

**Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,**

zum Frühling gibt es den aktuellen FRoSTA Büro Bistro Newsletter mit leichten, süßen Ideen für die ersten wärmeren Tage, wir gehen also etwas in die Praxis.

Der theoretische Teil schließt da an, auch da wird's fruchtig, es soll sich heute alles um das Thema sekundäre Pflanzenstoffe drehen, also um all jene kleinen Helferlein, die nicht zu den Nährstoffen zählen, sondern zu den gesundheitsfördernden Substanzen. Ihre Bedeutung für die Gesundheit kann gar nicht zu überschätzt werden.

Los geht's!

Ich möchte Ihnen heute einige Anregungen geben für Süßspeisen im Stil der bekannten Schichtspeise Tiramisu, denn es gibt unendlich viele Möglichkeiten, hier zu variieren und zu attraktiven Desserts zu kommen. Auch für Ostern lässt sich da bestimmt etwas basteln (mit Eierlikör?). Und natürlich fürs Büro, bereiten Sie doch einfach ein paar mehr zu!

**Also, die erste Schicht:**

Es muss nicht unbedingt Löffelbiskuit sein, nehmen Sie doch mal Zwieback, Amarettini oder alte Kekse! Es funktioniert auch mit Pumpernickel! Sie müssen nun nicht unbedingt alles mit Kaffee und Alkohol trinken, es reicht der Saft aus den zugegebenen Früchten bzw. die Feuchtigkeit aus der Quarkschicht.

**Die zweite Schicht:**

Nehmen Sie Magerquark oder 40%-igen Quark, je nach Diät-Anspruch, zu Feiertagen auch mal mit Sahne verfeinert....verrühren Sie den wegen der Cremigkeit mit etwas Sprudel. Süßen Sie die Quarkcreme auf keinen Fall mit Süßstoff, nehmen Sie hochwertigen Zucker. Ihr Körper lässt sich nicht betrügen! Er antwortet mit Hunger, wenn ihm etwas Süßes vorgegaukelt wird, was dann nicht kommt. Fazit: Zucker essen, aber einfach weniger!

**Nun die Früchte:**

Nehmen Sie Johannisbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren (Fliederbeeren), Kirschen, oder wenn Sie es von etwas weiter weg mögen: Granatapfel und Cranberry...Sanddorn aus Rügen...lassen Sie Ihrer Fantasie einfach freien Lauf!

Das ganze muss natürlich im Kühlschrank schön durchziehen. Voila!

Konkrete Rezepte gebe ich Ihnen absichtlich nicht an die Hand, lassen Sie doch mal Ihre kreative Ader durchkommen...nur noch ein Tipp: Zu Weihnachten gab es bei mir letztes Jahr eine Variante aus alten Lebkuchen, eingeweicht in etwas Hochprozentigem, der Quark war verfeinert mit Sahne und Zimt, als Frucht nahm ich Preiselbeeren, die sich wegen des Hauptgerichtes mit Wild sowieso im Kühlschrank befanden...hmm!

## [FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Hier kommen wir auch schon direkt zu dem Thema

### **sekundäre Pflanzenstoffe.**

Formel: Je dunkler die Frucht, desto besser. Das, was von den Fingern nicht ab oder aus der Wäsche nicht raus geht ist genau, das, was wir in der Nahrung drin haben wollen, nämlich die Flavonoide. Es gibt davon verschiedene, Sie kennen vielleicht Polyphenole oder Resveratrol aus dem Wein. Die wirken antioxidativ, vernichten freie Radikale, das heißt, sie verzögern die Zellalterung...wollen wir das nicht alle? Die Vitamine C und E wirken übrigens auch so.

Es gibt aber noch mehr Nahrungsinhaltsstoffe, die sich in Pflanzen finden und positiv auf unseren Organismus wirken, z.B. Phytosterine in Nüssen und Samen, Carotinoide in gelben und roten Früchten (auch Tomaten! Lycopin!!!), Glucosinolate aus Kohl, Rettich, Kresse und Senf oder Monoterpene aus Zitrusfrüchten. Bekannt sind Sulfide aus Zwiebeln und Knoblauch und Saponine aus Kräutern wie Salbei und Rosmarin. Sie müssen also nur abwechslungsreich und frisch essen, um Ihre Gesundheit ganz natürlich zu schützen. Einigen der oben genannten Stoffe wird übrigens auch eine Wirkung gegen Krebs zugesprochen.

