

Fern Ost



Ob Indien, Südostasien oder der Orient – die fernöstliche Küche ist eine wahre Schatzkammer für ausgewogene, aromatische und vitale Gerichte. Sie begeistert mit buntem Gemüse, Hülsenfrüchten, exotischen Gewürzen und frischen Kräutern. Wie kaum eine andere Küche schafft sie es, Gesundheit und Genuss so harmonisch zu vereinen.

Ein hoher Gemüseanteil ist in der fernöstlichen Kochkunst selbstverständlich. Er liefert wertvolle **Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**. Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen spielen eine zentrale Rolle. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem **pflanzlichem Eiweiß**.

Typisch für diese Küche ist auch der mutige Griff in die Gewürzschublade: Curry, Kreuzkümmel, Kardamom, Kurkuma, Zimt, Garam Masala oder Nelken verleihen nicht nur Tiefe und Wärme, sondern wirken auch wohltuend. Gerade im Alter ist eine **antientzündliche** Ernährung wichtig, um das Immunsystem zu entlasten und chronischen Entzündungsprozessen vorzubeugen. Viele dieser orientalischen Gewürze regen den Appetit an, unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und immunstärkend.

Auch frische Kräuter wie Minze oder Koriander sind fester Bestandteil dieser Gerichte. Ihre **ätherischen Öle** wirken antimikrobiell, krampflösend, entzündungshemmend und appetitanregend. Ebenso kraftvoll ist frischer **Ingwer**: Sein natürlicher Inhaltsstoff Gingerol ist für seine entzündungshemmende, immunstärkende und antioxidative Wirkung bekannt.



Fakten zu sekundären Pflanzenstoffen

Sekundäre Pflanzenstoffe sind chemische Verbindungen, die von Pflanzen produziert werden. Sie sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten und sind für die Farbe pflanzlicher Lebensmittel verantwortlich. Zwar zählen sie nach bisherigen Erkenntnissen nicht zu den essenziellen Nährstoffen für den Menschen, sie beeinflussen jedoch eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. So können sie beispielsweise Herz-Kreislauf- und Immunerkrankungen oder Erkältungen vorbeugen, hohe Cholesterin- oder Blutdruckwerte senken, Stress reduzieren sowie antibakteriell, antiviral, entzündungs- und krebshemmend wirken.