

Der beste Fit-Salat der Welt

Immunschutz: um 60 Prozent erhöht. Gewichtsverlust: 1 Pfund pro Woche. Verjüngungseffekt: 10 Jahre. Ernährungswissenschaftler haben ihn jetzt zusammengestellt – den gesündesten Salat der Welt

Rundumschutz

Mindestens 100 ml Olivenöl nehmen die Griechen täglich zu sich. Deshalb haben sie weniger Herz- und Gefäßerkrankungen als Deutsche. Das Öl schützt sogar vor Krebs und entlastet das Verdauungssystem

Besser fürs Herz

Die Kombination verschiedener Fettsäuren verstärkt die Schutzmembran der Herzmuskelzellen. Und das macht Oliven zu einem Top-Schützer vor Infarkten

Starke Abwehr

Champignons versorgen uns mit Betaglukan – einem Vitalstoff, der die Reaktionszeit des Immunsystems drastisch verkürzt

Entzündungsstopper

Rote Paprika erreicht Spitzenwerte an Vitamin C (doppelt so viel wie eine Orange) und enthält das Nervenvitamin B6 plus Flavonoide und Carotinoide – ein immunstärkender und entzündungshemmender Mix

Gut für die Gefäße

Eine Handvoll Walnüsse pro Tag mindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 20 Prozent. Denn die Nüsse senken den Cholesterinspiegel

Für die Atemwege

Kresse enthält wertvolle ätherische Öle, die Bakterien und Co. sehr effektiv bekämpfen. Besonders wirksam als Schutz vor Atemwegsinfekten

Regt den Appetit an

Endivien liefern wertvolle Bitterstoffe für die Verdauung. Die Inhaltsstoffe wirken appetitanregend, harntreibend und krampflösend

Für gesunde Augen

Karotten liefern den Pflanzenfarbstoff Betacarotin, den der Organismus in Vitamin A umwandeln kann. Dieses Provitamin benötigen wir für eine optimale Sehfunktion

Für das Immunsystem

Rote Zwiebeln stecken voller Alliin. Dieser Wunderstoff wirkt wie ein pflanzliches Antibiotikum. Schon eine halbe Zwiebel pro Tag ist wie eine Immunkur

Eiweißbomben

Feta liefert hochwertige Linolsäure und ein leicht verdauliches, fettarmes Eiweiß. Dazu Kupfer, Phosphor und Zink – gut für Muskeln, Herz und Knochen

Für schöne Haut

Vitamin E plus ihr hoher Linol- und Linolen-Anteil machen die Avocado zum Top-Hautschützer – gut bei Neurodermitis. Zusatzplus: Sie kräftigen das Bindegewebe



Knackfrischer Fit-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Endivienalat ■ 1 rote Paprika ■ 150 g Champignons ■ 3 Bio-Tomaten ■ 100 g Zuckerschoten ■ 2 Bio-Karotten ■ 1 Avocado ■ 2 rote Zwiebeln ■ 1/2 Chilischote ■ 100 g Feta ■ 1 Handvoll Walnusskerne ■ 10 schwarze Oliven ■ Kresse ■ 4 EL Olivenöl ■ 3 EL Zitronensaft ■ Balsamico-Essig nach Geschmack ■ 1 EL Honig ■ Kräuter nach Belieben: Basilikum, Thymian, Oregano ■ Salz ■ Pfeffer

Zubereitung:

1. Endivienalat waschen, trocken tupfen, zerteilen.
 2. Gemüse waschen, putzen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Karotten hobeln.
 3. Avocado halbieren, aushöhlen, in Scheiben schneiden.
 4. Zwiebeln schälen, hacken. Chilischote von den Kernen befreien, in hauchdünne Scheibchen schneiden.
 5. Salat und Gemüse mit gewürfelter Feta, Walnusskernen, Oliven und Kresse anrichten. Kräuter nach Belieben darübergeben.
- Dressing:** Öl, Zitronensaft, einen Schuss Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Öl zufügen. Erst kurz vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.

EINKAUFS-CHECKLISTE

Greenpeace hat Obst und Gemüse aus dem Supermarkt auf Pestizide untersucht. Hier die Liste:

STARK BELASTET

- Kopfsalat
- Rucola
- Petersilie
- gelbe Paprika
- Tomaten (Spanien)
- Auberginen (Italien)
- Gurken (Spanien)
- Kohlrabi (Italien)
- Zucchini (Spanien)
- Chinakohl (Spanien)
- grüne Bohnen (Ägypten)
- Weintrauben
- Aprikosen
- Kirschen
- Grapefruits
- Erdbeeren

GERING BELASTET

- Feldsalat
- Gurken
- Spargel
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Ananas
- Mangos
- Heidelbeeren
- Kiwis
- Orangen
- Mandarinen

UNBEDENKLICH

- Tomaten (Holland)
- Chicorée
- Rote Paprika
- Brokkoli
- Kartoffeln
- Eisbergsalat
- Endivien
- Zwiebeln
- Fenchel
- Zuchtpilze
- Karotten
- Avocados
- Spinat
- Zitronen
- Bananen
- Äpfel
- Birnen
- Brombeeren
- Pfirsiche