Passend zum Thema Glück: Sollte das Wetter mal nicht mitspielen und Ihre Stimmung droht zu sinken, dann gehen Sie doch mal wieder joggen oder greifen Sie zu Nahrungsmitteln, die glücklich machen. Verantwortlich ist hierfür der Stoff Serotonin, enthalten in Bananen und auch Schokolade. Achtung: Wenn Sie jetzt an Geleebananen denken oder an Schokoladenfondue, so liegen Sie ganz richtig, haben aber in Kürze ein paar Kilo zu viel auf der Waage. Der Trick: Solche Schlemmereien einfach als komplette Mahlzeiten konzipieren, sprich: Austausch gegen eine andere Mahlzeit. Die nächste Mahlzeit gibt's dann aber erst wieder, wenn echter Hunger da ist! Nicht vom Appetit überlisten lassen: Der Appetit ist nach solchen Kalorienbomben aus dem Süßen Bereich vorprogrammiert, er ist Resultat der völlig übersteigerten Kohlenhydratzufuhr. Also: Diese fiese Attacke einfach aussitzen...so lange Apfeltee trinken, bis der Blutzuckerspiegel Sie nicht mehr piesackt. Wenn Sie das alles vorher schon wissen, laufen Sie nicht so leicht in die Falle, das versprechen wir Ihnen. Ach, übrigens: Wenn man so gut über seinen Körper und dessen Funktion bescheid weiss kann es auch richtig Spaß machen, sich mal nicht von ihm austricksen zu lassen. Man fühlt sich dann richtig überlegen...

Falls überflüssige Pfunde sowieso Ihr „Lieblingsthema“ sind: Zum Abschluss noch ein paar Tipps für den Abend (über das Mittagessen brauchen wir ja nicht zu reden, Sie essen ja sowieso schon die FroSTA Mahlzeiten aus der Serie Brigitte-Diät):

## **[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]**

Vertrauen Sie Proteinmahlzeiten am abend! Gerne ein Steak, aber ohne Kartoffeln. Gerne Huhn, aber ohne Reis. Noch besser: Käse, aber ohne Baguette! Denn wussten Sie, dass im Käse gleich drei Inhaltsstoffe an Ihrem Körperfett interessier sind?

Es sind Tyrosin, Carnitin und, wer hätte das gedacht, Kalzium! Ich weise hier aber noch mal dringend darauf hin: Die Stoffe müssen aus echten Lebensmitteln stammen! Keinesfalls sollten Sie jetzt losgehen und sich eine Rolle Kalzium Brausetabletten kaufen. Wie Sie diesen Newsletter und auch FRoSTA kennen: Wir sind absolute Verfechter der natürlichen Ernährung, Konzentrate und Extrakte kommen uns nicht in die Tüte!

Also: Essen Sie abends eine Käsemahlzeit, wenn Sie noch besser sein wollen, dann essen Sie dazu keine Kohlenhydrate und machen sich gleich die Idee der Trennkost mit zunutze. Essen Sie doch Tomaten, Oliven, etwas eingelegte Paprika oder Gurken dazu, das passt prima. Hübsch angerichtet mit Schnittlauch oder anderen Kräutern steht dieses Abend“brot“ einem herkömmlichen Abendbrot in nichts nach!

Übrigens: Es muss kein Hartkäse oder Schafkäse sein, Hüttenkäse eignet sich auch toll und kann gut variiert werden. Schmecken Sie ihn jeden Tag etwas anders ab, mit Salz erstmal, dann mit ein paar Tropfen Olivenöl, mal mit Paprikapulver, mal mit Oregano oder Kummel, mal mit einer der zahlreichen roten, schön scharfen Würzpasten oder mit Meerrettich...hm, ich bekomme sofort selber Appetit!

Noch ein ernst gemeinter Tipp: Da in Bäckereien (meist sind es nur Backshops...) keine Zutatenlisten hängen, lauern hier die größten Ernährungsfallen. Also: Wollen Sie fit und gesund ins Frühjahr mit uns starten, so machen Sie bitte um Gebäck einen großen Bogen! Noch nie wurden „Lebens“mittel aus so minderwertigen Zutaten zu so horrenden Preisen verkauft! Die Fette sind gehärtet, strotzen nur so vor Transfettsäuren, das Ei ist Eipulver (ih!), das Mehl und der Zucker raffiniert und und und...zudem ist die Kombination all dieser Zutaten Gift für die Linie. Oh, vielleicht sollte ich noch mal in meine Kundenliste sehen...sonst haben wir jetzt vermutlich einen Kunden weniger...

Also: Gönnen Sie sich Nachmittags doch eine richtig gute Eiskrem (was für ein Zufall, gibt's im Büro Bistro schon!) oder eine hochwertige Schokolade. Oder backen Sie am Wochenende einen Käsekuchen ohne Teig (ja, das geht hervorragend!) und frieren Sie ihn immer zu zwei Stücken ein, dann brauchen Sie morgens nur in den Tiefkühler zu greifen, die Gefrierdose mit zur Arbeit zu nehmen und machen zur Kaffeezeit noch einen lieben Kollegen glücklich!

**Und wie immer hier der Aufruf: Sollte Ihnen unser [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] gefallen haben, so senden Sie ihn doch gerne weiter!**

Also bis bald!

**Ihr FRoSTA Büro Bistro Team**