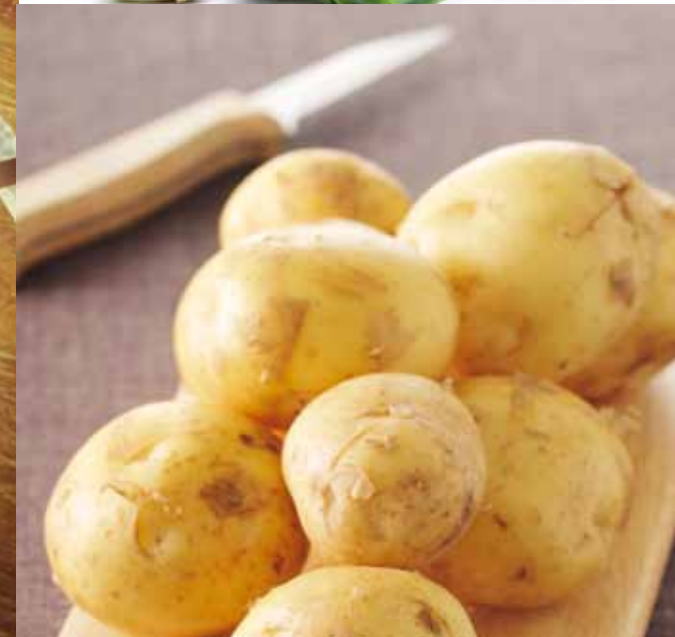


Die Vorzüge des Grillens liegen am Rost. Fett wird dort nämlich ausgebraten anstatt zugeführt. Und das Fleisch selbst gilt neben Fisch, Ei, Hafer oder Gemüse sowieso als einer der zuverlässigsten Eiweißlieferanten.



- Muskelfleisch ist gut für eine straffe Haut und hält die Vitalitätshormone in Schwung.
- Erdäpfel sind gut für einen normalen Blutdruck und somit für das Herz. Kraut schützt und stärkt den Körper auf allen Ebenen.
- Pfefferoni und Kren sind gut als Anreger bei fettem Essen.
- Zwiebel ist gut für die Verdauung und hält die Abwehrkräfte in Schuss.
- Ei ist gut für alles, weil alle Nährstoffe in optimaler Verfügbarkeit für uns Menschen drin sind (z. B. Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin K, Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure, Zink, Jod, Kupfer, Selen, Eisen, bestes Eiweiß, Lecithin).

Speziell Sportbegeisterte sollten unbedingt die ernährungs- und trainingswissenschaftlichen Fundamente beherzigen, denn „so gut man nach dem Training isst, so gut ist man beim nächsten“. Gerade in der warmen Jahreszeit bietet sich Grillen als optimales „post work-out meal“ perfekt an – auch von wegen Lifestyle und Erotik des Alltags.

So zeichnet sich diese Zubereitungsvariante etwa dadurch aus, dass Fett ausgebraten anstatt zugeführt wird. Beim Grillen, Braten oder Kurzbraten entsteht eine schöne braune, schmackhafte Kruste. Diese geschmackvolle braune Kruste besitzt nachweislich gesundheitsfördernde, nämlich antioxidative und magenschützende Effekte.

Faireweise sei auch die Kehrseite der Medaille erwähnt, denn jede Erhitzungsmethode von Lebensmitteln bringt rein theoretisch ein gewisses krebserregendes Potenzial mit sich. Allen voran die

Übeltäter Nummer eins, die sogenannten heterozyklischen aromatischen Amine, kurz HAA genannt. Diese entstehen ab einer Temperatur von 220 Grad speziell bei der Zubereitung von Muskelfleisch. Dabei reagieren Aminosäuren mit Kreatin, einer organischen Säure, die bei der Versorgung der Muskeln mit Energie hilft.

