

# Ostern gesund feiern

Die Fastenzeit ist vorüber und viele freuen sich schon auf ein ausgiebiges Ostermahl. Damit dieses aber nach der Fastenzeit nicht zur Belastung für den Körper wird, gibt es einiges zu beachten. Wie Sie gesundes Essen während der Osterfeiertage mit Genuss verbinden können, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

## Gesunde Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus

Im Zentrum der Osterfeiertage steht natürlich ein ausgiebiges Ostermahl. Damit dieses nach der Fastenzeit für Ihren Magen nicht zur unüberwindbaren Herausforderung wird, ist es wichtig viele Ballaststoffe und wenig fettreiche Speisen zu sich zu nehmen. Auch auf industriell gefertigte Süßigkeiten sollten Sie am besten größtenteils verzichten.

Hier ein paar Tipps für Sie, wenn Sie Ihrer Familie ein schmackhaftes Menü zu Ostern präsentieren, aber dennoch in den Tagen nach Ostern keine Crashdiät einlegen möchten:

- Der Osterhase liebt nicht umsonst seine Karotten. Denn Karotten sind nicht nur gesund, sie lassen sich auch in viele schmackhafte Speisen integrieren. Eine Karottentorte mit Vollkornmehl und Rohrzucker lässt zum Beispiel bestimmt keine Wünsche offen und stellt eine gesunde Alternative zur herkömmlichen Osterbäckerei dar.
- Verwenden Sie frische Kräuter. Diese sind gesund und peppen jedes Gericht auf.
- Legen Sie Wert auf die Beilagen. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und schmecken auch noch. Verschiedene Salatvariationen mit Ostereiern passen zum Fest und sind gesund. Auch Vollkornbrot oder Gemüse eignen sich perfekt als Beilage.
- Auch der beliebte Osterschinken kann als kalorienreduzierte Variante serviert werden - beispielsweise im selbstgemachten Vollkornbrotteig.
- Wenn Sie nicht auf Schokolade verzichten möchten, sollten Sie auf dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil zurückgreifen. Diese eignet sich für den puren Genuss in Form eines Osterhasen aber auch als Teil des Ostermenüs.

## Gesunde Ostergeschenke

Natürlich darf in den meisten Familien eine süße Kleinigkeit für die Kinder nicht fehlen. Dennoch sollten Sie darauf achten, dass Schokolade und Co. nicht überhand nehmen. Lieber selbst kreativ werden und etwas Gesundes backen oder eine Kleinigkeit selbst basteln.

Viele gesunde Backideen finden Sie beispielsweise [hier](#).



## Wissenswertes über das Osterei

Ostern ohne Ostereier wäre nicht dasselbe, da sind wir uns wohl alle einig. Nun die gute Nachricht: Ostereier sind auch noch sehr gesund.

Lange Zeit hielt sich der Mythos, dass Eier aufgrund ihres hohen Cholesterinanteils auch unseren Cholesterinspiegel im Körper anheben. Zahlreiche Studien haben dies aber widerlegt und zeigen, dass über die Nahrung aufgenommenes Cholesterin nur teilweise den Cholesterinspiegel im Blut beeinflusst. Eier sind im Gegenteil eine wertvolle Nährstoffquelle, denn die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und mehrfach gesättigte Fettsäuren sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Weiters enthalten Eier den fettähnlichen Stoff Lecithin, welcher enorm wichtig für unsere geistige Fitness und das Nervenkostüm ist.

Sie sehen also, dass Ostereier nicht nur zu Ostern, sondern auch im Alltag eine wahre Nährstoffbombe darstellen. Mit diesem Wissen sind Sie nun bestens gerüstet für ein gesundes und wunderschönes Osterfest mit Ihren Lieben!