

Gesünder Kochen – so einfach geht's

Gesund essen tut dem Körper gut. Doch wie kocht man denn gesünder? Wir zeigen Dir, wie das klappt.

- Koche mit saisonalen, frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten. Mit regionalen Lebensmitteln schonst du die Umwelt und bei kurzen Transportwegen und kurzer Lagerung können Mineralstoffe und Vitamine besser bewahrt werden.
- Nutze nur Öl, wenn es nötig ist. Wenn du Öl einsetzt, wähle solche mit ungesättigten Fettsäuren, da unser Körper mehr ungesättigte als gesättigte Fettsäuren benötigt. Das sind beispielsweise Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl.
- Backe mit Vollkorn anstatt mit Weissmehl. Wie wir dir bereits in einem vergangenen Tipp erklärt haben, enthalten Vollkornprodukte wichtige Nähr- und Ballaststoffe, die in Weissmehlprodukten nicht enthalten sind.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: www.sonrisaglobal.ch, info@sonrisaglobal.ch, +41 77 487 70 53

