



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

DER FRÜHLING KOMMT - DIE MÜDIGKEIT SOLL GEHEN

VON I MIND MY FOOD TEAM

Die Tage werden wieder länger und das erste zarte Grün kündigt ihn an - den Frühling.

Hast du jetzt auch genug von deftigen Braten und zuckersüßen Schlemmereien und möchtest frisch, fit und gesund in den Frühling und die wärmere Jahreszeit starten?

Wir zeigen dir hier, wie du sowohl die Wintergemütlichkeit als auch die Frühjahrs Müdigkeit abschütteln und energiegeladene neu durchstarten kannst.

Für einen leichten Frühlingsstart sollten jetzt natürlich leichte Gerichte mit viel Obst und Gemüse auf den Tisch kommen. Das gibt uns neue Energie und stärkt außerdem durch die zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe unser Immunsystem.

Außerdem sollten wir folgendes beachten:

Bitter macht fitter

Vor allem im Frühjahr vermögen Bitterstoffe den Stoffwechsel wieder zu wecken. Sie regen die Produktion von Magen- und Gallensaft an und mit ihnen können wir unseren Organismus unterstützen, die ihm zugeführte Nahrung besser zu verwerten. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass Bitterstoffe den Heißhunger auf Süßes bremsen und uns so beim Erreichen der gewünschten Sommerfigur unterstützen. Bitterstoffe kannst du bequem als Bitterstoffkonzentrat (z.B. aus der Apotheke) zu dir nehmen. Es gibt aber auch einige Lebensmittel, die bitter sind und die wir einfach in unseren Speiseplan einbauen können.

Dazu zählen zum Beispiel grüne Gemüse wie Fenchel, Brokkoli, Spinat und Rosenkohl aber auch Salatsorten wie Rucola, Radicchio und Endivie. Nicht zu vergessen natürlich auch verschiedenste Wildkräuter wie Löwenzahn, Wegwarte oder Schafgarbe.

Leichte Schärfe darf sein

Leicht scharfes Gemüse regt die Leber an und so dürfen wir vor allem im Frühling gerne zu Radieschen, Rettich, Kohlrabi und verschiedenen Sprossen greifen. Diese Gemüsesorten schmecken durch ihre recht angenehme Schärfe nicht nur gut, sondern liefern uns natürlich auch wieder Vitamine und Mineralstoffe für noch mehr Frühlingsenergie.

Schonende Zubereitung

Nachdem wir im Winter meist üppiger und deftiger essen, tut es uns im Frühling gut, auf schonendere Zubereitungsarten zurückzugreifen. Dünsten, Blanchieren oder kurzes Anbraten in wenig Öl bieten den Vorteil, dass Vitamine und Nährstoffe besser erhalten bleiben und wir so noch mehr von unseren Lebensmitteln haben.

Wassertrinken nicht vergessen

Um den Körper in Schwung zu bringen, ist es auch ganz wichtig, ihm genug Flüssigkeit zuzuführen. Empfohlen wird, dass Erwachsene eine Mindestmenge von 1,5 Litern pro Tag Wasser aus Getränken zu sich nehmen. Wer zu wenig trinkt, muss damit rechnen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt und genau das möchten wir ja vermeiden.

Saisonal und regional

Auch wenn wir im Frühling noch nicht aus dem Vollen schöpfen können, lohnt es sich trotzdem auf Saisonalität und Regionalität zu achten. In den heimischen Glashäusern wächst im Frühling schon allerlei und auch wenn das Gemüse oft noch nicht ganz so vitamin- und nährstoffreich ist wie in späteren Monaten, so ersparen wir uns doch lange Transportwege. Außerdem können wir im Frühling noch auf gelagertes heimisches Obst und Gemüse zurückgreifen, denn z.B. Äpfel und Karotten haben immer Saison.

Und natürlich Bewegung

Eigentlich ist uns das schon allen klar: viel Bewegung an der frischen Luft hilft auch gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Also raus aus dem Winterschlaf und dem gemütlichen Nest und so viel Zeit wie möglich in der Natur verbringen. Wenn die ersten Sonnenstrahlen scheinen, können wir eine Fahrt mit dem Rad, eine Laufrunde oder einfach einen Spaziergang wieder so richtig genießen.



DIE AUTORIN



I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

Movement 21 GmbH

Obersand 5

4311 Schwertberg

www.movement21.at

officemovement21.at

+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz