

Frühling im Bauch



Wenn es spriesst und riecht, schlägt das Herz von Martin Ruegge höher. Der Ernährungsberater empfiehlt, im Frühling möglichst frische Kräuter und Salate auf den Speiseplan zu setzen. Oder anders gesagt: «Vitaminbomben».

Herr Ruegge, worauf freuen Sie sich im Frühling am meisten?

Auf die Sonne, auf die wärmeren Tage und ganz besonders auf all die verschiedenen Gerüche, die man wahrnehmen kann. Der Frühling ist wunderbar!

Wonach riecht es denn da?

Wenn die ersten Kräuter spriessen, riecht es beispielsweise nach Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie oder Minze. Auch die verschiedenen frischen Salat- und Gemüsesorten wie etwa Kopfsalat oder Rüb Kohl lassen kulinarische Herzen höher schlagen.

In welchem Zustand ist der Körper nach dem Winter?

Der Winter ist eine zehrende Zeit. Es ist kalt, es mangelt an Licht, man ist kaum draussen und bewegt sich im Verhältnis zu anderen Jahreszeiten weniger. Der Organismus läuft gegen Ende des Winters auf Reserve. Umso besser sind die frischen Kräuter, die im Frühling im Angebot sind. Das sind regelrechte Vitaminbomben. Zudem beleben die ätherischen Öle, welche die Kräuter enthalten, den Körper.

Welche Vitamine drängen sich im Frühling auf?

Am besten profitiert man von der ganzen Palette, die sich anbietet. Die meisten Früchte- und Gemüsesorten haben bis zu 1000 verschiedene Inhaltsstoffe. Nebst den Vitaminen sind das Mineralstoffe, Kohlenhydrate und natürliche Aroma-, Geruchs- und Farbstoffe. Diese verschiedenen Inhalte wirken sich unterschiedlich auf den Körper aus. Man sollte deshalb nicht gezielt einzelne Stoffe herauspicken, sondern das ganze Paket konsumieren, damit die Wirkung optimal ist.

Welche Produkte befinden sich in diesem «ganzen Paket»?

Alles, was die Frühlingküche hergibt: frische Kräuter und Salate – am besten spaziert man über den Frühlingmarkt und greift nach dem, was am meisten Lust macht. Ich empfehle, der Nase und dem Bauch zu folgen, denn der Körper zeigt meistens an, was er braucht.

Nehmen wir mal an, dem Bauch ist nicht nach Gemüse, sondern nach «Big Mac»?

Es braucht natürlich auch den Kopf: Wenn der Bauch zu allem Nein sagt, muss der Kopf ab und zu mal intervenieren unter dem Motto: «Lass uns jetzt mal was Frisches ausprobieren.» Wer sich im Frühlingangebot umschaut, findet meist etwas, das passt.

Was empfehlen Sie jenen Leuten, die nicht auf dem Markt einkaufen?



Martin Ruegge ist diplomierte Ernährungsberater HF und gelernter Koch. Er arbeitet in der eigenen Praxis in Bern und in der Privatklinik Wyss.

Auch wer nicht über den Markt spaziert, sollte sich im Frühling ausreichend mit Früchten und Gemüse versorgen. Eine gute Möglichkeit, um saisonale Produkte zu bekommen, ist die sogenannte Biobox vom Bauernhof. Viele Landwirtschaftsbetriebe bieten diesen Service an. Leute aus der Stadt haben so die Möglichkeit, regelmässig mit Frischprodukten beliefert zu werden, die der Saison entsprechen. Dabei kann es zu Überraschungen kommen: Manchmal findet man im Angebot Produkte, die man bisher gar nicht gekannt hat.

Was umfasst in Ihren Augen eine ausgewogene Ernährung?

Ich halte mich dabei an die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Die Basis sind Getränke, auf der zweiten Stufe folgen Früchte und Gemüse, ergänzend dazu braucht es Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Der Speiseplan sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein.

Getränke als Basis – empfiehlt sich da im Frühling ein Erdbeershake?

Ich denke da eher an einen frischen, ungezuckerten Minztee. Es spricht aber nichts dagegen, ab und zu einen Shake zu geniessen. Aufgepasst aber bei der Zubereitung: Es gibt Leute, die den Shake aus Eis, Rahm und Zucker zubereiten und dann noch drei Erdbeeren beimischen. In diesem Fall empfehle ich, auf den Drink zu verzichten und die frischen Erdbeeren pur zu essen.

Im Frühling ist das Fasten ein Thema. Wie stehen Sie dazu?

Nach der eher kalorienreichen Winterkost macht es Sinn, ein bisschen zurückzufahren, mehr zu trinken und möglichst frische Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Das ist in meinen Augen völlig aus-

START MIT EINEM STARKEN FRÜHSTÜCK

Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit des Tages. Der Körper benötigt nach der Nacht neue Energie, um in Gang zu kommen.

