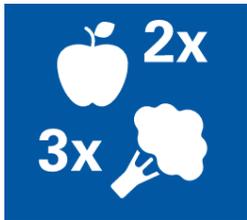


Wie funktioniert gesunde Ernährung?

Richtige Ernährung stärkt Ihr Herz! Doch was ist die richtige Ernährung? Grundsätzlich gilt: Alle Mahlzeiten sollten möglichst **abwechslungsreich** gestaltet und frisch zubereitet werden. Wer sein Herz schützen möchte, wählt als Basis seiner Ernährung **frisches Gemüse**. Dieses versorgt uns mit wertvollen Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Als gute und gesunde Eiweißquelle eignen sich **fettarme Milchprodukte**, besonders in fermentierter Form wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch. Fleisch, insbesondere verarbeitete Fleischwaren, sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. **Fisch** versorgt uns dagegen mit Eiweiß, Jod und gesunden Fetten und sollte 1- bis 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Dazu kombiniert man **gesunde, vorwiegend pflanzliche Fette** und **vollwertige Kohlenhydrate**. Abgerundet wird das Menü durch leckeres **Obst** und **Nüsse**. Die tägliche Menge an Salz sollte 5 Gramm nicht übersteigen.



Mit einer gesunden Ernährung das Herz stärken!

Die richtige Ernährung trägt wesentlich dazu bei, einen zu hohen Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und Übergewicht positiv zu beeinflussen und damit die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zu vermindern. Ungesättigte Fette helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und schützen das Herz, gesättigte tierische Fette wirken sich dagegen negativ auf die Herzgesundheit aus. Schnellverdauliche Kohlenhydrate, also vor allem Weißmehlprodukte und Zucker, erhöhen den Blutzuckerspiegel und steigern das Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus und Herzerkrankungen. Verringern Sie Fleischkonsum und genießen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Obst!

Kontakt

Gesundheitsregion^{Plus} Pfaffenhofen a.d.Ilm
Poststraße 1
85276 Pfaffenhofen
Telefon 08441 27-1425
Telefax 08441 27-131425
gesundheitsregionplus@landratsamt-paf.de
www.landkreis-pfaffenhofen.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Landratsamt Pfaffenhofen a.d.Ilm

Fotos: ©pixabay

Herausgeber: Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm
Hauptplatz 22, 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm
Tel.: 08441 27-0 | Fax: 08441 27-271
poststelle@landratsamt-paf.de
www.landkreis-pfaffenhofen.de

Ausgabe 2022



Gesund genießen!

Rezepte aus der mediterranen Küche
für ein gesundes Herz

Gesundheits
region^{plus}

Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm

■ Gesund genießen -

Ideen für eine ausgewogene und gesunde Küche!

■ Linsen-Broccoli-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Köpfe Broccoli, ca. 800g
- 200g Feta Käse
- 2 Tassen Belugalinsen
- 2 TL gekörnte salzfreie Gemüsebrühe
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 3 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 500g Tomaten

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 3 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Currypulver mild,
- Paprikapulver edelsüß, Chili

Die Linsen in doppelter Menge Wasser ca. 30 Minuten mit der Brühe kochen, derweil den Broccoli waschen und komplett inkl. Strunk zerkleinern, anschließend 5-10 Minuten bissfest garen. Die restlichen Zutaten klein schneiden.

Linsen und Broccoli abgießen und alles zusammen mit den zerkleinerten Zutaten in eine große Schüssel geben. Das Dressing verrühren und über den Salat geben. Nach kurzer Ziehzeit genießen!

Dazu passen hervorragend Hummus und frisches Fladenbrot oder Baguette.

■ Spinat-Hirse-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Hirse getrocknet
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Gemüsezwiebeln
- 800g frischer Blattspinat
- 5 Tomaten
- 100g Weichkäse (z.B. Ziege oder Brie)
- Pfeffer, Muskatnuss
- Optional: gehackte Walnüsse

Die Hirse nach Packungsanleitung in Brühe kochen. Parallel dazu die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch klein hacken und beides in Olivenöl glasig andünsten. Anschließend den gewaschenen und verlesenen Blattspinat zugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Sollte TK-Spinat verwendet werden, muss dieser vorher etwas ausgedrückt werden, damit das Gericht nicht verwässert. Tomaten vom Strunk befreien, grob würfeln und zugeben sobald der Spinat beginnt zusammen zu fallen. Dabei darauf achten, dass die Tomaten nicht verkochen. Mit Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben würzen, Salz ist hier nicht nötig, da die in Brühe gekochte Hirse und der Käse für Würze sorgen.

Hirse in die Pfanne zugeben und den Käse unterrühren.

Wer möchte, kann das Gericht mit gehackten Walnüssen vor dem Servieren garnieren.

■ Erdbeercarpaccio mit Orangenquark

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Erdbeeren
- 1 Bio-Orange
- 250g Magerquark
- 50g gehackte Mandeln
- 1 Vanilleschote
- Etwas Puderzucker

Den Quark in eine Schüssel geben, anschließend eine Orangenhälfte mit einer feinen Reibe abreiben und auspressen. Die andere Hälfte vorsichtig filetieren und die Filets klein schneiden. Orangenabrieb, kleingeschnittene Filets und den aufgefangenen Saft vorsichtig unter den Quark heben und glattrühren. Wenn er Ihnen noch zu fest ist, können Sie einen Schuss gesprudelt Mineralwasser zugeben.

Die Mandeln fettfrei in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und sternförmig auf einem Teller anrichten, in die Mitte jeweils zwei Nocken der Orangencreme setzen.

Zum Schluss mit den gerösteten Mandelblättchen und ggf. etwas Puderzucker nach Belieben garnieren.

Die Gesundheitsregion^{plus} Pfaffenhofen wünscht Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!