

Gabriele Brigitte Scheucher
Ernährungsberaterin & Autorin
Mobil 0699/115 45 5 37
essenistlustgewinn@gmx.net
www.essenistlustgewinn.com

Genussvoll und ohne Reue durch die Osterfeiertage schlemmen

Ostern ohne buntgefärbte Eier, Schoko-Hasen und Osterschinken ist wie Weihnachten ohne Karpfen. Doch was das Herz erfreut und die Stimmung hebt ist nicht immer verträglich oder gesund. Besonders die hartgekochten Eier - ob zum Frühstück, zwischendurch oder zum Abendessen sind aus Sicht der Ernährungsexperten nicht unumstritten, gelten sie doch im allgemeinen als gefährliche Cholesterin-Bomben. Gerücht oder Wahrheit?

Nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es keinen Nachweis dafür, dass sich häufiger Eiverzehr auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Manche Menschen reagieren darauf sogar mit sinkenden Werten. Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff, den der Organismus in großen Mengen selbst herstellt. Zuviel Cholesterin belastet natürlich Herz und Kreislauf. Kommt Cholesterin von außen z.B. durch hohen Eierkonsum, drosselt der Körper seine Produktion. Dieser Ausgleich funktioniert aber nicht bei allen Menschen. Leiden Sie an einer Hypercholesterinämie, dann sollten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes halten. Ansonsten gilt das Ei als besonders hochwertiges Lebensmittel und enthält außer Vitamin C alle Vitamine, besonders D, B und K sowie B12 und eine Menge an Mineralstoffen sowie hochwertiges Eiweiß, was wiederum zur Sättigung beiträgt. Nachweislich für erhöhte Cholesterinwerte verantwortlich sind hingegen fettes Fleisch, Wurst und Süßigkeiten mit ihren vielen gesättigten Fettsäuren.

- In welcher Zubereitung sind Eier am verträglichsten?

Das weiche Ei ist leichter verdaulich als das hart gekochte. Der Grund dafür ist, dass durch die lange Kochzeit die Eiroteine stark denaturiert werden. Deshalb wird ein weich gekochtes Ei auch als Schonkost verabreicht. Ein hart gekochtes Ei hingegen ist schwerer verdaulich und verbraucht auch bei der Verstoffwechslung mehr Energie, sodass es sich wiederum ausgezeichnet eignet, das Körpergewicht zu reduzieren, wie eine Salatschüssel mit hart gekochtem Ei. Bei gebratenen Eiern kommt Fett hinzu, dadurch wird es auch schwerer verdaulich. Natürlich entscheidet dabei die jeweilige Fettmenge, und vor allem die Qualität des Fetts.

- Sind Bio-Eier oder Freiland-Eier wirklich hochwertiger?

Die Ernährung der Hühner wirkt sich direkt auf den Nährstoffgehalt des Eies aus. So konnte nachgewiesen werden, dass Eier von Hühner, die nicht nur Körner sondern auch Gräser, Würmer und Insekten fressen einen deutlich höheren Nährwert an Vitaminen und auch Omega 3 Fetten aufweisen, dafür jedoch weniger Cholesterin und gesättigte Fette enthalten. Somit sind Bio-Freilandeier eindeutig am gesündesten für den menschlichen Organismus. Der größere Nährstoffanteil befindet sich im Übrigen im Dotter. Auch ist der Eiweißanteil im Dotter mit 16, 1g/ 100 g essbaren Anteil deutlich höher als im Eiklar mit 11, 1g/100 g. Sämtliche Fette befinden sich im Eidotter.

- Ist zuviel Salz am Ei schädlich für das Wohlbefinden?

Wenn Sie Ihr Frühstücksei, Eierspeise oder Osterei salzen, so wird sich das nicht negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Die Gefahr lauert in den versteckten Salzen wie sie in Fertigprodukten aber auch Brot-, Wurst- und Käsewaren vorkommen.

- Stellt ein zuviel an Eiweiß durch Oster-Schinken und Eier ein Ernährungs- bzw. Gesundheitsrisiko dar?

Ohne Proteine ist kein Leben möglich. Die täglich empfehlenswerte Eiweißzufuhr liegt bei 1g/kg Körpergewicht, das entspricht in etwa 20 % der täglich aufgenommenen Gesamtnahrungsenergie. Der tatsächliche Bedarf ist aber abhängig von Alter und Lebensstil. Bei Jugendlichen, Schwangeren, Stillenden und im Leistungssport, ebenso bei Stress und Infektionskrankheiten wird mehr Eiweiß benötigt. Eine kurzfristige Überdosierung an Eiweiß ist nach heutigem Stand der Wissenschaft unproblematisch und trägt auch keinesfalls zu Übergewicht bei.

- Wie kann man die vielen Eier zu Ostern gut verarbeiten und wie lange sind diese genießbar und aus Sicht der Ernährungsberaterin auch gesund?

Selbst gekochte und abgeschreckte Eier können, sofern die Schale intakt ist, bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Selbst gekochte und nicht abgeschreckte Eier sind ein Monat lang genießbar. Mitentscheidend ist aber immer, wie alt das Ei zum Zeitpunkt des Kochens war. Schon fertig gekaufte und gekochte Eier sind oft noch einige Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrbar. Voraussetzung dafür ist natürlich wieder eine intakte Schale.

Hart gekochte Eier kann man gut zu einem Eiaufstrich auf Topfenbasis verarbeiten oder aber in eine bunte Salatschüssel einarbeiten.

