

Genieß dich fit mit reis-fit ‚einfach lecker‘

Schnelle Küche für's Büro oder zu Hause

– einfache Tipps für ein leckeres, gesundes Mittagessen

Ob in der Mittagspause im Büro oder zu Hause mit den Kindern – den Wunsch, seine Mahlzeiten leicht und gesund zu gestalten, hat fast jeder. Dabei sollte jedoch nicht der mahnende Zeigefinger regieren, sondern der Genuss. Damit gesunde Küche nicht zum unnötigen Stressfaktor wird, verrät Ernährungswissenschaftler und Sportexperte Silvio Philipsen ein paar einfache Tricks und Kniffe, mit denen man ein schnelles Mittagessen und die persönlichen Lieblingsgerichte noch einen Tick gesünder gestalten kann:

1. *Das richtige Öl verwenden.*

In der kalten Küche, z.B. beim Salat, zu Leinöl greifen – es hat den höchsten Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Auch das nussige Walnussöl oder Rapsöl bieten diesen Vorteil. Aber Achtung: zum Braten sind sie nicht geeignet. Hier empfiehlt es sich, Öle mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren zu verwenden, wie z.B. Olivenöl.

2. *Viel hilft nicht immer viel.*

Daher beim Backen und Braten einfach mal 20 Prozent weniger Zucker, Salz und Fett verwenden. Sie werden sehen, es schmeckt trotzdem!

3. *Saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten verwenden.*

Das garantiert einen optimalen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen bei vollem Aroma. Auch Fertiggerichte lassen sich mit Gemüse der Saison spielend leicht aufwerten, wenn es mal schnell gehen muss!

4. *Geduld zeigen und bis zur Reife warten.*

Obst und Gemüse, das unter freiem Himmel gewachsen ist und erst genussreif zubereitet wird, ist besonders geschmacksintensiv. Da braucht es auch keine Geschmacksverstärker!

5. *Ausreichend Ballaststoffe aufnehmen.*

Rund 30g Ballaststoffe täglich sorgen nicht nur für eine ausgeglichene Verdauung und einen gesunden Stoffwechsel. Sie sind auch natürliche und zugleich gesunde Sattmacher. Und all das, ohne Kalorien zu liefern.

6. *Lieber klein und fein.*

Gemüse möglichst klein schneiden oder raspeln – das erleichtert dem Körper die Aufnahme der wertvollen Inhaltsstoffe. Außerdem wird es schneller gar.

7. *Stilles Mineralwasser zu den Mahlzeiten trinken.*

Der Grund: Kohlensäure verzögert die Nährstoffaufnahme in die Blutbahn. Und auch Kaffee stört nachweislich die Aufnahme der Nährstoffe.

Mit diesen Anregungen holen Sie das Optimum aus jeder Mahlzeit heraus – für die schnelle Küche und gesunde Mittagspausen!

Viele Rezeptideen, Tipps für eine aktive Pause und Informationen rund um Reis:
www.reis-fit.de