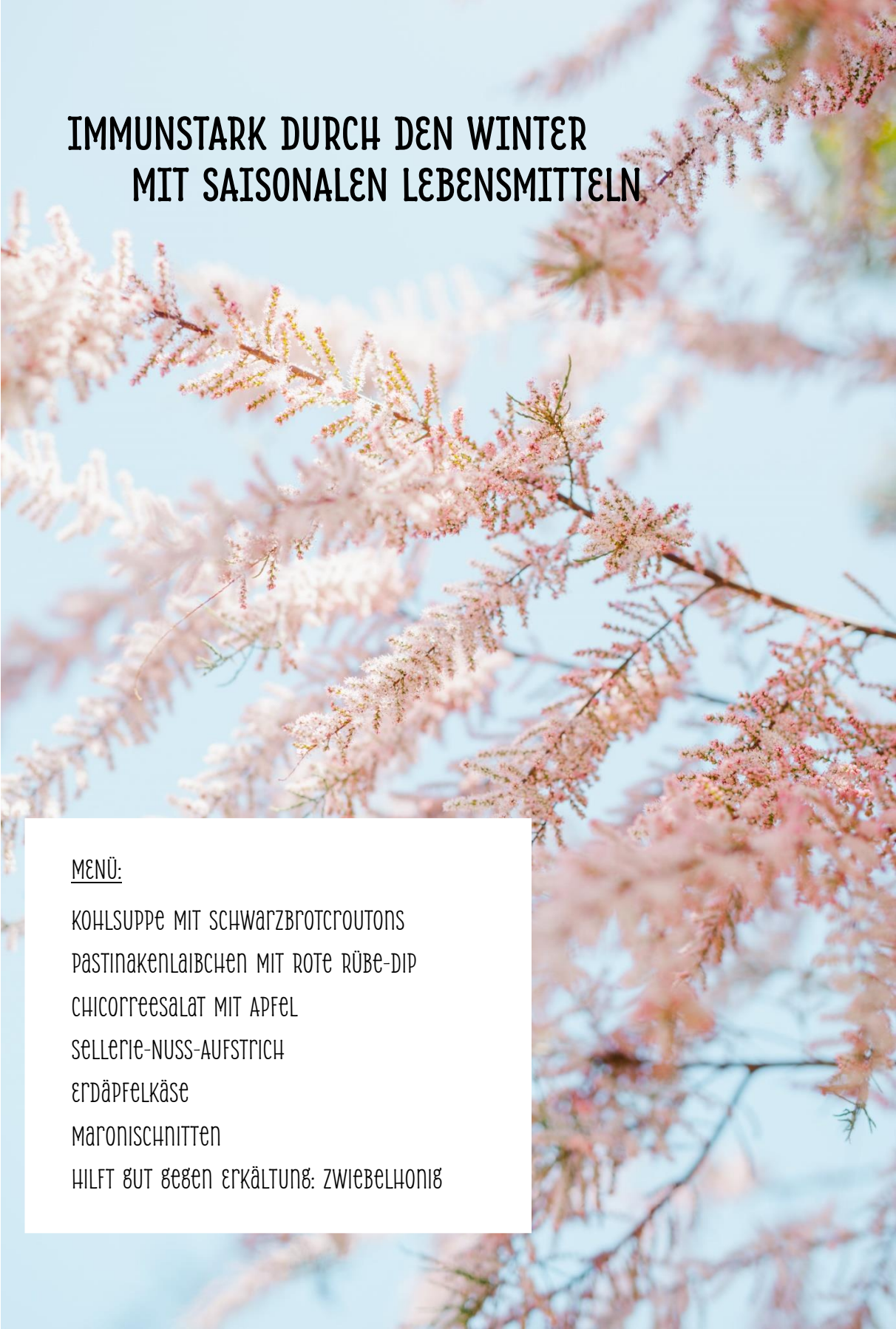




IMMUNSTARK DURCH DEN WINTER MIT SAISONALEN LEBENSMITTELN

MENÜ:

KOHLSUPPE MIT SCHWARZBROT-CROUTONS

PASTINAKENLAIBCHEN MIT ROTE RÜBE-DIP

CHICORREESALAT MIT APFEL

SELLERIE-NUSS-AUFSTRICH

ERDÄPFELKÄSE

MARONISCHNITTEN

HILFT GUT GEGEN ERKÄLTUNG: ZWIEBELHONIG



Unser Immunsystem wird von unserem Lebensstil beeinflusst, dabei spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle.

Neben einer nährstoffreichen Kost tut es dem Körper gut, sich trotz Kälte oft in der frischen Luft zu bewegen. Also zieh dir einen „Zwiebellook“ an – und raus in die Natur.