Im Frühling, wenn der Organismus nach zusätzlichen Vitaminen verlangt, gilt dieser Grundsatz ganz besonders. Ein ausgewogenes Frühstück sollte aus allen Nahrungsmittelgruppen bestehen und kann sich aus Getreide, Milchprodukten sowie frischen Beeren und Früchten zusammensetzen.

Ernährungsberater Martin Ruegge empfiehlt am Morgen ein «Müesli» zu essen, weil «darin alle wichtigen Nährstoffe enthalten sind und es langanhaltende Energie spendet».

Weitere Frühlingstipps aus der Küche des Ernährungsberaters:

- Lauwarmer Spargelsalat, dazu ein frühlingshaftes Sandwich mit Bärlauchaufstrich
- Knackiges Gemüse mit Quarkdipp, angereichert mit Frühlingszwiebeln und einer Spur Bärlauch
- Rhabarber-Brotauflauf mit einer stärken den Kräutersuppe
- Frische Kopfsalatherzen mit gebratenen Fischstreifen und knusprigem Vollkornbrot oder sautierten Frühkartoffeln

reichend und besser als eine lange Fastenkur. Fasten versetzt den Körper in Stress, so dass er zusätzliche Giftstoffe produziert anstatt sie abzubauen. Unter Umständen kann man mit Fasten also das Ziel verfehlen. Besser finde ich, für eine bestimmte Zeit den Konsum einzelner Stoffe wie etwa Zucker oder Alkohol zu reduzieren. Wenn man Genussmittel über eine längere Zeit ganz verbietet, besteht die Gefahr, dass anschliessend wieder stark zugeschlagen wird.

Welchen Einfluss hat die Sonne auf den Energiehaushalt?

Da ist mein Tipp eindeutig: Ab an die Sonne, wann immer es möglich ist, um Energie zu tanken! Der Körper generiert über die Aufnahme von Sonnenlicht das lebenswichtige Vitamin D.

Gesund essen allein reicht nicht – Bewegung und frische Luft sind angesagt. Wie beeinflussen sich Ernährung und Bewegung?

Das eine geht nicht ohne das andere, der Zusammenhang ist sehr gross. Wenn man sich gesund ernährt und regelmässig bewegt, fühlt man sich vital. Leute, die sich häufig bewegen, haben interessanterweise automa-

tisch das Bedürfnis nach gesunden Nahrungsmitteln, weil sie ein gutes Körpergefühl haben.

Gibt es bestimmte Tabus im Frühling?

Komplette Tabus gibt es nicht. Ich persönlich achte jedoch darauf, Produkte möglichst erst dann zu kaufen, wenn sie in der Region geerntet werden. Erdbeeren zum Beispiel kaufe ich also nicht im März, sondern im Juni. Ein anderes Prinzip bezieht sich auf die Bewegung: Man sollte im Frühling zwar den Schwung ausnutzen, mit der Bewegung aber nicht über-treiben. Wer sich im Winter nicht viel bewegt hat, sollte im Frühling nicht viermal pro Woche joggen gehen.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das gesamte Wohlbefinden?

Der Einfluss auf die psychische und körperliche Befindlichkeit ist gross. Gerade in stressigen Zeiten besteht ein erhöhter Bedarf an Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen. Interessanterweise konsumieren viele Leute in dieser Situation Koffein oder Schokolade, obwohl eine Frucht oder ausreichend Flüssigkeit mehr bringen würde. Wer sich gesund ernährt, fühlt sich vital und lebendig.

INTERVIEW: MONIKA BACHMANN



«Die meisten Früchte- und Gemüsesorten haben bis zu 1000 verschiedene Inhaltsstoffe.»



Vitaminbomben wie Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch oder Minze helfen dem vom Winter geschwächten Organismus auf die Sprünge.



BILDER: FOTOLIA

ANZEIGE

Ganz schön frühreif

Für Ihren Brunch stehen die Produzenten Ihrer Region jeden Morgen früh auf.

Alle Produkte in Ihrem Migros-Supermarkt erhältlich.
 Apfelsaft trüb, Schorle mild, Wiesenmilch Drink Past, Tee Apfelmelisse / Goldmelisse, Bureschinken, Salami Triangoli, 4-Frucht Joghurt, Kirschen-Joghurt, Hobelkäse Berner Oberländer, Gotthelf Speck-Zopf, Urdinkelbrot, Äpfel, Brönnti Crème, Stockhorn-Mutschli, Tomme La Fleur, Grindelwalder Pfefferkäse, Berg Vorzugsbutter, Honig und Berner Freiland Eier.

www.ausderregion.ch/aare