaft
- ½ EL Ziegen-Frischkäse & ½ EL Meerrettich

Gewürze: Salz

Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße würfeln, das Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Zitronensaft mit 1,5 l kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Schwarzwurzeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser waschen, schälen (Spargelschäler) und sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden und zurück ins Zitronenwasser geben. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Schwarzwurzeln ca. 7 Minuten kochen. Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis und abgetropfte Schwarzwurzeln zugeben und 2 Min. mitdünsten. Wein zugießen und ganz einkochen lassen. Reis und Schwarzwurzeln mit heißer Brühe auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Offen bei milder Hitze 30-40 Min. garen (Kochzeit sind ca-Angaben, bitte Kochanleitung für Reis beachten), dabei immer wieder umrühren und nach und nach die restliche Brühe zugießen. Öl in einem Topf erhitzen. Kurz vor dem Servieren mit Frischkäse, Meerrettich & Salz würzen. Risotto mit Zwiebelringen bestreuen. Tipps für das Schälen der Schwarzwurzel: Vor dem Schälen die Wurzel in Wasser kochen und dann kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Hände mit Einweghandschuhen schützen, da beim Schälen oft klebrige & färbende Pflanzenreste aus der Wurzel austreten.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-12-1

Zeit für Chicorée! Nicht nur ein basisches Lebensmittel!
Endiviensalat – Salat des Winters! Was er alles kann!

Chicorée enthält den Ballaststoff Inulin. Dieser Stoff trägt zur Darmgesundheit bei, da er die guten Darmbakterien nährt. Der regelmäßige Verzehr von Chicorée dient somit der Darmflora, wovon auch das Immunsystem profitiert! Warum? Bekanntlich befindet sich die Immunabwehr zu ca. 80 % im Darm.

Das Gemüse ist ebenfalls reich an Vitaminen - wie z.B. Beta-Carotin, auch Provitamin A genannt (3,4 mg pro 100 g) & Mineralstoffen, die der Gesundheit dienen. Der Chicorée gehört zu der Familie der Korbblütler. Viele der Pflanzenarten dieser Familie sind für ihre heilende Wirkung bekannt (z.B. auch die Artischocke). Der Bitterstoff von Chicorée hat nicht nur eine unterstützende Wirkung auf die Verdauung, sondern er soll auch blutzuckersenkend und schmerzstillend wirken. Hinweis: Bei übermäßigem Verzehr kann es allerdings zu Verdauungsbeschwerden kommen.

Endiviensalat ist ebenfalls ein basisches Lebensmittel. Dieser Salat regt, wie der Chicorée, die Gallenflüssigkeit sowie die Verdauung an und ist zudem harntreibend. Diese positive Wirkung kommt durch die Bitterstoffe, die auch in diesem Salat stecken. Dieser Salat enthält ebenfalls eine Vielzahl an Mineralstoffen, wie Kalium, Kalzium und Eisen sowie u.a. Vitamine der B-Gruppe und Vorstufen des Vitamin A. Der Anteil an Beta-Carotin ist hier 1,7 mg pro 100 g. Was ist Beta-Carotin? Es ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Carotinoide. Carotinoide sind für die Farben der Lebensmittel wie rot (z.B. Paprika), gelb (z.B. Zitrone) und orange (z.B. Karotte) verantwortlich. Weiterhin ist es ein Antioxidanz, das die Zellmembranen und Mitochondrien schützt.

Um sich an die gesundheitsfördernden Bitterstoffe zu gewöhnen ist es am besten, wenn man Step by Step seinen Speiseplan dahingehend erweitert.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2018-12-2

Portulak – das vergessene Küchen- & Heilkraut!

Winter-Smoothie – Rezept für Euch!

Portulak ist ein wucherndes Garten-Unkraut. Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Kleinasien. Früher wurde er als Gemüse- und Salatpflanze angebaut, heutzutage kommt er manchmal auch verwildert vor.

Das Gemüse ist reich an Vitamin C, Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Aufgrund seines hohen Wassergehalts von rund 92 Prozent ist Portulak auch für die leichte Küche geeignet und kann anstelle von Salat eingesetzt werden. Außerdem besitzt er eine blutreinigende und magenstärkende Wirkung. Aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehaltes ist er ebenfalls wirksam gegen Zahnfleischentzündung. Weitere Heilwirkungen sind u.a. antibakteriell, tonisierend, blutstillend, bei Nervenleiden, Fieber, Kopfschmerzen und Nierenschwäche.

Winter-Smoothie mit Endivien-Salat, Radicchio, Rucola & (Baby-) Spinat sowie...

- 1 Pak Choi
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Erdmandelpulver
- 1 Birne
- ½ Banane
- 1 Feige
- ½ Zitrone (Saft daraus) & 1 EL Kokosöl sowie Kokosmilch (wahlweise mit Wasser verdünnen)

Gewürze:

- Zimt
- Kardamon
- Kurkuma
- Pfeffer

*Weiterhin gute Gesundheit & einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht
Euer FeelGood-Team*

www.feelgoodkoeln.de