



Gesund durch den Herbst

Rezepte



Gemuese.jpg

Wie Sie fit und gesund durch den Herbst kommen? Mit unserer kalorienarmen Vitaminbombe hoffentlich ganz leicht und gut! Wenn die Temperaturen weiter sinken, es draußen nass und neblig ist, dann steigt auch wieder das Risiko an Erkältungen und schlechter Laune. Aber das muss nicht sein. Mit einem Mindestmaß an Bewegung und dem Herbstgewächs mit Superfood-Potenzial kommst du gesund und fit durch die nasskalte Jahreszeit.

Inhalt

Was wissen wir über den Kürbis?Die geschichtliche Entwicklung der Frucht, die uns gesund durch den Herbst bringtWas ist das Erfolgsrezept?Kennen Sie die beliebtesten Kürbissorten?Wie lässt sich das Supergemüse zubereiten? Welche Inhaltsstoffe stecken im Kürbis, warum wir damit gesund durch den Herbst gelangen?Herbstküche in Bad Aibling genießen – ein kleiner Auszug unserer Restaurants

Was wissen wir über den Kürbis?

Die auffallend orange Frucht ist ein kulinarischer Knaller. Da er kaum Kalorien hat, überrascht es, dass er so viele Mineralstoffe und Vitamine beinhaltet. Somit ist das Beerengewächs gut für ein fittes Immunsystem, starke Nerven und schöne Haut.

Die geschichtliche Entwicklung der Frucht, die uns gesund durch den Herbst bringt

Der Kürbis hat einen steilen Aufstieg hinter sich. Denn noch vor wenigen Jahrzehnten galt er als Arme-Leute-Essen. Manch einer hat ihn sogar als Viehfutter verschmäht. Ganz anders Heute: Inzwischen hat er sogar in der Haute Cuisine der Spitzenköche seinen Platz!

Was ist das Erfolgsrezept?

Mit nur 25 Kilokalorien pro 100 Gramm ist der Kürbis ein Nahrungsmittel, das bei allen figurbewussten Menschen beliebt ist. Zudem strotzt er gleichzeitig nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Außerdem sind regionale und saisonale Lebensmittel total angesagt. So ist es super, dass das orangefarbene Supergemüse bei uns im September und Oktober geerntet und verkauft wird. Gibt´s übrigens bestimmt auch auf dem Bauernmarkt bei uns zu haben. Zudem ist die Lagerfähigkeit der

Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
<http://www.bad-aibling.de/>
info@aib-kur.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/Pt7Nf>

Quelle: destination.one

ID: a_17737

Zuletzt geändert am 12.01.2022, 07:54





Kürbisse enorm. Wer die sogenannten Winterkürbisse kühl und trocken lagert, hat sogar bis ins Frühjahr hinein etwas davon.

Kennen Sie die beliebtesten Kürbissorten?

Ganz vorn ist der knallorangene, vielseitige Hokkaido. Warum? Man kann sogar seine Schale mitessen. Zu den weiteren gängigsten Speisekürbissen zählen außerdem Riesenkürbisse wie der Gelbe Zentner. Daraus werden übrigens die Halloween-Fratzen geschnitzt. Auch sehr begehrt sind die Moschuskürbisse – wie der aromatische Muskatkürbis – und der birnenförmige Butternut. Mit ihrem festen Fruchtfleisch eignen sie sich für Suppen, Aufläufe und Kuchen.

Wie lässt sich das Supergemüse zubereiten?

Hier sind dem Hobbykoch kaum Grenzen gesetzt. Denn der Kürbis lässt sich kochen, grillen, backen und braten. Außerdem eignet er sich sowohl als Solist in einer pikanten Suppe, als auch gefüllt im vegetarischen Hauptgericht, oder aber als Beilage. Sogar im würzigen Chutney macht er sich gut und schließlich süß als Kuchen.

Welche Inhaltsstoffe stecken im Kürbis, warum wir damit gesund durch den Herbst gelangen?

Für die Gesundheit bieten Kürbisse reichlich tolle Inhaltsstoffe, um gesund durch den Herbst zu gelangen. Angefangen mit reichlich Vitamin C – gut gegen Grippe und Erkältung. Die satte orange Farbe zeigt schon, dass eine Menge Betacarotin unter seiner Schale steckt. Unser Körper wandelt es zu Vitamin A um, was unsere Zellen schützt, das Immunsystem unterstützt und gut für die Augen ist. Noch nicht genug? Zudem enthält das Fruchtfleisch einen Mix aus wertvollen Mineralstoffen. Dazu gehören Kalium und Magnesium – gut fürs Herz und starke Nerven.

Zusammengefasst: Für ein fittes Immunsystem ist der Verzehr von Kürbissgerichten eine gute Möglichkeit, um gesund zu bleiben! Ebenso gut für Ihre Gesundheit tut ein kurzer Herbsturlaub verbunden mit Ruhe, Entspannung und Genuss. Jetzt hier vorbeischauen und den richtigen Aufenthalt für Körper, Geist und Seele – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden entdecken!

