

Süden in der Küche und auf dem Teller

Für viele Menschen ist die mediterrane Küche längst zum Inbegriff von Genuss und Lebensfreude geworden. Die Küchen des Mittelmeeres bringen Sonne auf den Speisezettel, sind farbenfroh und mit wohlriechenden Kräutern, mit Knoblauch, Zwiebeln, Kapern, Zitrone und sonnenge-reiften Oliven angereichert.

Die Wissenschaft hat längst erkannt, dass die mediterrane Ernährung mit ihrem hohen Anteil an frischen Früchten und Gemüse, an Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, an Fisch und natürlich an Olivenöl ein Paradebeispiel für eine herzgesunde Ernährung darstellt.

OLIVENÖL – DAS GOLD DES SÜDENS

Vor allem in jenen Regionen, wo Olivenbäume und Rebberge die Landschaft prägen wird aus Tradition gesund gelebt. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Mittelmeerraums sind sich einig, Olivenöl ist die Quelle ihrer hohen Lebenserwartung! Olivenöl enthält einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Werden gesättigte Fettsäuren (vorwiegend enthalten in Wurstwaren, fettigem Fleisch, Süssigkeiten und Fertigprodukten die mit Kokos- und Palmfett hergestellt werden) durch einfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt (Oliven- und Rapsöl, Avocado), sinkt der Cholesterinspiegel im Blut.

FRÜCHTE, GEMÜSE, GETREIDE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE

In der traditionellen mediterranen Küche haben Früchte, Gemüse, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte einen grossen Stellenwert. Diese Nahrungsmittel werden regional produziert,

kommen frisch geerntet auf den Tisch und sind reich an Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffen und antioxidativen Vitaminen. Nahrungsfasern vermögen den Cholesterinspiegel zu senken. Sekundäre Pflanzenstoffe und antioxidative Vitamine schützen im menschlichen Körper vor Schädigung der Körperzellen (Krebsentstehung) und Entstehung der Arterienverschlusskrankheit.

FRISCHE KRÄUTER, KNOBLAUCH, ZWIEBELN, ZITRONE

Frischer Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Unabhängig gehören auch Knoblauch, Zwiebeln, Zitrone dazu. Sie ergeben diese herrlichen Duftnoten, die Ferienerinnerungen wachrufen. Auch Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln sind reich an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

MEERFISCH

Die im Meerfisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken sich sehr günstig auf Ihre Herzgesundheit aus. Sie vermögen den Blutfettwert Triglyceride und den Bluthochdruck zu senken.

ROTWEIN

Wie auch die Traube selbst enthält Rot-

wein sekundäre Pflanzenstoffe (Phenole), die antioxidativ wirken, das heisst vor freien Sauerstoffradikalen schützen. Bei hohem Konsum überwiegen hingegen die negativen gesundheitlichen Aspekte des Alkohols. Geniessen Sie 1-2 Glas Rotwein am Tag (anstelle von anderen alkoholischen Getränken) und schalten Sie unbedingt 2-3 alkoholfreie Tage in der Woche ein.

Tauchen Sie ein, in eine Welt der Düfte und Aromen, der einfachen, ursprünglichen Genüsse, der Lebensfreude und zaubern Sie südliche Wärme auf den Teller.

EINE AUSWAHL AN KOCHBÜCHERN ZUM THEMA

- Eine Prise Süden, A. Wildeisen, ATVerlag
- Meine Mittelmeerküche, M. Kaltenbach, Hallwag Verlag
- Das goldene Buch vom Olivenöl, E. Bänziger, FONA Verlag
- Kochen für das Herz, P. Ballmer, E. Bänziger, FONA Verlag

AUTORIN:

Ursula Willi
Leiterin Ernährungsberatung
Kantonsspital Baden



Neue Kurse für 60 Übergewichtige

«Lustvoll statt Drohfinger» lautet die Devise von «Aarau eusi gsund Stadt», die seit 32 Jahren Gesundheitsförderung betreibt. Mit gesundem Menschenverstand wird versucht, die Lebensqualität der Aargauerinnen und Aargauer zu verbessern.

In der Schweiz trägt jeder dritte Erwachsene zu viel Speck auf den Rippen, Tendenz steigend. Voraussetzung für einen längerfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und vor allem eine Förderung der körperlichen Aktivität. Mit dem Abbau von Übergewicht tun Sie viel für Ihr Aussehen und Wohlbefinden.

GESUCHT WERDEN 60 ÜBERGEWICHTIGE PERSONEN MIT GROSSEM BAUCHUMFANG

Ein zu grosser Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel inneres Bauchfett. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig und daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Teilnahmeberechtigt für



ETWAS GUTES TUN für das Aussehen und Wohlbefinden.

FOTO: ZVG

die 5 neuen Kurse «Abnehmen mit Spass», welche im August starten, sind deshalb Frauen mit

einem Bauchumfang ab 88 cm und Männer ab 102 cm. Anmeldungen werden ab sofort ent-

gegenommen. Kursdaten und weitere Infos sind dem nebenstehenden Kasten zu entnehmen.

ABNEHMEN MIT SPASS

Im August starten die erfolgreichen Kurse «Abnehmen mit Spass». Die 12 Treffen sind aufgeteilt in: Ernährungsberatung (6x), Mentaltraining (3x), Nordic Walking (3x). Teilnahmebedingung: Frauen: Bauchumfang ab 88 cm, Männer ab 102 cm, gemessen in Taillenhöhe, normal ausatmen. Das detaillierte Programm ist erhältlich bei der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau, info@aarau-eusigsundstadt.ch, www.aarau-eusigsundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61.

AARAU

Datum: 24. August–16. November 09
Zeiten: Montag, 15.30–17 Uhr
Montag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

AARAU eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Verena Hartmann, Nordic-Walking-Instruktorin

BADEN

Datum: 25. August–1. Dezember 09
Zeiten: Dienstag, 15.30–17 Uhr
Dienstag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

Werkhofsgebäude/Parkplatz Schadenmühle, Baden
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin

BRUGG

Datum: 25. August–17. November 09
Zeit: Dienstag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12, Brugg
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin



Kontaktlinsen?

Bei meiner Krankenkasse ist alles dabei.*

* Grundversicherung + Zusatz Basic

s@na24

Einfach alles inkl.

Ja, ich möchte von den Vorteilen profitieren. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Jahrgang

E-Mail

Tel.-Nr. Beste Anrufzeit

Aktuelle Krankenversicherung

sana24
Geschäftsstelle Aarau
Rain 35
5001 Aarau

Tel. 062 832 52 92
E-Mail: gs_aarau@sana24.ch