Auch ausreichend zu Schlafen ist wichtig. Zu wenig Schlaf mindert unsere Leistungsfähigkeit und wir sind anfälliger für Infekte.

Was wir täglich essen und trinken kann unsere Abwehrkräfte verbessern und uns so gesund und fit halten oder den Krankheitsverlauf abschwächen.

Heimische saisonale Lebensmittel sind reich an Inhaltsstoffen, die die Stärkung des Immunsystems fördern – auch die vom Winter. Besonders bedeutsame Nährstoffe sind hier die Omega 3 Fette, Vitamin A und E, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C und ballaststoffreiche Lebensmittel.

SAISONKALENDER WINTER



WALNUSS



PASTINAKE



ROTE RÜBE



MARONI



SELLERIE



HASELNUSS



CHICORÉE



ZWIEBEL



KNOBLAUCH



APFEL



KOHL



ERDAPFEL

KOHL SUPPE MIT SCHWARZBROT CROUTONS

Zutaten für 4 Portionen

½ Kohlkopf
2 Stück Kartoffeln roh
1 Zwiebel
200 ml Obers
¾ Liter Gemüsesuppe
1 Prise Pfeffer
½ TL Salz
Rapsöl

KOHL ENTHÄLT VITAMIN C, E SOWIE KALIUM UND EISEN. AUCH SENFÖLE (GLUKOSINATE) SIND DARIN ENTHALTEN. DIESER SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFF BEEINFLUSST POSITIV DAS IMMUNSYSTEM, WIRKT GEGEN BAKTERIEN UND IST ZELLSCHÜTZEND.

Zubereitung:

- Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zustellen und aufkochen lassen.
- Bis das Wasser kocht, den Strunk vom Kohl entfernen und die Blätter waschen.
- Dann den Kohl in das kochende Wasser geben und 1-2 Minuten kochen lassen.
- Danach den Kohl in einem Sieb abseihen und sofort mit sehr kaltem Wasser abschrecken und dann das überschüssige Wasser aus dem Gemüse drücken.
- Dann den Kohl auf einem großen Brett beliebig fein hacken und beiseite stellen.
- Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Die Kartoffeln ebenfalls schälen und würfelig schneiden.
- In einen Suppentopf Öl geben und die Zwiebel darin hell anschwitzen.
- Mit Suppe aufgießen und die Kartoffelwürfel dazugeben und weichkochen.
- Am Ende den Kohl in die Suppe mischen und mit dem Obers fein pürieren.
- Bei Bedarf mit etwas Suppe verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHWARZBROT CROUTONS

Zutaten für 4 Portionen

4-8 Scheiben Schwarzbrot (je nach Größe)
2 EL Rapsöl
1 Prise Salz

Zubereitung:

- Das Schwarzbrot in Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzbrotwürfel darin rösten.
- Mit Salz bestreuen und zur Suppe servieren.

PASTINAKENLAIBCHEN MIT ROTE RÜBE-DIP

Für 4 Portionen

500g Pastinaken
500 g festkochende Kartoffeln (gekocht)
1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
50 g Parmesan
2 Eier
30 g Vollkornmehl (2 EL)
2 TL Salz
Pfeffer, Muskatnuss
4 EL Öl (Olivenöl/Rapsöl)



Zubereitung Laibchen:

- Pastinaken schälen und raspeln oder mit einem Zerhacker fein hacken und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln und zu den Pastinaken geben.
- Parmesan reiben und ebenfalls dazu fügen
- Die gekochten Kartoffeln grob in die Pastinaken-Masse reiben.
- Die Masse mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskat würzen und alles gut durchmischen.
- Zum Schluss die Eier und das Mehl in die Masse geben und alles mit den Händen gut durchmischen.
- Öl in einer Pfanne leicht erhitzen.
- Aus der Masse Laibchen formen und nach und nach in die Pfanne geben
- Beide Seiten dann 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Ev. Im vorgeheiztem Rohr bei 70 Grad warmhalten.

Info: Es können auch rohe, anstatt gekochte Kartoffeln verwendet werden. Dazu wird empfohlen, mehr Mehl in die Masse zugeben, damit sie nicht zu flüssig ist.

Da sich mit rohen Kartoffeln schlechter Laibchen formen lassen, einfach kleine Häufchen von der Masse in die heiße Pfanne setzen und diese dann flach drücken.

In Pastinaken befinden sich lösliche Ballaststoffe (Pektin), und ein ätherisches Öl, das ähnlich dem Kümmelöl ist. Daher sind Pastinaken für ihre leichte Verdaulichkeit bekannt.



ROTE RÜBEN-DIP

Zutaten für 4 Portionen:

250 g vorgegarte Rote Rüben (Vakuumverpackt)
200 Schafskäse oder Feta
1 Knoblauchzehe
100 geriebene Walnüsse oder Pekannüsse
½ TL getrockneter Oregano
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Roten Rüben grob zerschneiden und in ein hohes Gefäß geben. (Bei Bedarf Einweghandschuhe tragen).
- Den Schafskäse oder Feta grob zerbröckeln und den Knoblauch fein hacken und zu den Roten Rüben geben.
- Nun noch das Oregano, den Zitronensaft und das Öl beifügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Die geriebenen Nüsse noch untermischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIE ROTE RÜBE ENTHÄLT REICHLICH MINERALIEN WIE KALZIUM, MAGNESIUM, KALIUM UND PHOSPHOR UND RECHT HOHE MENGEN AN VITAMIN C, B6, NIACIN UND FOLSÄURE. FRÜHER SPRACH MAN DER ROTEN FARBE (BETANIN) EINE „BLUT BILDENDE“ EIGENSCHAFT ZU, ALLERDINGS IST DIESER MYTHOS BEREITS WIDERLEGT. DIE POSITIVE WIRKUNG AUF DIE GESUNDHEIT LIEGT AN DER MISCHUNG DER INHALTSSTOFFE IM NÄHRSTOFFVERBUND.

WALNÜSSE SIND DIE NÜSSE, DIE DEN HÖCHSTEN GEHALT AN OMEGA 3 FETTSÄUREN AUFWEISEN, WELCHE ANTIENTZÜNDLICH UND KONZENTRATIONSSTEIFERND WIRKEN. WEITERS ENTHALTEN WALNÜSSE NEBEN VIELEN MINERALSTOFFEN AUCH TRYPTOPHAN, WAS FÜR DIE HERSTELLUNG DES GLÜCKHORMONS SEROTONIN UND ZUR BILDUNG VON MELATONIN (SCHLAFHORMON) BENÖTIGT WIRD.

APFEL-CHICORÉE-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:



4 Stück Chicorée
2 Äpfel
2 Zwiebel
4 EL Schnittlauch TK
4 EL Olivenöl
4 EL Joghurt
4 EL Senf
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Prisen Zucker

CHICORÉE ENTHÄLT BITTERSTOFFE, WELCHE FÜR DIE VERDAUUNG UND DEN STOFFWECHSEL GESUND SIND. VITAMIN A UND C SIND IN DIESEM GEMÜSE AUCH ENTHALTEN SOWIE EINIGE MINERALSTOFFE UND INULIN (EIN BALLASTSTOFF)

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und fein hacken und in eine große Salatschüssel geben.
- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen und diese dann in kleine Stücke schneiden und zum Zwiebel geben, den Zitronensaft über die Äpfel gießen.
- Den Chicorée in schmale Streifen schneiden und mit dem Schnittlauch auch in die große Schüssel geben.
- In einen hohen Gefäß Olivenöl, Joghurt, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und über den Salat gießen und vermischen.

BEI DEN ÄPFELN HAT ES VOR ALLEM DIE SCHALE IN SICH. HIER SITZEN 70% DES VITAMIN C GEHALTES. DIESES OBST HAT EINE GUTE LAGERFÄHIGKEIT, DAHER KANN MAN SIE IM WINTER OFT GENIEßEN. ÄPFEL BESITZEN AUCH PEKTIN, DAS IST EIN LÖSLICHER BALLASTSTOFF, WAS FÜR UNSERE DARMGESUNDHEIT SEHR WICHTIG IST.

SELLERIE-NUSS-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Sellerie
1 Esslöffel Apfelessig
4 EL Walnüsse gerieben
125 g Sauerrahm
125 g Topfen
Salz und Pfeffer



DIE KNOLLENSELLERIE BESITZT EINEN HOHEN ANTEIL AN AROMASTOFFEN, WELCHE BEISPIELSGEWEISE EINE NERVEN- UND MAGENBERUHIGENDE WIRKUNG AUFWEISEN. DIESES GEMÜSE IST SEHR REICH AN MINERALSTOFFEN WIE KALIUM, KALZIUM, PHOSPHOR UND EISEN SOWIE VITAMIN K.

Zubereitung:

- Die Sellerie schälen und fein raspeln oder mit Hacker fein zerhacken und mit Apfelessig vermischen.
- Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zum Sellerie geben.
- Sauerrahm und Topfen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

ERDÄPFELKÄSE

Zutaten für 4 Portionen

3-5 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
250 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Ev. Etwas Schnittlauch

ERDÄPFEL WURDEN FRÜHER OFT ALS „ZITRONE DES NORDENS“ BEZEICHNET, WEIL SIE EINEN HOHEN VITAMIN C- GEGHALT BESITZEN. AUCH VIEL KALIUM UND BALLASTSTOFFE SIND IN DEN ERDÄPFELN ENTHALTEN. DER EIWIEIßGEGHALT IST ZWAR RECHT NIEDRIG, DAFÜR SEHR HOCHWERTIG. ES SIND VIELE ESSENZIELLE EIWIEIßBAUSTEINE DARIN ENTHALTEN, DIE MIT DER NAHRUNG ZUGEFÜHRT WERDEN MÜSSEN.