Interessanterweise treten diese HAA noch verstärkt beim Grillen oder Braten von Geflügelfleisch auf, denn dieses enthält zwar in der Regel weniger Fett als Schweine- oder Rindfleisch, doch dafür entwickelt es unter extremer Hitze bis zu 30-mal so viele oxidative Schadstoffe, wobei „viel“ höchst relativ ist. Dazu ein Beispiel: Wenn Sie 100 g Hühnerfleisch direkt auf Holzkohle grillen und dabei etwas mehr als vergolden, dann bilden sich 112 Nanogramm (ng) HAA pro Gramm Hühnerfleisch. In

praktischen Zahlen ausgedrückt: Wenn Sie 100 g Hühnerfleisch auf diese Weise verzehren, essen sie 0,0011 Milligramm (mg) HAA mit. Zum Vergleich: Eine Zigarette liefert 5 mg HAA! Das würde, was die Kanzerogenität anbelangt, bedeuten: Sie müssten 50 Kilogramm verkohltes, vormals weißes Fleisch verzehren, um genauso viele Gifte aufzunehmen wie mit einer (!) Zigarette. Wie Sie sehen: kein Grund zur Panik. **SM**



Der Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer und Lifestylecoach Mag. Christian Putscher berät nicht nur die Fernsehköche Andi & Alex bei der Erstellung ihrer Menüs sondern unter anderem auch die Kicker von Red Bull Salzburg in Sachen Ernährung. Dazu ist er als Kochbuchautor erfolgreich. www.christianputscher.at

Anbraten oder die Erotik des Alltags

Österreich ist ein Land der Fleischliebhaber

und Grillmeister. Wie sich das mit einem sportlichen Lifestyle verträgt, erklärt Ernährungswissenschaftler und Personal Trainer Christian Putscher.

Der Ernährungsdschungel wird von Jahr zu Jahr dichter und unübersichtlicher, die Versprechen werden immer dubioser, sodass es beinahe unmöglich wird, den ursprünglich gesunden Ernährungsverstand zu behalten! Manche Menschen müssen sich mittlerweile den Hausverstand erkaufen!

Wenn wir uns gut und gesund ernähren wollen, werden wir mit zum Teil abstrusen und aberwitzigen Thesen und „Weisheiten“ konfrontiert, die jedoch leider in der Wirklichkeit kaum umsetzbar sind.

Wenigstens die klassische Ernährungspyramide, wie wir sie seit Jahrzehnten kannten, ist Geschichte. Moderne Empfehlungen und Diätvorschläge fordern keinen breiten Sockel an Kohlenhydraten mehr, sondern setzen auf natürliche saisonale Lebensmittel – und berücksichtigen, dass Essen weit mehr als nur Kalorien- und Nährstoffaufnahme ist. Die im Mutterleib erworbenen Geschmacksrichtungen, speziell das Verlangen nach Süßem, haben mit hormonellem und daher auch lustvollem

Umgang innerhalb unserer Umwelt zu tun. Schließlich hält Essen Leib und Seele zusammen und wirkt für viele als die Erotik des Alltags.

Die wichtigsten Baustoffe, die wir für Muskeln, Bindegewebe, Haut, Knochen, Blut usw. benötigen, sind neben dem Wasser das Eiweiß und die Mineralstoffe. Genau diese lebenswichtigen Nährstoffe sind etwa auch unverzichtbar, um sportliche Leistungen zu bringen, beim und selbstverständlich nach dem Training und bei der Rehabilitation von Verletzungen. Daher gilt für (beinahe) jede Mahlzeit unumstößlich: Bestes biologisch verfügbares Eiweiß bei optimalen essenziellen Aminosäuren und gleichzeitig wenig Kalorien! Mutter Natur hat daher genau für unsere Bedürfnisse dementsprechende Lebensmittel bereitgestellt, wie z. B. Ei, Muskelfleisch, heimischen Fisch, Milch und Co., Hafer, Nüsse und selbstverständlich Gemüse!

- Hafer ist bekannt für seine anregende Wirkung, „Hafer sticht“.
- Apfel ist gut für die Lunge und eine gute Verdauung.
- Walnüsse sind gut gegen Bauchfett.

