



>>"Das Leben beginnt
außerhalb der
Komfortzone!" <<



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

TRINKEN AUS DER KUPFERFLASCHE



Abgesehen von den Vorteilen, die das Trinken aus Kupferflaschen auf die Umwelt und unseren Co2-Fußabdruck haben, gibt es noch viele weitere gesundheitliche Aspekte, die man so vielleicht nicht erwartet hätte.

Bessere Verdauung:

Das mit Kupferionen angereicherte Wasser wirkt sich positiv auf den Muskel-Rhythmus des Magens aus und kann so das Essen viel besser weiterverarbeiten und verwerten.

Gesundes Abnehmen:

Das Wasser aus einer Kupferflasche ist alkalisch, was für eine bessere Balance unseres Säure-Basen-Haushaltes und die gleichzeitige Entschlackung des Körpers sorgt. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiger Sport ist dabei natürlich nicht wegzudenken.

Stärkeres Immunsystem:

Eine bessere Verdauung und ein entschlackter Körper stärken auch die eigenen Abwehrkräfte. Unser Immunsystem profitiert noch zusätzlich von den starken anti-bakteriellen und anti-viralen Eigenschaften des Kupfers.

Gesunde Schilddrüse:

An einer Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion leiden einer Studie zufolge oftmals Menschen mit einem hohen Kupfermangel. Daher ist es sehr zu empfehlen, öfter Wasser aus Kupferflaschen zu trinken.

TIPP DES MONATS HOKKAIDO-KÜRBIS

Der ursprünglich aus Japan stammende Hokkaido-Kürbis ist besonders beliebt durch sein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das einen aromatischen, leicht nussigen Geschmack hat und von dunklem bis hellem Orange variiert. Im Vergleich zu anderen Kürbissorten hat er durch seinen niedrigen Wasseranteil einen deutlich höheren Umfang an Nährstoffen und Vitaminen wie unter anderem Folsäure, Magnesium, Eisen, Vitamin B, C und E. Gleichzeitig wirkt der Hokkaido, wie alle Kürbissorten, auf eine natürliche Weise entwässernd, da er die Nieren- und Blasenaktivität anregt. Die leuchtende Farbe des Kürbisses verdankt er seinem hohen Gehalt an Beta-Carotin, das in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird, welches sich positiv auf unsere Sehkraft, Haut und Haare auswirkt. Besonders die Schale, die ohne Bedenken mitgegessen werden darf ist ebenfalls reich an Beta-Carotin.

Natürlich kann der Hokkaido klassisch zu Suppen und Pürees verarbeitet werden. Allerdings schmeckt er auch, ähnlich wie Süßkartoffelpommes, angenehm nussig, wenn er im Ofen in Streifen oder Stücken geröstet wird. Einfach mit einigen Gewürzen und Kräutern verfeinern und als Snack oder leckere Beilage reichen.

Nährwerte pro 100 g

Kalorien 67 kcal

Eiweiß 1,7 g

Fett 0,5 g

Kohlenhydrate 13,6 g

Ballaststoffe 2,4 g

REZEPT HOKKAIDO-RISOTTO

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Risotto-Reis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Hokkaidokürbis
- 3 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 ml Weißwein
- 30 g Parmesan (gerieben)
- 40 g Butter (gewürfelt)
- 1 TL Zucker
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz

Zubereitung:

Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und würfeln (ca. 1 cm x 1 cm). Zwiebeln und Knoblauch in etwas Pflanzenöl glasig anschwitzen. Anschließend den Risotto-Reis hinzugeben und ebenso leicht glasig anschwitzen. Nun Kürbiswürfel hinzugeben und mit anbraten, bis diese ein wenig weich geworden sind. Mit Weißwein ablöschen und weiter köcheln lassen. Nach und nach ca. 4 - 5x Gemüsebrühe hinzugeben und den Reis langsam darin köcheln (ca. 15 Min.) lassen. Fülle die Brühe immer dann nach, wenn der Boden nicht mehr mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Den fertigen Risotto-Reis von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterheben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geschlossenem Deckel 2 Min. ruhen lassen und anschließend warm servieren.

Guten Appetit!

eFITiv Speyer

Austraße 9c

67346 Speyer

Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag

8-20 Uhr

Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

Mittwoch

8-20 Uhr

Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

Freitag

8-20 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47

67354 Römerberg

Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag

8-12 / 15:30-19 Uhr

Dienstag

9-12 / 16-19 Uhr

Mittwoch

8-12 / 15:30-19 Uhr

Donnerstag

9-12 / 16-20 Uhr

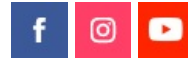
Freitag

8-12 / 15:30-18 Uhr

Samstag
9-14:30 Uhr
Sonntag
8:30-12:30 Uhr

Samstag
9-12:00 Uhr
Sonntag
geschlossen

Silvia Lutz
eFITiv
Auestrasse 9C
67346 Speyer



www.efitiv.de · info@efitiv.de

© 2020 eFITiv Frauenfitness

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)

