

So bekommt man Lust auf gesundes Essen

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag: Lust auf gesundes Essen hört sich nicht nur einfach an, sondern ist nahezu mühelos umzusetzen, wenn man ein paar Basics beherrscht. Ob und wie das funktioniert, wollte Max Zimmermann genauer wissen:

Sprecher: In netter Runde selbstgemachte Mahlzeiten zu essen, ist einer der Kernsätze, um sich anders und gesünder zu ernähren. Ebenso wichtig ist es zum Beispiel, offen für Neues zu sein und sich Zeit zu nehmen. Denn seine Ernährung umzustellen, ist nicht reine Kopfsache, schreibt das Apothekenmagazin Senioren Ratgeber, und Chefredakteurin Claudia Röttger erklärt uns, was Gefühle mit dem Essen zu tun haben:

O-Ton Claudia Röttger: 23 Sekunden

Essen und Emotionen sind sehr eng miteinander verknüpft. Man erinnert sich nicht nur an das leckere Essen, sondern auch an die angenehme Gesellschaft und die gute Stimmung, in der man es genossen hat. Haben zum Beispiel alle Anwesenden den Linsensalat gegessen, den man allein sicher nicht probiert hätte, und er schmeckt einem, so ist ein gesundes Gericht positiv besetzt und man wird es wieder essen wollen.

Sprecher: Warum ist es wichtig, dass man genießt und langsam isst?

O-Ton Claudia Röttger: 18 Sekunden

Weil man rund zehn Prozent weniger Kalorien zu sich nimmt, da das Gehirn erst nach 15 Minuten "satt" meldet. Wer schneller isst, hat dann schon mehr als genug gegessen. Und wenn man sich Zeit zum Essen nimmt, kann man auch intensiver die Geschmacksnuancen der einzelnen Zutaten erfassen und so die Mahlzeit viel mehr genießen.

Sprecher: Viele von uns naschen gerne einen Snack zwischendurch. Haben Sie einen Tipp für eine Leckerei, die unkompliziert und flott zubereitet werden kann?

O-Ton Claudia Röttger: 17 Sekunden

Köstlich und sehr schnell zubereitet sind Chips aus Pastinaken, Süßkartoffeln oder Roter Bete. Das Gemüse wird dazu fein gehobelt und

dann mit Öl, Salz und Gewürzen vermennt und aufs Backblech gelegt.
Bei 200 Grad wird das Gemüse für 10 Minuten in den Ofen geschoben und fertig sind die leckeren Chips.

Abmoderationsvorschlag: Aus Möhren oder Zucchini kann man auch einfach und schnell "Spaghetti" mit einem Spiralschneider herstellen, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch bunt und dekorativ auf dem Teller aussehen, berichtet der Senioren Ratgeber.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Katharina Neff-Neudert
Tel. 089 / 744 33 360
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: presse@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3919/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0018 2017-09-05/09:17

050917 Sep 17

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170905_OTS0018