

## Klassisch Vital

Traditionelle Gerichte haben einen festen Platz in unseren Herzen, denn sie wecken Erinnerungen und schenken uns ein Gefühl der Vertrautheit. In dieser Kategorie interpretieren wir Klassiker wie Rinderroulade, Hackbraten oder Königsberger Klopse neu: Sie sind leichter, gemüsereicher und vitaler. So bleibt der Geschmack von früher erhalten, aber er wird an die Bedürfnisse von heute angepasst.



Fleisch hat dabei weiterhin seinen festen Platz. Es liefert uns **wertvolles, tierisches Eiweiß**, aus dem ein großer Teil unserer Muskeln besteht. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Um Selbstständigkeit, Mobilität und Sturzprophylaxe zu unterstützen, ist eine regelmäßige Eiweißzufuhr entscheidend. Im Sinne des Augustinum-Vital-Prinzips setzen wir aber auf eine fleischreduzierte Küche. Das bedeutet: weniger Fleisch und mehr vollwertigere und gesündere Lebensmittel. Viel Gemüse liefert zusätzlich **Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe**, Haferflocken enthalten **Ballaststoffe** und Quark, Skyr oder saure Sahne sind weitere **Eiweiß- und Kalziumquellen**.

Als Beilage kommen bevorzugt Kartoffeln oder ballaststoffreiche Vollkornprodukte auf den Teller. Sie versorgen den Körper **mit komplexen Kohlenhydraten**, schonen den Blutzuckerhaushalt und unterstützen den **Säure-Basen-Ausgleich** sowie die Darmgesundheit.

Abgerundet werden die Gerichte mit frischen Kräutern, die nicht nur Aroma und Farbe, sondern auch eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften mitbringen. Ihre **ätherischen Öle** wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Ihre **sekundären Pflanzenstoffe** können antioxidative, immunstärkende und sogar krebshemmende Wirkungen haben.



### Fakten zum Thema Eiweiß:

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind die Bausteine aller Körperzellen und -flüssigkeiten und sind für den Ablauf lebensnotwendiger Funktionen zuständig. Chemisch betrachtet bestehen sie aus langen, unterschiedlich aufgebauten Ketten vieler einzelner Aminosäuren. Der menschliche Organismus benötigt etwa 20 verschiedene Aminosäuren, von denen neun essenziell sind, da sie nicht selbst im Körper hergestellt werden können.

Eiweiße sind nicht nur für den Aufbau und die Regeneration von Körpergewebe wichtig. Als Enzyme sind sie für einen gesunden Stoffwechsel verantwortlich. Sie sind elementare Bestandteile der Immunabwehr und ermöglichen die Speicherung von Wirkstoffen. Sie transportieren bestimmte Substanzen, wie beispielsweise Fette, im Blut. Zudem sorgen sie für eine langanhaltende Sättigung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Im Gegensatz dazu gehen einfache Kohlenhydrate schnell ins Blut, fallen ebenso schnell wieder ab und bringen den Hunger zurück.

Hochwertige pflanzliche Eiweißquellen sind z.B. Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Erbsen), Pseudocerealien (z.B. Hirse, Quinoa), Nüsse und Samen, Mais oder Vollkornprodukte (z.B. Dinkel, Hafer, Roggen). Hochwertige tierische Eiweißquellen sind z.B. Eier, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch.