



## Osterjause: Gesunde Schärfe

Kren und Eier sind die Stars im Osterkorb - wertvolle Inhaltsstoffe sind die perfekte Ergänzung zu Schinken und Würstel.

### Osterjause: Kren und Eier sind die Stars im Osterkorb

Die Fastenzeit nähert sich dem Ende und die Vorfreude auf einen gut gefüllten Osterkorb steigt nun täglich. Egal ob Schinken, Würstel, frisch gebackenes Osterbrot, Kren oder bunt gefärbte Eier – die erste Osterjause wird bereits freudig erwartet. Warum man nach den Wochen des Verzichts aber nicht zu ordentlich zugreifen sollte und welche wahren Kraftpakete sich im Osterkorb verbergen erklärt Sandra Holasek, Ernährungsexpertin der Medizinischen Universität Graz.

### Zeig mir deinen Osterkorb: Auf die Mischung kommt es an

Nach der langen Fastenzeit, die viele genutzt haben um bewusst zu verzichten, steht in den nächsten Tagen die Osterjause an. Groß ist die Palette an heimischen Produkten und so werden geselchter Schinken und Würstel gemeinsam mit Osterpinzen und Osterbrot, Eiern, Kren und vielen anderen Spezialitäten in den Osterkorb gepackt. Generell rät Ernährungsexpertin Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz beim ersten großen Festessen nach der Fastenzeit jedoch zur Mäßigung. „Durch die große Auswahl am Ostertisch und die vorhergehende Fastenzeit sind wir verführt bei der Osterjause zu viel zu essen. Dies belastet unseren Körper und kann zu verschiedenen Problemen führen, wie beispielsweise Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen usw.“ Heimische Produkte wie gekochter Schinken und andere Fleischspezialitäten enthalten durchaus wertvolle Inhaltsstoffe wie B-Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.

Die Herstellung von Geselchtem hat in der Steiermark eine lange Tradition und findet sich bereits in Kochbüchern römischer Schriftsteller in der 2. Hälfte des ersten Jahrhunderts vor Christus. Die Qualität des Geselchten hat sich über die Jahrhunderte verbessert. Von der ursprünglichen "Haltbarmachung" entstand das Ziel eines gesunden und bekömmlichen Produktes. Wichtig dabei ist die Auswahl des Fleisches, die Gewürzmischung aus v.a. Knoblauch, Pfeffer, Kümmel, Lorbeer, Wacholder und die Räucherung mit naturbelassenen Hölzern und richtigen Temperatur- und Zeitbedingungen. Dazu gehört viel Erfahrung und persönliche Sorgfalt des Produzenten. Geschmack und Gesundheitswert des Osterschinkens ergibt sich aus diesen Voraussetzungen, die wohl auch am besten mit dem Produzenten persönlich besprochen werden können.

## Käferbohnen, Kren und Eier: Die idealen und „gesunden“ Begleiter von Würstel und Co.

Die Expertin empfiehlt, die oft sehr fleischlastige Osterjause durch frisches saisonales Gemüse, wie beispielsweise Radieschen und Kohlrabi, sowie Käferbohnen Salat, Löwenzahnsalat und Häuptelsalat zu ergänzen. „Diese saisonalen Gemüse bieten jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe und sind somit eine perfekte Ergänzung am Ostertisch“. Auch Essiggurkerl sollten bei der Osterjause nicht fehlen, da sie freie Radikale binden können und ein ausgezeichnetes Probiotikum sind. Eine Wurzel sticht dabei als wahres Kraftpaket besonders heraus – der Kren. „Kren enthält eine Reihe sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralstoffe, wie Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen, antibiotische Substanzen, wertvolle Senföle, Vitamin C – doppelt so viel Vitamin C wie beispielsweise in Zitronen – und antikanzerogene Inhaltsstoffe, die unsere Gesundheit zusätzlich fördern“, zählt Sandra Holasek die Eigenschaften der Krenwurzel auf. Mit all diesen Inhaltsstoffen aktiviert der Kren die natürliche Widerstandskraft, schützt vor Erkältungen, fördert die Verdauung und wirkt bakterienhemmend.

## Ob rot ob blau: Auch Eier sind richtige kleine Kraftpakete

Neben dem Kren sind auch die bunten Ostereier viel besser als ihr Ruf. „Ein ungesundes Nahrungsmittel ist das Ei keinesfalls, enthält es doch hochwertiges Eiweiß mit einer ausgewogenen Bilanz von essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren, die das Hühnerei zu einer leicht verdaulichen und wichtigen Eiweißquelle machen“, so die Expertin. Auch der Eidotter enthält wertvolle Inhaltsstoffe und ist daher im wahrsten Sinne des Wortes „das Gelbe vom Ei“. So enthält das Kraftpaket Eidotter nicht nur viele Vitamine wie die Folsäure, Vitamin A, D, E und K sondern auch wichtige Mineralien, wie beispielsweise Zink. „Das gekochte Ei ist noch voll von diesen Inhaltsstoffen, da beim Kochvorgang wenig verloren geht“, ergänzt Sandra Holasek. In der Osterzeit dürfen es auch ruhig einmal zwei Eier täglich sein, so die Expertin. Generell gilt die Empfehlung zwei bis drei Eier pro Woche zu sich zu nehmen, inklusive weiterverarbeitete Eier in Backwaren, Nudeln usw.

„Hängt man nach der gemeinsamen Osterjause mit Kren und Co. noch gleich einen Spaziergang an, so hat man alles richtiggemacht und darf sich dann gleich auf die nächste Einladung zur Osterjause freuen“, so Sandra Holasek abschließend.

Weitere Informationen:

Assoz.-Prof.<sup>in</sup> PD<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sandra Holasek  
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie  
Otto Loewi Forschungszentrum  
Medizinische Universität Graz  
Tel.: +43 385 71153  
sandra.holasek(at)medunigraz.at

Einen Beitrag zum Thema „Kraftpakete im Osterkorb“ gibt es aktuell auch im AirCampus zum Nachhören:  
<https://www.aircampus-graz.at/podcasts/osterkorb/>

Thursday, 11. April 2019