

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

BRUCHKÖBEL AKTUELL

Neue Bushaltestellen am Stadthaus finden nicht nur Zustimmung

Nachdem das neue Verwaltungsgebäude der Stadt Bruchköbel seit einem knappen Jahr in Nutzung ist, wurden jetzt auch **neue Bushaltestellen** eingeweiht. Diese befinden sich auf den engen Bürgersteigen der Hauptstraße genau vor dem Zugang zu Geschäften und haben, sehr zum Erstaunen des Seniorenbeirats, weder einen Wetterschutz noch eine Sitzmöglichkeit.

Grund genug für die Seniorenvertretung, Herrn **Dipl.-Ing. Frank Rollmann**, den zuständigen Mitarbeiter des Bauamtes, zur Sitzung des Seniorenbeirats einzuladen. Anhand zahlreicher Folien hat er kompetent einen **Einblick in die komplexen Problemstellungen bei der Gestaltung von Bushaltestellen** in der Stadt gegeben, wobei die **Barrierefreiheit oberste Priorität** hat.



Insgesamt verfügt die Stadt über 74 Bushaltestellen, die minutiös in einem Kataster erfasst und bewertet sind. Bewertungskriterien sind Fahrgastaufkommen, Verknüpfungsfunktion mit anderen Buslinien, wichtige Einrichtungen im Umfeld wie zum Beispiel Altersheime, Friedhöfe, Schulen, bauliche Rahmenbedingungen und die Zugänglichkeit.

Weitere Kriterien sind schon vorhandene Barrierefreiheit, Umbaumöglichkeiten an Ort und Stelle, Verlegung an geeignetere Stellen oder keine Möglichkeit beziehungsweise Notwendigkeit eines Umbaus. Dies alles **in Abstimmung mit dem Verkehrsverbund, dem Behindertenbeauftragten des Main-Kinzig-Kreises, den Busunternehmen und letztendlich den Zuschussgebern**, bevor es nach Dringlichkeit an den Umbau geht.

Ausgestattet mit diesem Detailwissen hat der Seniorenbeirat in der Diskussion das Thema der neuen Bushaltestellen in der Hauptstraße aufgegriffen. Auch unter Berücksichtigung aller Zwänge, die zu diesen Haltepunkten geführt haben, ist im Beirat **Konsens, dass man zwar Einschränkungen an bereits vorhandenen Haltestellen akzeptieren kann, wenn keine Alternativen möglich sind**, die aber nicht an neu geschaffenen Bushaltestellen bestehen. Karlheinz Schädel, Verkehrsexperte des Seniorenbeirats, kann weder den fehlenden Wetterschutz noch die fehlenden Sitzgelegenheiten akzeptieren. Auch die als dafür ungenügend bezeichnete Breite des Bürgersteigs an der Hauptstraße wird in der Sitzung hervorgehoben.

Abschließend regt der Seniorenbeirat an, die Bushaltestellen wieder an den Freien Platz zu verlegen, da hier alle durch Herrn Rollmann dargestellten Notwendigkeiten vorhanden sind. Er ist zentral gelegen, bietet genug Platz für den barrierefreien Ausbau und bietet Platz für Unterstellmöglichkeiten und Sitzbänke. Und hinzukommt, dass dann die Haltestellen an der Evangelischen Kirche und beim Elektro-Döner entfallen könnten, was eine Kosteneinsparung mit sich bringt.

NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe BOB-Leser, bald macht sich ein **Feuerwehrfahrzeug der Roßdorfer Feuerwehr auf dem Weg in die Ukraine**. Wir haben kürzlich diesen ausrangierten, aber noch in einwandfreiem Zustand befindlichen TLF 8/18 kürzlich an die **Reservistenkameradschaft Hanau übergeben**. Die wollen sich mit einem Begleitfahrzeug in den nächsten Tagen auf den Weg an die polnisch-ukrainische Grenze machen. Initiiert hat diese Aktion unser **Stadtpolizist André Kempel**, der auch **als Reservist aktiv** ist. Ich finde, das ist ein tolles Beispiel, wie Nachhaltigkeit und humanitäre Hilfe Hand in Hand gehen können.



Bei der **Sicherheitsinitiative KOMPASS** geht es weiter voran. **In den nächsten Tagen erhalten 3770 Bruchköbeler Bürgerinnen und Bürger die Zugangsdaten für eine Fragebogenaktion**. Bei dieser repräsentativen Bürgerbefragung steht insbesondere das subjektive Sicherheitsempfinden der Bruchköbeler im Fokus. **Die Beantwortung der Fragebögen ist noch bis Mitte Mai möglich**.

