

Quer Beet

Im Sinne der fleischreduzierten Ausrichtung von Augustinum Vital nehmen pflanzenbasierte Gerichte einen zentralen Platz auf dem Speiseplan ein. In der Kategorie „Quer Beet“ dreht sich alles um die Vielfalt, die der Garten zu bieten hat: bunte Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und gelegentlich auch Trockenfrüchte. Diese Gerichte sind nicht nur farbenfroh und kreativ, sondern auch nährstoffreich, sättigend und gut verträglich – ideal für eine gesunde Ernährung im Alter.



Gemüse ist reich an **Ballaststoffen**. Diese kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor und können vielfältige präventive Wirkungen entfalten. Im Alter tragen sie vor allem zur Darmgesundheit bei.

Auch **Mineralstoffe** sind reichlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Besonders kritisch ist im Alter die Versorgung mit **Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod und Zink**.

Kalzium in Kombination mit Vitamin D ist beispielsweise ein wichtiger Schutzfaktor vor Osteoporose und somit für die Knochengesundheit von großer Bedeutung. Vitamine dürfen ebenfalls nicht fehlen. Im Alter ist insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr von **Vitamin B12, B1, Folsäure, C, D und E** zu achten. Sie unterstützen unter anderem das Nervensystem, das Immunsystem und die Zellregeneration. Ein weiterer Schatz der pflanzenbasierten Küche sind die **sekundären Pflanzenstoffe**. Sie wirken antioxidativ, antikanzerogen, entzündungshemmend und stärken die körpereigene Abwehr.

Übrigens: In einigen unserer vegetarischen Vitalgerichte verwenden wir bewusst getrocknete Früchte, beispielsweise zum natürlichen Süßen oder zur geschmacklichen Abrundung. Trockenfrüchte enthalten nicht nur Fruchtzucker, sondern auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Da sie in kleinen Mengen und in Kombination mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln eingesetzt werden, steigt der Blutzuckerspiegel deutlich langsamer an als beim Verzehr von reiner Frucht zwischendurch.



Fakten zu Ballaststoffen

Der Begriff „Ballaststoffe“ umfasst eine Reihe verschiedener Kohlenhydrat-Abkömmlinge, die ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Unlösliche Ballaststoffe aus Getreide und Hülsenfrüchten binden Wasser, quellen auf und sorgen so für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Lösliche Ballaststoffe, wie sie in Hafer, Obst und Gemüse vorkommen, unterstützen die Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora, was sich wiederum positiv auf Leber und Immunsystem auswirkt. Weitere wichtige Quellen sind Pilze, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Ballaststoffe können das Risiko für Magen-, Darm- und Leberkrebs sowie für Allergien, allergisches Asthma, Diabetes mellitus oder Gallen-, Harn- und Nierensteine minimieren. Sie wirken außerdem gegen Bluthochdruck und Übergewicht.

Fakten zu Vitaminen

Vitamine liefern zwar keine Energie, sind aber für den Stoffwechsel sehr wichtig. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, denn der Körper kann sie nicht selbst bilden (Ausnahme: Vitamin D durch Sonnenlicht). Es gibt fettlösliche Vitamine (z. B. A, D, E, K), die in Verbindung mit Fett, z. B. durch Öl im Salat oder durch Anbraten in Fett, aufgenommen werden können. Sie können lange vom Körper gespeichert werden. Außerdem gibt es wasserlösliche Vitamine (z.B. B, C, Folsäure), die durch Flüssigkeit aufgenommen werden, beispielsweise durch das Trinken von Zitronenwasser oder das Mitessen von Kochwasser (Suppe). Sie müssen häufiger eingenommen werden, da sie nicht lange vom Körper gespeichert werden können.