



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai



Orientalische Rotkraut Süßkartoffel Quinoa Bowl

vegan

Süßkartoffel vs. "normale" Kartoffel

Für Gesundheitsbewusste und Sportbegeisterte ist die Süßkartoffel schon lange eine willkommene Alternative zur normalen Kartoffel. Und das zurecht!

Süßkartoffeln sind sehr nährstoffreich. Sie enthalten neben den farbgebenden Carotinoiden (das sind sekundäre Pflanzenstoffe) auch viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Trotz des süßen Geschmacks und eines nicht unerheblichen Kohlenhydratanteils belastet die Süßkartoffel unseren Zuckerstoffwechsel weniger als die normale Kartoffel. Das erklärt sich aus dem deutlich niedrigeren Glykämischen Index (GI). Dieser beschreibt den Grad des Anstiegs unseres Blutzuckerspiegels. Ein niedriger GI geht mit einem langsamen Anstieg des Blutzuckers einher. Folglich sind auch keine belastenden Insulinspitzen zu erwarten. Alles in allem ein sehr empfehlenswertes und vielseitig einsetzbares Lebensmittel!

Food is life, denn durch gutes Essen kann man auch seine Gesundheit aktiv beeinflussen. Deswegen haben wir gemeinsam mit unserem Freund Dr. Christian Matthai unseren Doctor's Dish entwickelt: Kreative Rezepte, die helfen den Körper zu entgiften und die mit vielen Nährstoffen und Gewürzen dein Immunsystem optimal unterstützen.

Dr. Christian Matthai hat sich im Rahmen seiner Facharztausbildung an der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin des Wiener AKH mit der Lehre der Hormone und allen damit zusammenhängenden Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten beschäftigt. Neben diesem Spezialgebiet gehören besonders die Ernährungs-, die Sport-, die Vitalstoffmedizin und Detoxbehandlungen zu seinen Expertisen. Er ist auch mehrfacher Buchautor, viel gefragter internationaler Referent und auch wahrscheinlich aus diversen Medien als Gesundheitsexperte bekannt.

Wir sind große Fans seines "Detox-Kochbuchs" und werden für euch viele seiner leckeren Rezepte neu interpretieren - mit dem von uns gewohnten Karma Food Twist.

Jeden Mittwoch heißt es daher 'Super Healthy Humpday' im Karma Food.