



Fitter denn je mit #EssenAusBayern

Beitrag

Wer sich vorgenommen hat, fitter zu werden und sich gesünder zu ernähren, der sollte vor allem auch zu regionalen Zutaten greifen. Denn Fitness und #EssenAusBayern sind ein perfektes Paar – nicht nur für die beliebten Bowls!

Ein gesundes Power-Frühstück, das lange satt hält und in den kalten Wintermonaten von innen wärmt, ist zum Beispiel eine süße Bowl aus püriertem oder kleingeschnittenem Obst, warmem oder kaltem Getreidebrei auf Milchbasis und einem Topping aus gehackten heimischen Nüssen, getrocknetem Obst oder gepufftem Getreide.

Für ein herzhaftes Mittag- oder Abendessen eignet sich frisches Gemüse – roh, gedünstet oder gekocht. Gerade Wintergemüse, das jetzt bei uns Saison hat, gilt als wahrer Fitmacher. Die Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist einzigartig. Nahrungsergänzungsmittel können in der Schublade bleiben. Kohlsorten wie Weißkraut liefern viel Vitamin C, Rote Bete beeindruckt mit dem hohen Gehalt an Eisen, das für eine optimale Blutgerinnung und den Sauerstofftransport im Blut sorgt. Rosenkohl enthält neben viel Vitamin C und Folsäure auch reichlich Ballaststoffe.

Für eine ausgewogene Fitmacher-Ernährung ist eine Eiweißkomponente wichtig. Ob Fleisch, Wurst, Fisch, Käse oder Hülsenfrüchte – selbst Tofu gibt es bereits regional aus Bayern. Ein Dip auf Quark- oder Joghurtbasis, Pestos und würzige Chutneys sind die perfekte Ergänzung. Toppings aus gerösteten Nüssen und Kernen, Pilzen, Kräutern oder essbaren Blumen geben vielen Gerichten das gewisse Extra und sorgen für zusätzliche Vitamine. Wer mag, kann die Bowl natürlich auch durch eine Getreide- oder Stärkekomponente ergänzen.

Wer für eine Familie kocht, kann die Bowl je nach Geschmack aus den bereitgestellten Zutaten individuell zusammenstellen. Durch verschiedene Hauptzutaten, Dips und Toppings lassen sich unzählige Varianten kreieren.

Bericht: Bayerischer Bauernverband – **Bildrechte:** © Gleb, sonyakamoz – stock.adobe.com

2024
4. ADAC MAXLRAIN CLASSIC
30. Mai 2024

**OLDTIMER-GENUSSTOUR:
ERKUNDEN SIE DIE FASZINIERENDE
LANDSCHAFT OBERBAYERNS!**

Termin: 30. Mai 2024
Teilnahmegebühr all-inclusive: 199 EUR

>> hier anmelden

ADAC

Kategorie

1. Land- & Forstwirtschaft

Schlagworte

1. Bauernverband
2. Bayern