

# Frühlingsgemüse ist gesund und versorgt uns mit Vitaminen und Nährstoffen

**Interview.** Spargel, Radieschen, Bärlauch und Co haben wieder Saison. Die Ernährungsexpertinnen Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin geben im Gespräch mit Direktor Michael Miskarik Tipps, wie wir diese in unseren Speiseplan einbauen können

**Michael Miskarik:** Bereits die alten Römer wussten: „Mens sana in corpore sano“ – was braucht es, um seinen Körper gesund zu halten?

**Jasmin Klammer-Martin:** Eine vernünftige Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden sowie auch für unsere Leistungsfähigkeit. Ernährung, Schlaf, Bewegung und Entspannung bilden das Fundament. Unser Motto lautet „Lebensqualität durch Ernährung“, das bedeutet, eine optimale Ernährung dient als Basis. Sie beeinflusst, wie energiegeladent, frisch und fit wir tagtäglich unseren Alltag, unseren Beruf und unsere Hobbys betreiben können. Als einfachen Tipp raten wir Erwachsenen zu drei Hauptmahlzeiten und eventuell zu einer Zwischenmahlzeit. Die Menge hängt natürlich immer vom jeweiligen Lebensstil und Arbeitsalltag ab. Die Hauptmahlzeiten sollten sich nach dem Teller-Schema richten. Eine ideale Mahlzeit sollte entsprechend aus ca. einer Handvoll komplexer Kohlenhydrate (Vollkorn-Nudeln, -Brot, -Reis), einer Handvoll Eiweiß (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) sowie zwei Fäusten Gemüse bestehen. Zusätzlich empfehlen wir ein bis zwei Esslöffel gesunde Fette, in Form von pflanzlichem Öl, Nüssen oder Samen. Diese Zusammensetzung garantiert eine längere Sättigung und beugt Blutzuckerschwankungen und demnach Heißhungerattacken vor.

**Saisonalität und Regionalität werden auch bei Nahrungsmitteln immer wichtiger. Welche Lebensmittel bietet die Natur im Frühling? Carmen Klammer:** Es stehen neben den köstlichen Allround-Talenten als Lager-



Die Ernährungsexpertinnen Jasmin Klammer-Martin und Carmen Klammer setzen auf Regionalität und Saisonalität

ware bereits die ersten heimischen Salate wie z.B. Rucola, Bärlauch und Spinat zur Verfügung. Zudem haben Radieschen und Porree Saison – und auch Spargel und Rhabarber kommen in der Frühjahrszeit häufig auf den Tisch. Rhabarber – ein Lebensmittel bei dem sich die Geister scheiden. Entweder man liebt ihn oder eben nicht. Oder auch die beliebten Erdbeeren sind bald wieder aus heimischen Gärten zu genießen. Sie alle liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. Zusammengefasst gilt: so bunt und vielfältig wie möglich zu essen.

**Spargel ist ein klassisches Frühlingsgemüse, das regional und saisonal vorkommt. Aber wirkt er sich gesundheitsfördernd aus?**



Michael Miskarik von HDI LEBEN Österreich

**Jasmin Klammer-Martin:** Spargel punktet mit einer langen Liste an gesunden und wichtigen Inhaltsstoffen. Er enthält viele Vitamine wie Folsäure (besonders in der Schwangerschaft nicht zu vernachlässigen), Vitamin E (entzündungshem-

mend) sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Da der grüne Spargel an der Sonne reift, verfügt er über einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen als der weiße Spargel. Daher schmeckt er auch intensiver und bringt Vorteile für unsere Gesundheit. Man sollte ihn so frisch wie möglich verzehren, um den ernährungsphysiologischen Nutzen aus ihm zu gewinnen. Spargel besteht zu mehr als 93% aus Wasser und brilliert mit nur 18 kcal pro 100 g.

**Bewirkt gesunde Ernährung eine entsprechende Fitness für die kommenden sportlichen Herausforderungen?**

**Carmen Klammer:** Die Ernährung spielt natürlich eine maßgebliche Rolle. Die zwei

größten Fehler – welche wir in den Beratungen bemerken – sind, dass einerseits mit Hunger, also ohne Energiebereitstellung, ins Training gestartet wird und andererseits nach dem Sport aufgrund vorherrschender Abnehm-Mythen auf Nahrung verzichtet wird. Metaphorisch gesprochen, können wir unseren Körper mit einem Auto vergleichen – wir würden nie mit leerem Tank (also Energie) in den Urlaub fahren. Die Konsequenz ist ident: man kommt nicht weit! Weiters muss nach längerer Fahrt der Tank erneut aufgefüllt werden, um im Urlaubsziel überhaupt anzukommen. Wenn wir also vor und nach der sportlichen Einheit nichts essen, arbeiten wir gegen unseren Körper.

**Wie könnte daher ein sportwissenschaftlicher Ernährungsplan aussehen?**

**Carmen Klammer:** Kohlenhydrate zählen zu den wichtigsten Energielieferanten. Sie sind daher als Kraftstoff für den Körper anzusehen. Wenn die Hauptmahlzeit länger als zwei bis drei Stunden zurückliegt, empfehlen wir auf jeden Fall einen leicht verdaulichen Snack einzuplanen. Hier sollte der Fokus auf die Kohlenhydratzufuhr gelegt werden. Als „konzentrierter“ Kohlenhydrat-Lieferant empfiehlt sich z. B. ein selbstgebackenes Bananbrot, ein Mischbrot mit fettarmem Käse oder ein Haferbrei. Vor dem Morgensport bietet sich eine kleine Banane besonders gut an, um nicht mit nüchternem Magen dem eigenen Körper zu viel abzuverlangen. Nach dem Training unterstützen eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß (siehe ideale Mahlzeit) sowohl die Regeneration als auch den Muskelaufbau.

**Haben Sie noch einen Rezept-Tipp für unsere Leser?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Es sind verschiedene saisonale Rezepte mit Spargel (z. B. Kräuterpalatschinke oder Summer Rolls) und Rhabarber auf unserem Blog [www.klammers.at/blog](http://www.klammers.at/blog) zu finden sowie viele andere Frühlingsspeisen in unserem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“ und E-Books.

**Weitere Infos und Orientierung finden Interessierte unter [www.klammers.at](http://www.klammers.at) und [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at)**

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 30. April geht es um Nachhaltigkeit in der Vorsorge.

**1 Ernte LEBENSWERT**

**HDI LEBEN**  
macht das Leben lebenswert

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

[www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at) | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://linkedin.com/company/hdileben)