

Wohlfühlen mit Kräutern und Gewürzen

Wenn Sie nach einer gesunden Möglichkeit suchen, Ihren Speisen mehr Geschmack zu verleihen, ohne zu viel Salz oder andere Aromen hinzuzufügen, peppen Sie den Geschmack mit einer Kombination aus frischen und getrockneten Kräutern und Gewürzen auf. Pizza- und Pasta-Rezepte haben mit Basilikum, Oregano und Majoran einen authentischeren Geschmack; Kartoffeln werden mit Petersilie und Dill aufgepeppt; Fleisch- und Gemüsegerichte profitieren von Knoblauch, Rosmarin und Salbei; Pfannengerichte aus Ingwer, Zitronengras und Chili; und indische und asiatische Gerichte aus einer fantastischen Auswahl an Gewürzen und Kräutern. Der Nutzen von Gewürzen und Kräutern gegenüber Zucker und Salz ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsempfehlungen der …



Wenn Sie nach einer gesunden Möglichkeit suchen, Ihren Speisen mehr Geschmack zu verleihen, ohne zu viel Salz oder andere Aromen hinzuzufügen, peppen Sie den Geschmack mit einer Kombination aus frischen und getrockneten Kräutern und Gewürzen auf.

Pizza- und Pasta-Rezepte haben mit Basilikum, Oregano und Majoran einen authentischeren Geschmack; Kartoffeln werden mit Petersilie und Dill aufgepeppt; Fleisch- und Gemüsegerichte profitieren von Knoblauch, Rosmarin und Salbei; Pfannengerichte aus Ingwer, Zitronengras und Chili; und indische und asiatische Gerichte aus einer fantastischen Auswahl an Gewürzen und Kräutern.

Der Nutzen von Gewürzen und Kräutern gegenüber Zucker und Salz ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsempfehlungen der Food Standards Agency (FSA) Eat Well, Be Well. Wie die FSA betont, erhalten Sie mit Kräutern und Gewürzen mehr Geschmack für weniger Kalorien, was eine schlankere Taille bedeutet und das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen verringert.

Reduzierung der Salzaufnahme

Weniger Salz zu essen (nicht mehr als 6 g oder 1 Teelöffel pro Tag) ist ein weiteres Ziel der FSA, um die Gesundheit der Nation zu verbessern. Und Ernährungswissenschaftler legen besonderen Wert darauf, dass Kinder einen Geschmack für salzarme Lebensmittel entwickeln. Die British Dietetic Association empfiehlt, Kindergerichte schon in jungen Jahren mit Kräutern und Gewürzen zu würzen. Das Essen von Kräutern kann Ihrer Familie auch helfen, das 5-am-Tag-Ziel zu erreichen. Geben Sie Kräuter wie Estragon und Kerbel, Schnittlauch und Petersilie zu Salaten (eine Müslischale mit frischen Kräutern ist eine Portion) und machen Sie ein Salatdressing mit verschiedenen frisch gehackten Kräutern.

Nützliche Antioxidantien

Ein Teil der gesundheitlichen Vorteile von Kräutern und Gewürzen kommt von den enthaltenen Antioxidantien. Italienische Forschungen haben gezeigt, dass durch die Zugabe von getrockneten oder frischen Kräutern wie Zitronenmelisse, Majoran und Oregano zu Salaten ihre antioxidative Aktivität

deutlich zunimmt. Und die Analyse des Gehalts an Antioxidantien in Kräutern und Gewürzen durch das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) zeigt, dass sie in ausreichend großen Mengen vorhanden sind, um von Vorteil zu sein, wenn sie Lebensmitteln in normalen Mengen zugesetzt werden. Beispielsweise zeigen USDA-Zahlen, dass nur ein halber Teelöffel Kreuzkümmel das antioxidative Potenzial einer Portion roter Weintrauben oder einer Kiwi hat.

Ergebnisse des norwegischen Crop Research Institute unterstreichen auch den hohen Gehalt an Antioxidantien in Minze. Minztee wird nicht nur zum Würzen vieler mediterraner Gerichte verwendet, sondern wird im Nahen Osten und in vielen Kulturen auf der ganzen Welt täglich als Verdauungshilfe getrunken. Wie viele Kräuter und Gewürze wird Minze seit Jahrhunderten wohltuend verwendet. Es ist ein gutes Verdauungsmittel mit langer traditioneller Verwendung als Kräutertee.

Schließlich gilt die Zugabe von Kräuter- und Gewürzmarinaden zu rotem Fleisch als schützend, da die darin enthaltenen Antioxidantien die Bildung von heterozyklischen Aminen beim Kochen um bis zu 80 Prozent verhindern können, die bei stark verkohltem Grill, Gegrilltem oder Braten im Übermaß schädlich sein könnten und gebratenes rotes Fleisch.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki