



Garnelen

...punkten mit Proteinen:

Garnelen gelten wegen ihres Anteils an hochwertigen Proteinen zu Recht als perfektes Brainfood und als super Eiweißquelle für Sportler und Fitnessfans.

...liefern wertvolles Jod:

Garnelen glänzen mit einem hohen Jod-Gehalt. Dieses Spurenelement ist unverzichtbar für eine gute Funktion der Schilddrüse und in Garnelen reichlich vorhanden: Schon 125 Gramm Garnelen liefern das von der DGE empfohlene Tagessoll von Jugendlichen und Erwachsenen.

...können beim Abnehmen helfen:

Das Eiweiß in Garnelen sorgt nicht zuletzt für gute Sättigung, und das bei extrem wenig Fett und einem erfreulich niedrigen Kaloriengehalt. Für eine Diät sind Garnelen also absolut tauglich.

...sind ideal für Stillende

Für Mütter, die ihr Baby stillen, gehört Jod zu den ganz besonders wichtigen Nährstoffen. Garnelen versorgen Mutter und Kind großzügig mit dem seltenen Stoff: In 100 Gramm steckt mit 130 Mikrogramm Jod bereits der halbe Tagesbedarf.

...enthalten keine Kohlenhydrate:

Für alle, die sich fürs Low-Carb-Prinzip begeistern, bieten sich Garnelen erst recht an – sie sind nämlich völlig frei von Kohlenhydraten.



Einkauf

- Achtet bei Garnelen auf **absolute Frische**. Frische Garnelen in guter Qualität riechen angenehm.
- Am teuersten sind Garnelen in sogenannter **Sushi-Qualität**, die so frisch sind, dass man sie sogar roh essen kann.
- Wer ganz sicher sein möchte, dass er Garnelen aus **nachhaltigem** und schadstofffreiem Anbau bekommt, kauft am besten **Bio-Produkte**.



Lagerung

- Garnelen **verderben** wegen des hohen Eiweißgehalts **sehr leicht**. Frische Garnelen sollten darum unbedingt **schnell verbraucht werden**, vorzugsweise am Tag des Einkaufs.
- **Tiefgefrorene** oder bereits **gekochte Garnelen** halten länger. Einmal zubereitet müssen aber auch sie **kühl aufbewahrt** und können nicht wieder aufgewärmt werden.
- **Aufgetaute Garnelen** sollten Sie **sofort verarbeiten** und auf keinen Fall wieder einfrieren.