KOMPASS, die Abkürzung für „Kommunalprogramm Sicherheitssiegel“, wurde vom Land Hessen gemeinsam mit der hessischen Polizei initiiert und **will die Kriminalität und die Unsicherheitsgefühle in hessischen Städten und Kommunen eindämmen**. Um passgenaue Lösungen für jede Kommune zu entwickeln, ist eine detaillierte Sicherheitsanalyse notwendig. Die nun anstehende Bürgerbefragung ist für Bruchköbel ein wichtiger Teil dieser Analyse.

Kürzlich besuchte ich unter anderem wegen der **Thematik Bushaltestellen am Stadthaus** eine Sitzung des Seniorenbeirates. Bei meinem Besuch konnte ich den Beiratsmitgliedern einige Hintergründe dazu erläutern. **Glücklich sind wir mit der Haltstelle am Stadthaus im Inneren Ring. Für die zwei Bushaltestellen an der Hauptstraße hatte sich die Stadt zunächst andere Standorte gewünscht. Wir sind allerdings bei diesem Thema einigen Zwängen unterworfen, die nicht in unserer Hand liegen und von anderen Behörden abhängen**. Dies hat bei der nächsten Sitzung des Beirats mein verantwortlicher Ingenieur Frank Rollmann, Leiter Tiefbau, noch ausführlich dem Seniorenbeirat erklärt (siehe Titelseite) und auch zur Ausstattung der Haltstellen ausgeführt. Der von einigen auch gewünschte Standort am Freien Platz ist aus vielen Gründen nicht realisierbar, zudem soll das Stadthaus als zentrales Drehkreuz etabliert werden. **Die nun gewählten Standorte an der Hauptstraße sind die einzige Möglichkeit für barrierefreie Bushaltestellen rund um das Stadthaus**. Unseren Bürgern diesen zentralen Zugang zum öffentlichen Nahverkehr zu bieten, finde ich äußerst wichtig und bin froh, dass die Umsetzung gut gelungen ist.

Außerdem freue ich mich, dass langsam der Frühling bei uns Einzug hält. Bei einem großen **Frühlingsfest unter dem Motto „Bruchköbel blüht“** finden am **Sonntag, 7. Mai, auf dem Platz am Stadthaus viele Aktionen rund um das Thema Garten und Nachhaltigkeit** statt. Halten Sie sich diesen Termin frei, es lohnt sich.

Viele Grüße aus dem Stadthaus

Herzlichst Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL FRÜHER Am Silbersee

Alle Kinder haben einen geheimen Ort, denke ich. Dieser erfüllt mindestens eine Grundbedingung: es finden sich dort keine Erwachsenen, die dazwischenreden oder Aufgaben stellen. **Für unsere Gruppe 12-, 13-jähriger Jungs Ende der 60er Jahre trug unser geheimer Ort damals den Namen „Silbersee“.**

Dieser See liegt in einem Waldstück zwischen Hanau und Bruchköbel. Wenn man heute mit dem Fahrrad entlang der B45 von Bruchköbel in die Nachbarstadt radelt, dann kommt man daran vorbei, kurz nach dem Durchqueren der A66-Unterführung. Der Weg führt auf einem kurzen Abschnitt sogar direkt am Südufer unseres alten Silbersees entlang. Man kann ihn von hier überblicken.



Der Silbersee war nicht immer so leicht auffindbar. **Er lag abseits der üblichen Spaziergängerwege**, und wenn ich's noch recht erinnere, erreichte man ihn am Ende nur über einen schmalen Pfad. Dorthin sind wir am Nachmittag geradelt - was jedes Mal eine ziemliche Weltreise gewesen ist. Heraus aus dem sicheren Bruchköbel, mit dem Rad hinein in den Wald, unerlaubterweise über die Eisenbahnschienen, bis fast nach Hanau. Nicht alle Eltern würden das zu jener Zeit erlaubt haben, hätten sie denn von unseren Ausflügen überhaupt etwas gewusst.

„Silbersee“ - ich habe mich nie darum gekümmert, wie die richtige, amtliche Bezeichnung lautet. „Silbersee“ passte uns sehr gut, wir waren allesamt Karl-May-bewanderte Jungs und hatten unseren „Schatz im Silbersee“ intus, etwa so, wie unseren eigenen Kids später alles bezüglich eines gewissen „Harry Potter“ geläufig wurde.

Rund um unseren „Silbersee“ verlief ein Uferweg. Mit dem Fahrrad erlebte man ein abenteuerliches Berg- und Tal-Rennen, und wir hatten Spaß daran, die Runden auf Zeit zu fahren und uns miteinander zu messen. Vor einigen Jahren habe ich diese Strecke noch mal abgefahren, und konnte feststellen, dass **der Parcours auch heute noch dieselben Tücken hat.** Ich habe zwei Runden gedreht, und war danach völlig fertig.

Damals, als Bub, erschien mir der See größer als heute. **Mir scheint auch, dass der Wasserspiegel früher deutlich höher stand.** Einmal sind wir abends hingefahren, und konnten zwei Männer beobachten, die in stiller Konzentration ein Moped mit Schraubenschlüsseln bearbeiteten und nach einiger Zeit das gesamte Gerät in den See hineingeworfen haben. Danach entfernten sie sich mit zwei dicken Taschen, wohl voller abgeschraubter Ersatzteile. Vielleicht sind wir damals Zeugen einer Straftat geworden. In unserem Versteck hinter Büschen hatte ich mich gefühlt wie Tom Sawyer mit seinem Freund Huck, wie sie den Indianer-Joe beim Grabräubern beobachtet haben. Das kann man in Mark Twains berühmter Erzählung „Tom Sawyer“ nachlesen.

Wir sind damals nicht zur Polizei gegangen, sondern dachten vielmehr noch eine zeitlang darüber nach, wie wir das Ding wieder aus dem See herausholen könnten. Wir haben keinen Gedanken an den umweltfrevlerischen Gehalt dieses Vorkommnisses verschwendet. Ob die Typen vor ihrer Entsorgungsaktion zum Beispiel das Öl abgelassen haben, war uns keine Erörterung wert.

Damals war das Fach Umweltschutz in der Schule noch nicht so angesagt, und es standen auch nicht überall Getrenntsammler-Abfalleimer herum. In „Heimatkunde“ ging es darum, Wald und Flur reinlich zu halten, das ja. Aber eigentlich machten wir uns damals um die **Natur** nie irgendwelche besonderen Gedanken - wir tummelten uns vielmehr täglich mitten in derselben herum; **sie war einfach da, so wie wir da waren.**

Wenn man heute von dem inzwischen asphaltierten Fahrradweg aus über den Silbersee blickt, dann hört man am Abend manchmal, wie früher, die Frösche quaken. Man vernimmt aber auch den Lärm von der A66 her, die seit Anfang der 80er Jahre den Wald durchschneidet. **Die Moderne hat unseren verwunschenen See inzwischen räumlich ereilt. Er gilt jetzt wohl als „Biotop“.** Wenn in Deutschland etwas zum „Biotop“ erklärt worden ist, dann können Sie sicher sein, daß man alles darüber weiß. **Ein „Biotop“ hat viele Aufpasser, aber keine Geheimnisse mehr.**

Ich bin sicher, dass der Silbersee heutzutage katasteramtlich vollständig erschlossen und erfasst ist, und dass für interessierte Seekundler jede Information über seine Tiefe, Größe, Ausdehnung, über seine Wasserqualität und über seinen Pflanzenbewuchs erhältlich wäre, würde man nur an den entsprechend informierten Stellen nachfragen. Aber ich will nicht nachfragen. Ich mag verwunschene Seen, so wie ich auch geheimnisvolle Schlösser liebe, die nur noch in spannenden Romanen vorkommen, und tiefe Wälder, in denen man vergeblich nach den Wegmarkierungen für die Spaziergänger sucht.

Text und Bild: Jürgen Dick

PAUL KOMMT Musikalische Reihe in der AWO wird fortgesetzt

Seit vielen Jahre ist es Tradition: Von Mai bis Oktober finden im AWO-Innenhof regelmäßige Konzerte statt, immer sonntagnachmittags ab 15.30 Uhr. Die Leiterin des Altersheimes, Carmen Bube, und ihr Betreuerteam werden auch in diesem Jahr die Bewohner*innen und Gäste liebevoll mit Kaffee, Sekt und leckerem Kuchen verwöhnen. Die musikalische Reihe wird vom Seniorenbeirat in Kooperation mit dem Seniorenreferat und dem Kulturring Bruchköbel organisiert.



