

Gesundes aus der Herbstküche

Menü:



Herbstliches Müsli

Kichererbsen- Karfiol- Salat mit Hirse und Kurkuma Cashew- Dressing

Linsen- Kürbis- Eintopf mit Tofu

Krautpuffer mit Schinken und Kräuterdip

Birnenauflauf mit Walnüssen

Kürbis- Apfel- Marmelade



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Der Herbst

ist nicht nur von der Veränderung der Natur ein wunderschöner Monat. Von der Ernährungsseite her bietet dieser Monat sehr viel. Wenn die Tage kürzer werden, aber es immer noch warm ist, wachsen zu dieser Zeit die verschiedensten Früchte, Nüsse, Pilze und Kräuter, welche vielfältig eingesetzt werden können.

Saisonale Lebensmittel bieten zum einen Abwechslung im Speiseplan und zum anderen sind diese bei ausgereifter Ernte prall voll mit gesunden Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.



Herbstliches Müsli

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Haferflocken
200 ml Milch
2 EL Walnusskerne
1 EL Mandeln
1 Birne
1 EL Zitronensaft
2 EL getrocknete Soft-Cranberries
2-3 Zwetschgen
300 g Naturjoghurt

Zubereitung für das Frühstück:

- Am Vorabend die Haferflocken in einer Schüssel Milch einweichen und zudecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Am nächsten Morgen die Walnüsse und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
- Die Birnen waschen, vierteln und entkernen.
- 1 Birnenviertel zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen samt Schale auf der Gemüseribe grob raspeln.
- Die Raspel sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben.
- Die Cranberrys grob hacken.
- Nun die gequollenen Haferflocken, Joghurt, die Birnenraspel, gehackte Cranberries und die gerösteten Nüsse bis auf einen Teelöffel vermischen.
- Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen, die Hälften in Spalten schneiden.
- Das beiseitegelegte Birnenviertel in dünne Scheiben schneiden.
- Das Müsli auf Schalen verteilen und mit den geschnittenen Zwetschgen und Birnen dekorieren und mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Nährstoff Highlights im Herbst

Zwetschgen

Bekannt ist die Zwetschge als gut verdauungsförderndes Lebensmittel besonders dann, wenn sie getrocknet ist. Einen besonders hohen Vitamingehalt besitzt dieses Obst zwar nicht, aber in Kombination mit Mineralstoffen findet man in Zwetschgen einen sehr guten Nährstoffkomplex

Birnen

haben einen geringen Anteil an Fruchtsäure, und daher werden Birnen auch bei empfindlichen Magen gut vertragen. Birnen sind besonders reich an Vitamin B1, B2 und C was gut unsere Zellen schützt und für die Funktionserhaltung für Herz und Kreislauf wichtig ist sowie Kalium und auch an Folsäure ist viel darin enthalten. Auch Pektine, also lösliche Ballaststoffe, die sich gut auf die Verdauung auswirken und lange satt machen ist in diesem Kernobst enthalten.



Kichererbsen-Karfiol-Salat mit Hirse und Kurkuma-Cashew-Dressing

Zutaten für 4 Portionen

160 g Hirse
1 Karfiol (ca. 500 g)
8 Datteln, entsteint
300 g Kichererbsen im Glas oder aus der Dose
1 Bund Petersilie

Für das Dressing:

4 EL Tahin oder Cashewmus
4 EL Olivenöl
6 EL Apfelessig
2 Knoblauchzehen
2 TL Honig
2 TL Kurkuma
½ TL gemahlener Ingwer
Salz
Etwas Sesam

- Hirse gut mit kaltem Wasser waschen und in doppelter Menge Wasser ca. 30 min kochen, das Kochwasser gut salzen.
- Den Karfiol in kleine Röschen teilen und bissfest dämpfen.
- Die Datteln klein schneiden und die Petersilie grob hacken und beiseitestellen.
- Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

- Dressing:
 - Die Knoblauchzehen in einer Presse pressen oder fein hacken.
 - In einem hohen Gefäß alle Dressing-Zutaten vermengen und gut mischen.

- Die gegarte Hirse mit dem Karfiol, den Datteln, der Petersilie, den Kichererbsen und dem Dressing in einer Schüssel vermischen.
- In kleinen Schüsseln oder auf Tellern anrichten und beliebig mit Sesam bestreuen.

Nährstoff Highlights im Herbst

Hirse

Generell kann Getreide aufgrund der guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr gegessen werden. Im Sommer/Herbst werden diese geerntet und im Herbst mit dem Erntedankfest wird vor allem das daraus hergestellte Brot gefeiert.

Hirse besitzt von allen Getreidearten einen besonders hohen Nährstoffgehalt. Der Ballaststoffgehalt ist zwar niedrig, aber Hirse hat einen hohen Anteil an Eisen und pflanzlichem Eiweiß, Magnesium und es macht aufgrund des hohen Kieselsäuregehaltes Haare und Nägel schön.

Karfiol

Dieses Gemüse bietet neben einem hohen Anteil an Ballaststoffen, zahlreiche Vitamine, v.a. Vitamin K und Antioxidantien. Ballaststoffen haben den Vorteil, dass sie gute Sattmacher sind und sich positiv auf den Verdauungstrakt auswirken.

Die Vitamine und Antioxidantien wirken zellschützend und sie dienen der Gesunderhaltung vom Gewebe.