Topfenaufstrich mit Kapernbeeren

250 g Topfen (10 % F.i.T), 3 - 4 hart gekochte Eier, 1 handvoll Kapernbeeren, 2 EL Sauerrahm, 1 handvoll frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie, etwas Kapernwasser, Salz, Pfeffer

Eier schälen, klein schneiden und mit Topfen, klein geschnittenen Kapernbeeren, Kapernwasser, Sauerrahm und klein geschnittenen Kräutern vermischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Darf man beim Osterschinken bedenkenlos zugreifen?

Greifen Sie zu mageren Osterschinken, dieser ist reich an Eiweiß und kombiniert mit viel Gemüse, Rohkost und Salat ist diese Kombination durchaus empfehlenswert. Verzichten Sie so weit es geht auf Brot und Gebäck, so können Sie auch eine größere Portion genießen ohne dabei an Gewicht zuzulegen.

- Welche Zubereitungs-Tipps haben Sie für ein leichtes, jedoch kulinarisch anspruchsvolles Ostermenü?

Mein Motto ist, frisches Gemüse, leicht gegart mit hochwertigen Fetten und Eiweiß. Anstelle der üblichen Sättigungsbeilagen empfehle ich Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Fisolen oder Linsen. Dafür ist auch Süßes, ganz ohne Mehl, erlaubt.

Mein Ostermenü (für 2 Personen)

Spargelsalat

250 g weißer Spargel, 2 EL Olivenöl, 1 Orange, Salz, 2 handvoll Blattsalat, 2 EL Kräuterpesto, Weinessig, Olivenöl,

Spargel schälen, Enden großzügig abschneiden und verbleibenden Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Die Spitzen auf zirka 5 cm ganz lassen und beiseite legen.

Spargelstücke in Olivenöl anbraten, mit etwas Salz und Kräuterpesto würzen, und mit dem Saft der Orange aufgießen. Spargelspitzen dazulegen und bei kleiner Hitze zugedeckt knackig schmoren.

Blattsalat waschen, abtropfen, salzen und mit Weinessig und Olivenöl marinieren.

Spargelsalat auf 2 Tellern anrichten.

Löwenzahn-Couscous Suppe

500 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten, 10 g Ingwer, geschält und fein geschnitten, 1 Tasse Vollkorn-Couscous, 150 ml Kokosmilch, Saft einer halben Zitrone, Pfeffer aus der Mühle, Salz, etwas Muskatnuss, gerieben, 10 junge Löwenzahnblätter, fein geschnitten

Gemüsebrühe in einem Topf mit Knoblauch und Ingwer aufkochen. Vollkorn-Couscous untermischen und zugedeckt auf kleiner Flamme zirka 10 Minuten ziehen lassen. Kokosmilch zugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnblätter waschen, fein nudelig schneiden. Die Suppe in Tellern anrichten und mit klein geschnittenen Löwenzahnblätter garnieren...

Tipp: sind keine Löwenzahnblätter zur Hand, dann wählen Sie Bärlauch- oder Rucolablätter

Lamm auf gegrilltem Gemüse mit Kichererbsen

1 Aubergine, 2 kleine Zucchini, 1 roter Paprika, 1 Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 3 El Kichererbsen gekocht, reichlich Olivenöl, 2 TI Zitronensaft, 1 TI frisch gehackter Thymian, 5 Basilikumblätter, Pfeffer aus der Mühle, Salz
4 Lammkoteletts

Auberginen und Zucchini waschen, Auberginen vierteln, Zucchini halbieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln, Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden.

In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse damit marinieren und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse aus der Marinade herausnehmen, etwas mit Küchenkrepp abtropfen lassen und entweder im Backrohr oder auf dem Rost legen und grillen, dabei mehrmals wenden. Kurz vor dem servieren die Kichererbsen untermischen und mit gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Lammkoteletts mit gehackten Rosmarin, Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben und ins Backrohr schieben oder auf den Rost legen. Nach einigen Minuten umdrehen bis sie eine schöne Farbe haben. Jeweils 2 Koteletts mit Gemüse servieren.

Mandeltorte ohne Mehl mit Erdbeeren

220 g geriebene Mandeln, 6 ganze Freilandeier, 1 Prise Salz, 140 g Vollzucker, 1/2 Pa. Weinstein-Backpulver, 1 Msp. gemahlene Zimt, 1 El Rum
Erdbeermarmelade mit 70 %igem Fruchtanteil, 1 Becher Erdbeeren

Eier trennen, Dotter, Rum, Vollzucker schaumig rühren, geriebene Mandeln mit Weinstein-Backpulver langsam einrühren. Zuletzt den mit einer Prise Salz steif geschlagenen Schnee unterheben und die Masse in eine befettete Springform füllen.

Im vorgeheizten Backrohr backen, davon 10 Minuten bei 190, restliche Zeit zwischen 160 – 170. Kuchen aus der Form nehmen. Erdbeermarmelade erhitzen und die noch warme Torte damit bestreichen. Mit entstielteten und halbierten Erdbeeren dekorieren.

- Wie bekommt man das Oster-Schlemmen am besten in den Griff? Tipps von der Expertin.

Die Dosis macht das Gift! Kosten Sie, aber essen Sie nur kleine Portionen. Wichtig ist, dass Sie einen Plan haben und nicht einfach darauf los essen. Das heißt, erkundigen Sie sich vorab, was es zu essen gibt und wählen Sie dann ganz gezielt aus. Lassen Sie unnötige Sättigungsbeilagen weg und konzentrieren Sie sich mehr auf eiweißreiche Speisen gepaart mit Gemüse und frischem Salat. Bei den Süßigkeiten verinnerlichen Sie sich, dass der fünfte Bissen genauso schmeckt wie der erste. Auch wenn Sie 2-mal zugreifen haben Sie kein neues Geschmackserlebnis. Ganz im Gegenteil: Sie kämpfen nur mit Ihrem schlechten Gewissen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein kulinarisch spannendes Osterfest.