

## **Gesundheit erhalten mit Speis & Trank**

Von den Fernsehköchen Walter & Sascha Stemberg



Seit 140 Jahren kocht Familie Stemberg in ihrem Restaurant im Bergischen Land. Exklusiv für die Kunden von "Essen auf Rädern" der Familien und Krankenpflege Bochum geben die Küchenchefs Tipps aus ihrer Sterneküche:

### **Leben Sie nach unserem Motto:**

***Gebe dem Körper Gutes – er gibt es Dir zurück.***

Wir geben Ihnen mit unserer Erfahrung als Köche, die sich seit Jahren mit gesundem „Essen & Trinken“ befassen, nun einige Tipps, mit denen Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können: Hierzu gehört im Alter eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Trinken sie am Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit.

Beim Wasser geben Sie immer eine Scheibe frischen Ingwer mit ins Glas, Ingwer ist reich an Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium und Phosphor und hat eine entzündungshemmende und eine antibakterielle Wirkung. Außerdem ist er auch sehr gut zum Schutz gegen Erkältungen. Ebenfalls sollten Sie 2-3 Mal in der Woche frische Ananas essen. Ananas ist ebenfalls reich an Vitaminen, Enzymen und wird auch als Verdauungshilfe empfohlen.

Übrigens, frische Früchte und Fruchtsäfte immer mindestens ½ Stunde vor den Mahlzeiten zu sich nehmen, nur so können die gesunden Stoffe vom Körper aufgenommen werden. Isst oder trinkt man frisches Obst nach normalen Mahlzeiten, dauert die Verdauung zu lange und durch die Fruchtsäure entsteht im Magen eine Art Gärkammer, dadurch werden alle gesunden Stoffe der Früchte zerstört.

Der Shi-Take-Pilz, auch Pasaniapilz genannt, ist in seinen Ursprungsländern China und Japan sehr begehrt. In den asiatischen Ländern wird er schon lange zur unterstützenden Behandlung von Entzündungen, Tumoren, Magenleiden und anderen Krankheiten eingesetzt.

Seit vielen Jahren wird er auch in Europa angeboten. Gesäubert, geschnitten und in Olivenöl angeschwitzt, leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt ist dieser Pilz außerdem noch eine Delikatesse.

Übrigens, beim Salz sollten Sie auf gute Qualität achten. Es sollte mindestens gutes Meersalz verarbeitet werden, und bitte darauf achten, dass Sie es gering dosieren. Zu viel Salz ist ungesund. Achten Sie bei anderen Gewürzen darauf, dass Sie reine Gewürze kaufen, möglichst ohne zusätzliche Salzbeimischung.

Olivenöl – das Gold vom ewigen Baum – ist auch ein wichtiges Lebensmittel für Ihre Gesundheit. Wir sehen Olivenöl als vielseitige Bereicherung des Speisezettels. Viele Ärzte empfehlen gutes, kaltgepresstes Olivenöl als Gesundheitselixier –wir übrigens auch. Gutes Olivenöl beeinflusst positiv die Cholesterinwerte. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin A, D und E wirkt Olivenöl vorbeugend gegen Verdauungsbeschwerden und Osteoporose.

Und zuletzt noch ein besonderer Tipp von uns: Trinken Sie ruhig täglich ein Gläschen guten Rotwein – oder auch zwei. Der Inhaltsstoff Resveratrol fördert ebenfalls Ihre Gesundheit.

In kulinarischer Verbundenheit, bleiben Sie gesund!  
Ihre Walter und Sascha Stemberg  
vom Restaurant Haus Stemberg in Velbert  
[www.stemberg.tv](http://www.stemberg.tv)