Linsen-Kürbis-Eintopf mit Tofu



Zutaten für 4 Portionen

Ein Halber Hokkaidokürbis
1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel
1 Daumnagel großes Stück Ingwer
200 g Tofu
2 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
1 Dose gehackte Tomaten (425 g)
1 Liter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
50 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- Kürbis waschen und würfelig schneiden (ca. 2 cm)
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und diese in einem Sieb waschen.
- Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
- Tofu würfelig schneiden.
- 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und Tofu, Linsen, Zwiebel, Lauch und Ingwer 2 Minuten anschwitzen.
- Den geschnittenen Kürbis beifügen und noch kurz durchrühren.
- Mit den Tomaten aus der Dose aufgießen und umrühren.
- Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15-20 min einkochen lassen, bis die Linsen und der Kürbis weich sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Nährstoff Highlights im Herbst

Kürbis

Der Klassiker im Herbst. Kürbis besitzt einen reichlichen Anteil an β -Karotin, was die Vorstufe von Vitamin A ist, und das ist vor allem für unsere Sehkraft wichtig. Zudem ist auch noch viel Kalium im Kürbis enthalten, was unter anderem unseren Blutdruck reguliert und für unsere Herzfähigkeit eine wichtige Rolle spielt. Das darin enthaltene Zink wird für unsere Enzyme benötigt und das Vitamin E stellt einen zellschützenden Effekt dar.

Zwiebeln

haben den Vorteil, dass sie gut lagerbar sind, und sie sind für unsere Gesundheit sehr förderlich. Sie enthalten das seltene Spurenelement Selen, was gemeinsam mit dem Vitamin E vor Oxidationsschäden an den Zellen schützt. Das darin enthaltene Quercetin wirkt auch antikanzerogen, aber auch entzündungshemmend und antimikrobiell.



Krautpuffer mit Schinken mit Kräuterdip

Zutaten für 4 Portionen:

½ kg Weißkraut
½ kg Kartoffeln
100 g Schinken
2 Eier
2 EL Mehl
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten



Dip:

125 g Topfen
125 g Naturjoghurt
beliebige Kräuter
Salz, ev. etwas Zitronensaft

- Erdäpfel schälen, raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen.
 - Kraut und Schinken fein und "kurznudelig" schneiden und in eine Schüssel geben.
 - Die ausgepressten Erdäpfel dazu geben.
 - Ei, Mehl, Petersilie begeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Etwas Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.
 - Puffer formen und diese beidseitig knusprig braten
-
- Dip:
 - Topfen und Joghurt in einer Schüssel verrühren.
 - Kräuter beifügen und mit Salz abschmecken.

Nährstoff Highlights im Herbst

Weißkraut

Dieses Gemüse leistet für unsere Gesundheit wertvolle Dienste.

Rot- und Weißkraut besitzen viele Antioxidantien wie Vitamin E und C, Karotinoide und Glucosinolate. Weißkraut hat den höchsten Vitamin C-Gehalt von allen Kohlsorten. Daher ist es empfehlenswert, Kraut auch öfters roh zu essen, z.B. als Krautsalat.

Kochworkshop Gesunde Herbstküche

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, www.diediaetologinnen.at

Birnenauflauf mit Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

4 Birnen
½ Bio-Zitrone
3 Eier
30 g Zucker
50 g Vollkornmehl
1/8 Liter Milch
1 Walnussgroßes Stück Ingwer
Butter zum Fetten für die Form
100 g Walnüsse
2 EL Puderzucker
Ev Zimt



- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Eine flache Auflaufform vorbereiten und gut mit Butter einfetten.
- Walnüsse grob hacken und den Ingwer fein hacken und beiseitestellen.
- Die Birnen schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen
- Mehl, Milch, Zitronenschale und Ingwer unterrühren.
- Die Birnenscheiben unterheben.
Die Hälfte der Walnüsse in die eingefettete Form hineingeben.
- Teig darüber verteilen und den Rest der Walnüsse als oberste Schicht darüber streuen.
- Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 35 Minuten backen.
Den Auflauf mit Puderzucker bestreut servieren. Wer mag, kann den Puderzucker zusätzlich mit Zimt mischen.

Nährstoff Highlights im Herbst

Walnüsse

Walnüsse kann man als wahres Superfood betrachten. Von allen Nussorten besitzen Walnüsse den höchsten Anteil an Omega 3 Fette. Diese essenziellen Fettsäuren sind unter anderem wichtig für unsere Hormonbildung, regulieren unsere Blutfettwerte, bilden körpereigene Abwehrzellen und bauen die Zellmembran auf. Ebenso enthalten Walnüsse wertvolle Antioxidantien und sie sorgen für eine gesunde Darmflora.



Kürbis- Apfel- Marmelade

Zutaten für 6 kleine Gläser

4 Äpfel
600 g Kürbis
2 Zimtstangen
200 ml Birnendicksaft
200 ml Wasser
1 Bio-Zitrone
30 g Gelierzucker

Zubereitung:

- Kürbis und Äpfel schälen und kleinwürfelig schneiden.
- Dieses in einem Topf mit den Zimtstangen, dem Birnensaft und Wasser und Zitronensaft erhitzen und ca. 10 min kochen lassen.
- Zimtstangen entfernen
- Gelierzucker beifügen und nochmal kurz aufkochen lassen
- Noch heiß in saubere Gläser abfüllen und gut verschließen und auch dem Kopf gestellt auskühlen lassen.

Nährstoff Highlights im Herbst

Apfel

Wer kennt den Spruch nicht: „an Apple a Day, keeps the doctor away“.
Aber an dem Spruch ist etwas dran, denn Äpfel, insbesondere in der Schale, sind sehr gute Nährstofflieferanten für allem für unseren Darm. Auch reich an Vitamin C ist die süße, aber auch manchmal, je nach Sorte, säuerliche Frucht. Mit zunehmender Reife bilden sich Phenole (Quercetin), welches eine antioxidative Wirkung aufweist.

