tegut... gute Lebensmittel

Karriere | Mein tegut... | Einkaufszettel

Produkte, Rezepte, Märkte und weitere Themen finden

Über uns | Angebote & Produkte | Kochen & Ernährung | Aktuelles | Service

Startseite > Aktuelles > Füttern Sie Ihr Immunsystem

Füttern Sie Ihr Immunsystem

13 2 aktuelle Newsbeiträge >

Mit einer ausgewogenen Ernährung ist schon viel gewonnen

als Favorit speichern

Positives Denken macht das Leben nicht nur leichter, es hält auch das Immunsystem bei Laune. Leichter gesagt als umgesetzt in Zeiten wie diesen. Die Nachrichten drehen sich fast ausschließlich um ein Thema – das Coronavirus. Angst und Unsicherheit sind allgegenwärtig und nachvollziehbar. Aber auf Dauer keine guten Begleiter. Deswegen wollen wir Ihnen in diesem Artikel Mut machen: Mit ein paar einfachen Tipps für einen gesunden Lebensstil und Rezepten, die das Immunsystem füttern. Damit können Sie bestens vorbeugen und viel für Ihre Gesundheit tun. Lassen Sie's sich schmecken und gutgehen!

Hände waschen, Abstand halten, Niesen in die Armbeuge – alles richtig, aber eben nicht alles ...

https://www.tegut.com/aktuell/artikel/fuettern-sie-ihr-immunsystem.html

Weitere Beiträge:
Nachhaltige Ernährung:
https://www.tegut.com/aktuell/artikel/nachhaltige-ernaehrung.html

Wer is(s)t was?
https://www.tegut.com/aktuell/artikel/wer-isst-was.html

Frischekiock für Ihre Küche:
https://www.tegut.com/aktuell/artikel/frischekick-fuer-ihre-kueche.html

Was duftete denn da so nach Sommer? Frisches Basilikum!

1 0 aktuelle Newsbeiträge >

als Favorit speichern

Basilikum. Damit verbindet man automatisch Italien. Tomate-Mozzarella, jenseits der Alpen Caprese genannt, ist praktisch nicht vorstellbar ohne Basilikum. Aber auch in anderen Ländern ist Basilikum fester Bestandteil vieler Gerichte. Und bei uns ist es mit einem Anteil von über 50 % die Nr. 1 unter den Topfkräutern. Dass das Küchenkraut auch eine heilende Wirkung hat, ist dagegen weniger bekannt. Dabei kann Basilikum in der Heilkunde ausgesprochen vielseitig verwendet werden – von Aromatherapie über Einsatz auf der Haut bis zur innerlichen Anwendung trägt das Superkraut dazu bei, ganz unterschiedliche Beschwerden zu lindern. Vermutlich mit ein Grund, warum Basilikum auch Königskraut genannt wird. (Völlig zu Recht aus unserer Sicht – weiterlesen lohnt sich!)

Unterschiedliche Arten des Königskrauts

Hierzulande ist vor allem das Genoveser Basilikum bekannt, das übrigens dem Pesto alla Genovese als Hauptzutat seinen Namen gibt. Es kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, hat sich aber inzwischen weltweit einen Namen gemacht. Soweit alles in grünen Bereich. Jetzt wird's exotischer – mit Thai-Basilikum. Sieht nicht nur anders aus – dunkelviolette Stängel, spitz zulaufende Blätter – hat auch einen anderen Geschmack. Unterschiedliche Basilikum-Sorten sind darin vereint, die alle eine andere Note mitbringen: ein bisschen Anis, ein bisschen Lakritz, in Summe süßlich. Es gibt aber auch eine Sorte mit leicht säuerlicher Note, die Zitronenbasilikum genannt wird. Dann existieren auch rotblättrige und afrikanische Basilikumsorten... Sie sehen, man begegnet mittlerweile unzähligen Unterarten des Basilikums in der Küche.

Darum heißt Basilikum Basilikum

Immer wieder spannend ist ja, wie etwas zu seinem Namen kommt. Beim Basilikum führt uns die Namensforschung nach Griechenland: basilikós bedeutet königlich, und weil das Basilikum eben so edel und angenehm würzig duftete, hatte es seinen Namen schnell weg. Damit erklärt sich jetzt auch Königskraut von selber.

Und wer hat's erfunden?

Nicht die Schweizer, das ist sicher. Natürlich die Natur. Aber wo wurde Basilikum zuerst als Küchen- und Heilkraut entdeckt? Vermutlich in Indien, im Nordwesten. Tatsächlich war Basilikum auch im alten Ägypten schon bekannt: In Pyramiden wurde es als Grabbeigabe der

https://www.tegut.com/aktuell/artikel/was-duftete-denn-da-so-nach-sommer-frisches-basilikum.html

Wir machen Ihnen den Büroalltag schmackhaft – So einfach geht lecker

9 0 aktuelle Newsbeiträge >

als Favorit speichern

Vollzeit arbeiten und vollwertig essen, das geht! Mit den tegut... Trends, Tipps und Rezepten lassen Sie sich die Arbeitswoche einfach gut schmecken. Ob Frühstück, Lunchbox oder gesunde Knabbereien für den Hunger zwischendurch – hier kommen ein paar Ideen, die auf der Zunge zergehen.

