



Superfood für Berufstätige

Ein Mittagessen zum Mitnehmen, einfach und schnell zubereitet.

Was ist Superfood?

Gemeint sind Nahrungsmittel, die von mehreren bestimmten Nährstoffen eine große Menge liefern. Sie sind nahrhaft, reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren. Sie haben durch ihren hohen Gehalt an Antioxidantien eine unterstützende Wirkung auf das Immunsystem.

Superfood existieren in allen Klimazonen! Brennnessel, Löwenzahn, Bärlauch, Heidelbeeren und Kräuter stecken voller wertvoller Vitamine und liefern eine Menge an Calcium, Eisen, Folsäure oder Magnesium sowie Vitamin C und Vitamin K. Und das Tolle ist, wir finden sie direkt in unserer Natur! Spinat, Salat, Karfiol, Brokkoli, Kohlrabi haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und sorgen für eine langanhaltende Sättigung, fördern die Verdauung und können Darmkrankheiten vorbeugen. Walnüsse, Mandeln sowie Hanf-, Lein- und Chiasamen zählen ebenso zum Superfood wie die Ingwer- und Kurkumawurzel.

Bunte Gemüsepfanne (2 Portionen = 2 Bowls)

Zutaten und Zubereitung:

1 Karotte, 1 kleine Zucchini, eine Handvoll Spinat oder Mangoldblätter, Petersilie oder Schnittlauch, Salz und Pfeffer, etwas Öl;

Karotten schälen, in Scheiben schneiden, Zucchini und Spinat klein schneiden; Öl in Pfanne erhitzen, Karotten und Zucchini darin für 5 Minuten garen, Spinat dazugeben und würzen;

Tipp:

Die Gemüsepfanne mit gekochten Nudeln oder Reis kombinieren.

Varianten mit jeglichem Gemüse (Mais, Erdäpfel, Kraut,...) sind genauso schmackhaft.

Das gegarte und gewürzte Gemüse abwechselnd mit Reis oder Nudeln in ein Glas einschichten, Schraubverschluss darauf und wer`s lieber warm genießt, einfach ohne Deckel in der Mikrowelle erwärmen und genießen!

Tipp von Ing. Gabriele Buchberger, BA

Foto: Jennifer Trautendorfer