Beginnen wird der bekannte Künstler Reinhard Paul, der jedes Jahr den Start der Reihe musikalisch begleitet. Bei hoffentlich milden Temperaturen und schönem Wetter werden die Senioren wie gewohnt im Innenhof unter den großen Sonnenschirmen Platz nehmen und den altbekannten Klängen lauschen.

Alleinunterhalter, Gesangssolisten und Musikgruppen, bekannte Gesichter und neue Talente, alle diese Künstler werden auch in diesem Jahr den Innenhof des Seniorenheims mit Musik beleben und die Gäste bestens unterhalten.

AB MAI GIBT ES DAS DEUTSCHLANDTICKET Unbegrenzt Reisen für nur 49 Euro monatlich

Bequem durch ganz Deutschland mit nur einem Ticket. Das Deutschland-Ticket vereinfacht dabei als **Flatrate für den Regionalverkehr** die Nahverkehrstarife, da es Reisen über Landes- und Tarifgrenzen ermöglicht. Das Umsteigen vom Auto auf ein klimafreundliches Verkehrsmittel wird somit erschwinglich.

Beim Vorgänger, dem Neun-Euro-Ticket, handelte es sich um eine temporär eingeführte Monatskarte, die für die Sommermonate Juni, Juli und August 2022 zu einem Pauschalpreis von jeweils neun Euro erworben werden konnte.



Für das 49-Euro-Ticket ist eine Einführungsphase von zwei Jahren geplant. Aber bereits ab dem zweiten Jahr – also 2024 – könnte das Ticket teurer werden. Geplant ist nämlich eine Preis-Dynamisierung: Der Preis würde automatisch mit der Inflationsrate steigen.

Das Deutschlandticket gibt es nur als monatliches Abo, ist personalisiert und nicht übertragbar. Der offizielle Verkauf startet bereits am 3. April, das Ticket wird aber frühestens ab dem offiziellen **Starttermin 1. Mai** gültig und nutzbar sein. **Das Abo kann zu jedem gewünschten Monatsbeginn starten und ist monatlich kündbar.** Es wird automatisch verlängert, wenn der Inhaber oder die Inhaberin nicht rechtzeitig kündigt.

Das Ticket soll aber nicht ausschließlich als **Handyticket** auf einem Smartphone verfügbar sein, sondern auch als **Chipkarte** für den Geldbeutel. Diese Variante soll auch an Schaltern und anderen Verkaufsstellen ausgegeben werden. Ein Papier-Ticket, das man an Automaten erhält, ist hingegen nicht geplant.

Geringverdiener in Hessen sollen ein günstigeres Deutschlandticket kaufen können. Das Angebot werde **31 Euro pro Monat** kosten und soll aber erst drei Monate später als das aktuelle Deutschlandticket starten. Hessens Verkehrsminister Tarek Al-Wazir (Grüne) erklärte, zum allgemeinen Verkaufstart rechne er mit großem Andrang in den Verkaufsstellen der hessischen Verkehrsverbände, obwohl es das Ticket auch digital gebe. Daher könne die günstigere Version nicht zeitgleich eingeführt werden.

Hessen wird als erstes Bundesland diese günstige Variante des Deutschlandtickets für Menschen, die Bürgergeld, Sozialgeld oder Wohngeld erhalten, voraussichtlich ab August anbieten.

Beim Deutschlandticket gibt es jedoch keinen Rabatt für Rentner. Aber auch wenn es aber keine direkte Ersparnis für Senioren gibt, könnte sich das 49-Euro-Ticket für Rentner trotzdem lohnen. Das hängt davon ab, wo man wohnt sowie wie oft und wie weit man fahren will. Meistens ist das deutschlandweit gültige 49-Euro-Ticket günstiger als ein regional begrenztes Abo im Seniorentarif.

Das Seniorenticket Hessen bietet eine Alternative: Die **persönliche Jahreskarte** ist **für alle Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren** erhältlich. Es ist werktags ab 9 Uhr morgens sowie an Wochenenden, Feiertagen und während des Hessentages ganztägig in ganz Hessen und Mainz gültig und kostet **365 Euro im Jahr** - also 1 Euro pro Tag.

DER LAPPEN MUSS WEG

Das Führerschein-Umtauschmobil ist wieder unterwegs

Eine EU-Richtlinie sieht vor, dass **alle Führerscheine**, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, **bis spätestens 19. Januar 2023 in einen fälschungssicheren EU-Kartenführerschein umgetauscht werden** müssen. Ziel ist es, alle Führerscheine in einer Datenbank zu erfassen, sie einheitlich und sicherer zu gestalten, um sie somit vor Fälschungen zu schützen.

