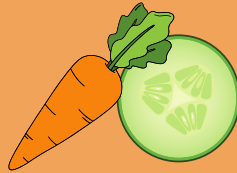


KÜRBIS-POMMES

3282 µg
Retinoläquivalente/
Portion

für 2 Portionen
ca. 50 min
592 kcal p. P.



- 900 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Gurke
- 4 Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Naturjoghurt (Fettgehalt 1,5 %)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL geschnittener Schnittlauch (frisch oder TK)
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen (z. B. mit einem Löffel).
- Kürbishälften in Pommes-ähnliche Streifen schneiden.
- Die Kürbis-Pommes in einer Schüssel mit Öl, Chili-Flocken und Paprikapulver vermischen und ziehen lassen.
- Gurke waschen und ca. 3/4 der Gurke in Sticks schneiden.
- Die Möhren schälen und ebenfalls in Sticks schneiden.
- Für den Dip: Joghurt, Schnittlauch, Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen, restliche Gurke fein raspeln und hinzugeben.
- Knoblauch pressen, dem Dip hinzugeben und alles gut vermengen.
- Kürbis-Pommes auf ein Backblech geben ca. 20-30 min backen und anschließend salzen.
- Kürbis-Pommes mit den Gemüsesticks und mit dem Dip servieren.

AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Sandra Czarnietzki¹, Tabea Franz¹,
Alina Klarmann¹, Jule Raschke¹,
Celia Rottensteiner¹, Emely Zelle¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
(DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

ERWACHSENE

VITAMIN A

VEGETARISCH



schnell und einfach
in den Alltag integrieren

ZUFUHREMPFEHLUNG

Frauen: 700 µg RAE/Tag
Männer: 850 µg RAE/Tag

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

VITAMIN A-REICHE LEBENSMITTEL

	pro 100 g
Karotten	1637 µg RAE
Süßkartoffeln	1314 µg RAE
Spinat (gegart)	885 µg RAE
Honigmelone	779 µg RAE
Feldsalat	650 µg RAE
Butter	653 µg RAE
Rapsöl	550 µg RAE
Camembert (40 % Fett i. Tr.)	362 µg RAE
Aprikose	267 µg RAE
Kürbis	97 µg RAE



Die Aufnahme von Vitamin A ist von der **Fettverdauung** abhängig.

In tierischen Lebensmitteln ist meist schon genug Fett für die Aufnahme enthalten.

Bei pflanzlichen Lebensmitteln, welche die Vitamin A-Vorstufe **beta-Carotin** enthalten, sollte ein wenig **ÖL** oder **Fett** zugegeben werden.



WAS IST VITAMIN A?

Vitamin A ist ein **fettlösliches Vitamin**, welches gespeichert werden kann. Damit Vitamin A im Körper wirksam wird, muss es in Form von Retinol (Wirkform) vorliegen.



WOZU BRAUCHEN WIR VITAMIN A?

- wichtig für das Sehvermögen
- wichtig für die Immunfunktion
- wichtig für die Haut und Schleimhaut
- wichtig für das Zellwachstum



STOFFWECHSEL

Der Stoffwechsel bezeichnet die Umwandlung von Stoffen im Körper. Vitamin A beeinflusst verschiedene Stoffwechselprozesse. Hierzu gehört der **Knochenstoffwechsel**, aber auch der **Fettstoffwechsel**. Außerdem ist es wichtig für die **Bildung der Haut und Schleimhaut**.

AUGEN UND GEHIRN

Vitamin A unterstützt die Aufnahme des Lichts in das Auge und trägt somit zu einer optimalen **Sehfähigkeit** bei. Außerdem hat Vitamin A einen positiven Einfluss auf die **Signalübertragung** in unserem **Gehirn**.

MENTAL

Vitamin A hat möglicherweise einen Einfluss auf neurologische und psychische Erkrankungen. Eine ausreichende Versorgung könnte sich daher positiv auf die Therapie von Depressionen auswirken.



DARM

Vitamin A ist wichtig für das **Wachstum von Zellen**, die an der Oberfläche unseres Darms sitzen. Es trägt außerdem zur Bildung der **Schleimschicht im Darm** bei und ist relevant für die Ausbildung **antibakteriell wirkender Eiweiße**.

IMMUNSYSTEM

Vitamin A unterstützt dein Immunsystem, da es zur Herstellung spezieller **Abwehrstoffe** benötigt wird. Eine gute Vitamin A-Versorgung ist auch wichtig, um nach einem viralen **Atemwegsinfekt** erkranktes Lungengewebe zu reparieren.

VITAMIN A-VERSORGUNG

In den Industrieländern ist ein **Vitamin A-Mangel** **sehr selten**. Über eine ausgewogene Ernährung ist dein Körper normalerweise ausreichend mit Vitamin A versorgt. Prinzipiell ist eine **Überdosierung** allein über die **Ernährung nicht möglich**.