

Der Ernährungsberater



*Siegfried Wintgen,
 Ernährungsberater,
 Küchenmeister VKD,
 Mitglied im Olympia-
 team 2004 der Natio-
 nalmannschaft der
 Köche Deutschland.*

Prävention durch Öle und Essige

Grundsätzlich bietet eine gesunde und ausgewogene Ernährung für alle Altersgruppen gute Möglichkeiten der Prävention, insbesondere dann, wenn auch die übrigen Säulen der Gesundheit, wie Bewegung, Entspannung und Umwelt in Einklang miteinander stehen. Bis zu unserem 65. Geburtstag nehmen wir ca. 50 Tonnen Lebensmittel und Getränke zu uns. Je gesünder diese Nahrungsbestandteile sind, umso mehr können wir den Alterungsprozess verzögern. Der Erhalt eines funktionierenden Immunsystems kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Die Fähigkeit, freien Radikalen erfolgreich Paroli zu bieten lässt durch den Alterungsprozess naturgemäß nach, kann mit einer gesunden Lebensweise aber durchaus recht lange auf einem guten Level gehalten werden. Freie Radikale werden vom Immunsystem durch verschiedene Abwehrsysteme neutralisiert um einer nachhaltigen Zellschädigung entgegen zu wirken. Zum Aufbau

und Erhalt dieses Bollwerkes benötigt unser Körper Bausteine, die wir ihm durch unsere Ernährung zuführen können. Eine Schlüsselrolle haben hier die Aminosäure Cystein, die Mineralien Zink, Mangan, Selen, Eisen und Kupfer sowie die Vitamine A, E und C, und last but not least die Pflanzenbegleitstoffe wie das Coenzym Q 10 oder die Carotine. Sie zählen zu den wichtigsten Antioxidantien bzw. zu den Bausteinen um diese aufzubauen. Der Körper ist auf die ständige Zufuhr dieser Stoffe angewiesen, benötigt aber für eine ausreichende Aufnahme einen gut funktionierenden Verdauungs- und Stoffwechsellapparat. Neben dem Verzehr von reichlich Obst, Gemüse und Getreide empfehlen Ernährungsexperten hochwertige Essige und Öle täglich im Speiseplan mit einzubauen. Entscheidend ist hierbei aber eine schonende Gewinnung

um die lebenswichtigen Nährstoffe zu erhalten. Hohe Temperaturen sowie unnötige Extrahierungsprozesse minimieren den ernährungsphysiologischen Wert, da hier wichtige Fettsäuren und Vitamine zerstört und lebensnotwendige bioaktive Substanzen ausgefiltert werden. Gute Öle sollten rasch verbraucht und dunkel, trocken und kühl gelagert werden. Ein natürlich hergestellter Essig auf der Basis unbelasteter Ausgangsprodukte hilft beim Aufbau und Erhalt unserer Darmflora. Gerade mit zunehmendem Alter kommt der Pflege des Darmtraktes auf Grund höherer Belastungen durch Medikamente oder weniger Bewegung eine wachsende Bedeutung zu. Milde Essige z.B. aus Äpfeln, Birnen oder Beeren lassen sich einfach in Suppen, Gemüsegerichten oder Aufstrichen verarbeiten und bieten eine tolle Möglichkeit Speisen für den nachlassenden Geschmackssinn attraktiver zu machen. Um die Hochwertigkeit dieser Lebensmittel zu erhalten, bedarf es aber auch schonender Verarbeitungstechniken. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren dürfen weder erhitzt noch unnötig lange der Luft ausgesetzt werden. Die abwechslungsreiche Verarbeitung von Essigen und Ölen ermöglicht den raschen Verbrauch sowie eine ausgeglichene Versorgung mit den unterschiedlichen Fettsäuren und Essigsäuren. Neben dem vermehrten Einsatz der Substrate empfiehlt sich aber auch die Verarbeitung der Ausgangsprodukte wie zum Beispiel Oliven, Sesam (Calciumspender) oder blaue Trauben (enthalten reichlich OPC). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Jahresbeginn

Ihr Siegfried Wintgen

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörige Küchen- und Regenerations-technik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des - regelmäßige Berichterstattung über:

- VKD, Deutschland
- Landesverband der Köche Hessen
- Landesverband Baden-Württemberg
- Landesverband Berlin-Brandenburg
- Landesverband der Köche Bayern
- Landesverband Mitteldeutschland
- Landesverband Niedersachsen
- Landesverband Nord
- Landesverband Nordrhein-Westfalen
- Landesverband West
- sämtlichen Argon/Zweigvereine
- IKSV, Deutschland
- Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:
 ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:
 Verlagsgruppe ES

Kontakt:
 PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche
 Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: redaktion@pv-report.de
anzeigen@pv-report.de
vertrieb@pv-report.de

Internet: www.pv-report.de

Jahrgang / Jahr:
 33. Jahrgang / 2005

Anzeigen-/Objektleitung:
 Eric M.C. Schwaab
es@pv-report.de

Redaktion:
 Peter von Gersdorff, Nidderau
pvg@pv-report.de
 Oliver Jesgarz, Nidderau
oj@pv-report.de
 Michaela Meiser, Nidderau
mm@pv-report.de
 Detlef Euler, Nidderau
de@pv-report.de
 Claudia Bierhoff, Nidderau
cb@pv-report.de

Erscheinungsweise:
 monatlich, bzw. 11 Ausgaben.
 Gültig ist Mediadataplan 2005,
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. incl. Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG
 Kto.-Nr. 61 48 000 · BLZ 501 900 00
 Geschäftsführung: E. Schwaab
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609
 UmSt.-Ident.-Nr. DE230219580
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfältigkeit, Kopien in Print oder digitaler form bedürfen der Zustimmung des Verlages.