

Essen nach Regenbogenfarben macht nicht nur gute Laune, sondern ist – solange es sich nicht um Gummibärchen handelt – im Regelfall auch sehr gesund. **Ursula Vybiral**, Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating-Methode“, verrät, was wirklich hinter der Kraft der Farben steckt.



Ursula Vybiral ist Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating-Methode“. Sie bietet auch Basenfasten-Workshops mit integriertem Autophagiefasten an. www.easyeating.at

United Colors of Vegetables

Was sagen die Farben unserer Obst- und Gemüsesorten aus? Das Wichtigste vorweg: Je bunter, desto gesünder. Nach den Farben des Regenbogens zu essen, ist also unser Ziel. Dabei sollten wir darauf achten, möglichst abwechslungsreich zu speisen. Das Gute an den wertvollen Pflanzenstoffen ist, dass diese relativ widerstandsfähig sind. Selbst wenn man sie erhitzt oder einfriert, büßen sie nicht viel von ihrer positiven Wirkung ein.

Vielfalt und Abwechslung äußern sich aber auch in der Zubereitung: einmal als Salat, Rohkost oder Gemüse aus dem Ofen, dann als Suppe – oder auch als Bowl. Bowls sind eine wunderbare Möglichkeit, alle Farben einzusetzen und eignen sich überdies besonders gut als Office-Lunch. **Bowl Food** ist keine neue Ernährungsweise, sondern vielmehr eine kreative Essenszubereitung. Außerdem ist es schnell selbst gemacht und das Internet voll mit wunderbaren Rezepten für farbenfrohe Bowls. Dabei können wir entscheiden, was drinnen ist und auch auf Bioqualität und Regionalität achten. Denn: Biolebensmittel haben generell einen höheren Anteil an sekundären Pflanzenstoffen.

Warum buntes Essen so gesund ist. Ausschlaggebend für die positive Wirkung von unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten sind die sekundären Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Polyphenole, Flavonoide, Phytosterine oder Carotinoide. Diese werden in Stoffwechselprozessen innerhalb der Pflanzen produziert. Mittlerweile wurden etwa 60.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe entdeckt, die sich über alle Obst- und Gemüsesorten verteilen.

Meine Empfehlung, um das Beste aus Obst und Gemüse herauszuholen. Essen nach den Farben des Regenbogens ist nicht nur gesund, sondern auch schön anzusehen. Das Auge isst ja bekanntlich mit. Wichtig dabei ist, auf biologische und regionale Produkte zu achten und möglichst abwechslungsreich zu essen: Schon sind wir bestens versorgt. Gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch teuer, sie darf auch einfach zuzubereiten und raffiniert im Geschmack sein.



Tofu-Superfood-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Kopf Rotkraut
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Dose Mais
- 100 g österreichischer Tofu
- Koriander
- Sonnenblumenkerne

DRESSING:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Tahini
- 1-2 TL Ahornsirup
- Saft ½ Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Rotkraut in dünne Scheiben schneiden. Karotte schälen und Julienne schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander hacken. Tofu aufschneiden und kurz anbraten. Sonnenblumenkerne ohne Öl kurz anbraten. Rucola in die Bowl geben. Rotkraut, Karotte, Gurke, Mais, Koriander und Tofu dazu. Alle Zutaten für das Dressing vermischen. Ist es zu dickflüssig, 1 TL Wasser dazugeben. Dressing über die Bowl gießen und mit den Sonnenblumenkernen servieren.

Welche Pflanzenstoffe in welcher Farbe stecken!

Lycopin = Rot
Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin kommt unter anderem in Tomaten, roten Paprikas, Kirschen, Erdbeeren, Radieschen, Granatäpfeln oder Wassermelonen vor, wirkt anregend und soll eine Verlangsamung des Verstopfungsprozesses der Gefäße unterstützen. In der Tomate steckt der größte Teil an Lycopin, dessen Wirkung wird durch Erhitzen sogar noch erhöht. Lycopin zählt neben dem Alpha- und dem Beta-Carotin zu den wichtigsten Carotinoiden, es stärkt die Abwehrkraft des Körpers enorm und soll sogar nachweislich das Krebsrisiko senken.

Chlorophyll = Grün
Chlorophylle, auch Blattgrün genannt, sind natürliche Farbstoffe, die von Pflanzen gebildet werden. Durch das Chlorophyll ist es den grünen Pflanzen erst möglich, Photosynthese zu betreiben: Dabei entsteht Sauerstoff, der die Lebensgrundlage für Mensch und Tier ist. Chlorophylle helfen beim Aufbau neuer Blutzellen und sorgen für einen angenehmen Körpergeruch. Zu finden sind sie etwa in Zucchini, Avocados, Erbsen, Kiwis, grünen Äpfeln, Bohnen und Grünkohl.

Carotinoide = Orange/Gelb
Carotinoide sind Antioxidantien und greifen auf eine positive Weise in unser Immunsystem bzw. unseren Stoffwechsel ein. Der Stoffwechsel wird damit angekurbelt, das Immunsystem gestärkt. Wir finden Carotinoide zum Beispiel in Karotten, Kürbissen, Bananen, Marillen, Zitronen und Orangen. Im Blattsalat sind übrigens auch Carotinoide, diese können sich aber in der Farbgebung gegen das mächtige Grün des Chlorophylls nicht durchsetzen.

Anthocyane = Blau/Violett
Anthocyane sind für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt und sollen außerdem der Hautalterung vorbeugen. Wir finden sie unter anderem in Heidelbeeren, Zwetschken, Rotkraut, Melanzani, Feigen oder roten Rüben.