Das Führerschein-Umtauschmobil kommt am Mittwoch, 12. April nach Bruchköbel. Im Stadthaus, Hauptstr. 32, ist der Umtausch von 13.30 bis 16.30 Uhr möglich. Bruchköbeler Bürgerinnen und Bürger können hier bequem und wohnortnah ihren alten Papierführerschein gegen einen fälschungssicheren EU-Führerschein im Kartenformat umtauschen. Das mobile Verwaltungsbüro auf vier Rädern hat die dafür benötigte Technik an Bord und wird von Mitarbeitern des Main-Kinzig-Kreises betreut.

Das Angebot richtet sich vor allem an die Bürgerinnen und Bürger der Geburtsjahrgänge 1959 bis 1964, denn hier ist die **Umtauschfrist zum Stichtag 19. Januar 2023 bereits verstrichen**. Vorrang erhalten auch jene Personen, die ihren Hauptwohnsitz dort haben, wo das Umtauschmobil Halt macht, und die noch im Besitz eines Papierführscheines (grau, rosa, DDR-Führerschein) sind.

Dieses Jahr sind die Geburtsjahrgänge 1965 bis 1970 an der Reihe, so dass sich auch Bürgerinnen und Bürger dieser Jahrgänge beim Umtauschmobil melden können – ebenso wie bei den Führerscheinstellen des Main-Kinzig-Kreises (Hanau und Linsengericht) oder in den jeweiligen Rathäusern der Städte und Gemeinden des Kreises, die sich ebenfalls beteiligen.

Eine Anmeldung per E-Mail an fuehrerscheinumtausch@mkk.de ist empfehlenswert. In der Mail sollten im Betreff „Umtauschmobil + Ort“ und im Fließtext der Vor- und Nachname stehen, gegebenenfalls zusätzlich der abweichende Nachname aus dem alten Führerschein sowie das Geburtsdatum und der Wohnort. Wer möchte, kann noch eine Wunschzeit angeben. Der Absender und die Absenderin erhalten eine Bestätigung ihres Termins wiederum per Mail.

Eine Antragstellung ohne Termin ist je nach Situation vor Ort möglich, kann aber nicht garantiert werden, da den Bürgerinnen und Bürgern aus den jeweiligen Kommunen mit Terminen Vorrang eingeräumt wird.

Mitzubringen sind der alte Papier-Führerschein, ein gültiges Ausweisdokument und ein aktuelles biometrisches Passbild. Ein digitales Bild kann auch gegen eine Gebühr von sechs Euro vor Ort erstellt werden, was aber die Warte- und Ablaufzeit verlängert. **Die Gebühr für den Führerscheinumtausch beträgt 30,40 Euro.** Darin ist der anschließende Direktversand schon inbegriffen. **Vor Ort ist nur eine bargeldlose Zahlung mit EC-Karte möglich.**

Die Termine für die Umtauschaktionen werden auf der Seite der Führerscheinstelle auf www.mkk.de eingestellt, sobald sie feststehen. Der Main-Kinzig-Kreis rät dazu, mit dem Führerscheinumtausch nicht bis Ende des Jahres zu warten, da erfahrungsgemäß gerade in diesen Wochen mit langen Warte- und Bearbeitungszeiten zu rechnen ist.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

„Hülsenfrüchte sind mein persönliches Power-Food“



Nicole Walter (Mitarbeiterin Hausarztpraxis J. Nassar | Bruchköbel)

Diätassistentin (zertifiziert durch den Berufsverband der deutschen Diätassistent:innen / VDD)

Hauptaufgaben

Ernährungsberatung sowie Ernährungstherapie mit Patient:innen
Kochworkshops, Einkaufstraining, Kühlschrankscheck

„Ich liebe Hülsenfrüchte! Ob im Chili con/sin carne, im indischen Linsencurry, als Hummus oder Falaffelbällchen, in einer brasilianischen Feijoada oder im klassischen Erbseneintopf mit Brot und Linsen mit Spätzle. Deswegen freue ich mich auch, eines meiner Lieblingsrezepte vorstellen zu dürfen: Chili sin carne – **also Chili ohne Fleisch**, stattdessen mit Linsen und Kichererbsen. Gemüse und orientalische Gewürze wie Chili, Kreuzkümmel und Zimt machen für mich aus diesem Gericht eine Geschmacksexplosion.