Keine Zeit fürs Frühstück? Kein Problem!

Wer kennt das nicht: Der Wecker klingelt, wird reflexartig zum Schweigen gebracht, nur noch einmal umdrehen – und, schwupp, wieder zu spät dran für ein vernünftiges Frühstück. Das war gestern. Ab morgen können Sie auch dann noch vollwertig frühstücken, wenn die Zeit knapp ist.
Das Stichwort: Overnight Oats. Nie gehört? Das sind Haferflocken, die über Nacht eingelegt werden. Wenn Sie jetzt denken, was für eine fade Angelegenheit: falsch gedacht. Denn mit unseren Rezeptvorschlägen peppen Sie die nährstoffreichen Flocken so auf, dass Sie gar nichts anderes mehr frühstücken wollen.

Overnight Oats liefern nicht nur gute Inhaltsstoffe, wie komplexe Kohlenhydrate, sie sind auch in jeder Hinsicht praktisch: schnell zubereitet, gut mitzunehmen, einfach zu variieren. Die Grundmischung besteht aus Hafer- oder Dinkelflocken, die Sie einweichen: in Milch, Kokosmilch, Soja-, Nuss- oder Hafer-Drinks, Wasser oder Saft geht auch.
Dann ab in den Kühlschrank damit. Am nächsten Morgen streuen Sie ein paar Beeren, Nüsse, Kokosflocken, Honig, etwas Zimt darüber – kombinieren Sie einfach drauf los, was schmeckt. Und schon haben Sie ein nährstoffreiches Frühstück, das reichlich Energie liefert und wirklich lange satt macht. Natürlich lässt sich diese Flocken-Kreation auch prima mitnehmen, wenn Sie sie lieber am Arbeitsplatz in der Frühstückspause genießen. Appetit bekommen? Hier geht zu den Rezepten.

Meal Prepping – auf jeden Hunger vorbereitet

Meal Prepping – so heißt der Trend, der aus den USA zu uns rüberschwappte. Wenn Sie sich jetzt fragen, was daran denn trendig sein soll, tun Sie das zu Recht. Denn zugegebenermaßen ist das Vorkochen von Mahlzeiten nicht wirklich neu. Aber Meal Prepping geht über das vorbereitete Lunchpaket hinaus. Ziel ist, Kalorienfallen, die überall lauern, zu umgehen, unnötiges Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden und ganz einfach Zeit zu sparen. Deswegen wandern morgens alle Mahlzeiten, auch die Snacks für zwischendurch, in die Aktentasche. Dann können Sie sicher sein, dass Sie sich den Tag über ausgewogen

https://www.tegut.com/aktuell/artikel/wir-machen-ihnen-den-bueroalltag-schmackhaft-so-einfach-geht-lecker.html

Mehr Würze, weniger Salz - wie ich meinen Salzkonsum reduzieren kann

3 0 aktuelle Newsbeiträge >

als Favorit speichern

Salz steckt in fast allen Lebensmitteln – fehlt Salz, fehlt es in der Regel an Geschmack. Es heißt ja nicht umsonst auch im übertragenen Sinne gerne, etwas ist das Salz in der Suppe – Salz ist eine kleine Zutat, die groß was erreicht.

Es besteht hauptsächlich aus den beiden Mineralstoffen Natrium und Chlor, chemisch kurz: NaCl, und enthält zu einem ganz geringen Prozentsatz Calcium, Magnesium und Kalium. Der Körper braucht Salz, keine Frage: 70 kg Mensch enthalten etwa 100 g Natrium, ein Gramm Natrium entspricht 2,5 g Salz. Es spielt unter anderem beim Weiterleiten von Nervenimpulsen eine große Rolle, beeinflusst Herz- und Muskeltätigkeit und vor allem die Wasserverteilung im Körper.

Im Tagesverlauf verlieren wir – zum Beispiel durchs Schwitzen – ca. 1 bis 3 g Salz, die ersetzt werden müssen. Wie die Zahlen in der Infobox zeigen, liegt der Salzkonsum bei den meisten allerdings weit darüber. Auch wenn der Salzüberschuss in der Regel wieder ausgeschieden wird, bleibt der übermäßige Konsum häufig nicht ohne Folgen: er zählt zu den Hauptrisikofaktoren (Treibern) für die Entstehung von Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

https://www.tegut.com/aktuell/artikel/mehr-wuerze-weniger-salz-wie-ich-meinen-salzkonsum-reduzieren-kann.html

tegut... gute Lebensmittel

Online-Artikel
Website-Beiträge