Zubereitung:

- Die Erdäpfel kochen, schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken.
- Während die Erdäpfel kochen Zwiebel schälen und fein hacken.
- Zu den gepressten Erdäpfeln die gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer und Sauerrahm unterrühren.
- Vor dem Servieren mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

MARONI-SCHNITTEN

Zutaten für ein Blech oder eine größere Auflaufform (ca. 26cm x 36 cm)

4 Eier
100 g Öl
120 g Staubzucker
250 g Maronipüree
180 g Nüsse fein gemahlen (zB Haselnüsse)
1 TL Backpulver
Ev. Butter und Mehl für das Blech/Auflaufform oder Backpapier



Zubereitung:

- Das Backblech oder die Auflaufform mit Backpapier auskleiden oder mit Butter ausstreichen und bemehlen.
- Das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die fein vermahlene Nüsse mit dem Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- Dann den Staubzucker und die Eier in einer größeren Rührschüssel schaumig schlagen, und das Öl langsam zugießen.
- Zum Schluss das Maronipüree und die geriebenen Nüsse unterrühren.
- Den Teig in das vorbereitete Backblech/Form füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Rohr ca. 20 min backen.

MARONI SIND DIE „FITMACHER“ AN TRÜBEN WINTERTAGEN. WICHTIGE INHALTSSTOFFE SIND VITAMIN E UND C UND FOLSAURE. DURCH DEN HOHEN STÄRKE- UND BALLASTSTOFFGEBALT SIND DIESE NÜSSE SEHR SÄTTIGEND. ZINK IST EBENSO ENTHALTEN, WAS DIE ABWEHRKRAFT STEIGERT UND FÜR DIE FUNKTION VIELER ENZYME VERANTWORTLICH IST.

IN DEN WUNDERBAR AROMATISCH SCHMECKENDEN HASELNÜSSEN SIND VOR ALLEM VITAMINE DER B-GROPPE STARK VERTRETEN, DIE VOR ALLEM FÜR UNSERE NERVENGESUNDHEIT WICHTIG SIND. AUCH VITAMIN E, EINIGE MINERALSTOFFE UND DIE GUTEN FETTE MACHEN DIESE NÜSSE ZU EINEM BESONDERS NÄHRSTOFFREICHEN LEBENSMITTEL

ZWIEBELHONIG

Zutaten für 1 Glas

1-2 Zwiebel
4-6 EL Zucker oder Honig
1 Schraubglas mit Deckel

Zubereitung:

- Zwiebeln in ca. 1x1 cm Stücke schneiden und in ein Schraubglas geben.
- Dann den Honig über die Zwiebeln gießen oder alternativ 4-6 EL Zucker darüber geben.
- Mit dem Deckel gut verschließen und mehrere Stunden oder über Nacht ziehen im Kühlschrank lassen.
- Zwischendurch kann das Glas immer wieder geschüttelt werden. Wenn Zucker verwendet wurde, kann sich dieser dann gut auflösen.
- Nach mehreren Stunden entsteht ein Saft, der, wenn man möchte, extra abgeseiht werden kann.

Gut verschlossen hält sich der Zwiebelsaft etwa 3 Tage im Kühlschrank.

Den Zwiebelsaft kann man 3 x täglich einen Teelöffel nach dem Essen einnehmen. Besonders gut wirkt der Zwiebelsaft vor dem Schlafengehen, da dieser sehr gut gegen Reizhusten hilft, welcher häufig beim Liegen auftritt.

Zwiebeln enthalten ätherische Öle, Flavonoide sowie Allicin. Letzteres ist eine Schwefelverbindung, die für den scharfen Geruch des Gemüses verantwortlich ist. Dieses wird erst beim Schneiden der Zwiebel aktiviert und sorgt dafür, dass es in unseren Augen brennt. Die Inhaltsstoffe haben eine antioxidative, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Daneben bekämpft der Zwiebelsaft nicht nur Bakterien, sondern auch Pilze und Viren. Das natürliche Mittel lässt Nasen- und Rachenschleimhaut abschwellen und wird ebenso bei Hals- oder Ohrenentzündungen angewendet. Und: Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C sind Zwiebeln auch der ideale Schutz vor Erkältungen.