Hülsenfrüchte sind durch einen nachhaltigen Anbau und kurze Transportwege klimafreundlich, sie sind in meinem Haushalt immer vorhanden, weil sie **einfach zu lagern** und dazu noch **preiswert** sind, was in den heutigen Zeiten ein nicht unerheblicher Faktor ist. Hülsenfrüchte sind vor allem aber **sehr gesund** – und darauf will ich als Ernährungsfachkraft den Fokus legen. **Sie liefern unserem Körper hochwertiges Eiweiß**, was sie mit Blick auf die Diskussion rund um den Klimawandel zu einer guten Fleischalternative macht. Die Eiweißqualität kann durch die Kombination mit Getreide aufgewertet werden: Bohnen mit Mais, Linsen mit Spätzle, Erbseneintopf mit Brot, Linsencurry mit Reis, um ein paar Beispiele zu nennen.

Hülsenfrüchte enthalten im gegarten Zustand pro Portion (ca. 125g) bis zu 20 g Eiweiß. Das entspricht je nach individuellem Bedarf fast einem Drittel des Tagesbedarfes. **Eiweiß benötigt unser Körper überwiegend für Zellerneuerung, Muskelaufbau und Muskelerhalt.** Besonders in den älteren Semestern (60+) ist eine gut erhaltene Muskelkraft wichtig, da diese unseren gesamten Körper stabilisieren und somit der Sturzprävention dienen. Natürlich sind hierfür neben einer vollwertigen Ernährung auch Bewegung und Kraftübungen elementar wichtig.

Wer Hülsenfrüchte regelmäßig in den Wochenspeiseplan mit einbaut, tut gleichzeitig seinem Darm etwas Gutes. Die unverdaulichen Kohlenhydrate (auch Ballaststoffe genannt) sind gutes Futter für unsere „guten Darmbakterien“, wodurch diese sich vermehren und die „schlechten Darmbakterien“ verdrängen können. Wer Hülsenfrüchte anfangs nicht verträgt, weil er beispielsweise Blähungen davon bekommt – für diejenigen habe ich eine gute Nachricht: **Mit regelmäßigem Verzehr steigt meist auch die Verträglichkeit.** Gut Ding will Weile haben.

Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen sättigen Hülsenfrüchte gut und lang anhaltend und lassen den Blutzucker nur gering ansteigen. Viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie die Vitamine B 1, B 6, Folat und die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe machen die Hülsenfrucht zu einem echten Powerfood.

Hinweis für Gichtpatienten / hohe Harnsäurewerte: Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an Purinen, welche in einer purinarmen Kost daher nicht oder nur in kleinen Mengen zu empfehlen sind.

Chili sin carne

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 2 grüne Paprikaschoten (ca. 400 g)
- 2 EL Rapsöl/Olivenöl
- 250g rote Linsen, roh, gewaschen
- 4 EL Tomatenmark (ca. 60 g)
- 2 Dosen gehackte Tomaten (400 ml Füllmenge)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 gehäufter TL Zimt
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft 240 g
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft ca. 240 g
- 1 Dose Mais, abgetropft ca. 285 g
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 500 g Naturjoghurt 3,5% Fett
- Limettenspalten / Petersilie / Frühlingszwiebeln zum Verziern



15 Minuten (+25 Min.)



6 Portionen



Nährwerte pro Portion

Energie	460 kcal
Bst	10 g
KH	56 g
Eiweiß	26 g
Fett	11 g

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Möhren schälen und würfeln (egal wie, hacken Sie einfach drauflos, bis sie ganz klein sind). Paprikaschoten entkernen und grob würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Paprika, Möhren, Linsen, Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel, Zimt und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

Dosen-Tomaten und Brühe zugeben und 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen, Kidneybohnen, Mais und Balsamico-Essig hinzufügen, einmal kräftig aufkochen und erneut mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Joghurt, Frühlingszwiebeln / Petersilie und einer Limettenspalte verziert anrichten.

Tipp: Dazu passt lockerer Reis, ein Stück frisches, knuspriges Brot, Pellkartoffeln oder Couscous. Ein frischer, grüner Salat rundet das Gericht perfekt ab.

Hausarztpraxis J. Nassar
Schweizergasse 2
63486 Bruchköbel
Web: www.nassar-hausarzt.de

Nicole Walter
Diätassistentin (VDD)
Mail: walter@nassar-hausarzt.de
Tel.: +49 (0)6181 / 71329



NASSAR
ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT