

Herbstzeit-Kürbiszeit!

Der Kürbis ist eine Beere - der hohe Gehalt an antioxidativem Beta-Carotin kann den saisonalen Speiseplan aufmischen

Vor allem seine Antioxidantien machen das Gemüse zum aktiven Schutzschild gegen Zivilisationskrankheiten. Studien haben die präventive und lindernde Wirkungskraft von Kürbissen beispielweise für Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Krebs, Nierensteine, Hautkrankheiten und Depressionen bestätigt.

Das kalorienarme Kürbisfleisch (ca. 26 kcal/100 g) schmeckt nicht nur gut, es liefert auch jede Menge sättigende Ballaststoffe, die unsere Verdauung und das Abnehmen unterstützen, Giftstoffe ausleiten und den Blutzuckerspiegel ausgleichen. Für Diabetiker ist das Gemüse deshalb eine äusserst nützliche Wahl.

Bereits im Jahr 2007 zeigte eine Studie der East China Normal University, dass Kürbisse zur Erneuerung von geschädigten Bauchspeicheldrüsenzellen anregen. Die beteiligten Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass Kürbisextrakt sowohl Vorstufen von Typ-2-Diabetes als auch einem diagnostizierten Diabetes bei Menschen entgegenwirkt.

Ähnliche Ergebnisse erzielte eine japanische Studie von 2009. Ein Forschungsteam der Iwate Universität bestätigte die Effektivität von Kürbiskonzentrat für eine verbesserte Glukosetoleranz und Insulinresistenz. Nicht zuletzt liefert der Kürbis nützliche Enzyme zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse bei einer niedrigen glykämischen Last (GL) von gerade einmal 2.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kuerbis.html>

Das sollten Sie über Hokkaido-Kürbis wissen:

Saison: Schon Ende August lassen sich die ersten Exemplare blicken, die eigentliche Saison startet dann ab September und reicht bis weit in den Winter. Denn selbst wenn die Erntezeit vorbei ist, kann man frischen Hokkaido-Kürbis finden, da er sich bei optimaler Lagerung bis zu 1 Jahr hält. Das feste, appetitlich orangerote Fruchtfleisch des Hokkaido-Kürbis punktet im Vergleich zu seinen Verwandten mit einer besonders hohen Nährstoffdichte, denn es enthält weniger Wasser als anderes Kürbisfruchtfleisch. Wie alle Kürbissorten wirkt aber auch Hokkaido-Kürbis anregend auf Nieren- und Blasen-tätigkeit und entwässert gleichzeitig auf natürliche Art. Zusammen mit seinem sehr niedrigen Fettgehalt macht ihn das zur idealen Schlemmerei für Figurbewusste.

Inhaltsstoffe: Seine leuchtend orangerote Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem reichlich darin enthaltenen Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A (wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare) umwandeln kann. 100 g Hokkaido-Kürbis decken etwa ein Drittel des vom amerikanischen Ernährungsinstitut NCI (National Cancer Institute) empfohlenen Tagessolls an Beta-Karotin. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen: sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Hokkaido-Kürbis noch beachtliche Mengen an Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor zu bieten.



Wussten Sie, dass.....

Pfifferlinge zu etwa 92 % aus Wasser bestehen? Genau das aber macht sie so optimal für figurbewusste Genießer, denn sie sind extrem fett- und kalorienarm und dabei relativ reich an Ballaststoffen
<http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/pfifferlinge>

Ingwer aus über 160 verschiedenen Inhaltsstoffen besteht?
<http://www.ingwer-info.de/wirkung/>

Linsen über einen hohen Eiweiss- und Ballaststoffanteil verfügen und zudem viele komplexe Kohlenhydrate enthalten? Sie aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts einen niedrigen glykämischen Index haben (GLYX)?
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/linsen.html>

