

Krebshilfe kocht

Bad Tatzmannsdorf

„Vitaminreich durch den Winter“
Köstliche Rezepte mit österreichischem
Superfood

17. Jänner 2023

mit Mag. Johanna Sillipp, BSc.
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Vitaminsalat mit Petersilie und Kernöl

Zutaten für 2 Portionen:

4 Hände voll Blattsalat
2 Karotten
1 Bund **Petersilie**
1 EL **Sonnenblumenkerne**
2 EL **Walnusskerne**
2 EL Joghurt natur
1 EL- **Kürbiskernöl**
2 EL Apfelessig
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
Petersilie zupfen und waschen. Beides eventuell in der Salatschleuder trocken schleudern.
Karotten waschen und grob raspeln. Salatblätter, Petersilie, Karotten und Kerne/Nüsse in einer großen Schüssel mischen.
Für das Dressing Joghurt, Kernöl und Apfelessig gut verrühren und mit Salz, Pfeffer (und wahlweise Salatkräutern) abschmecken.
Das Dressing über den Salat geben und gut durchmischen.

Info:

- Kürbiskerne punkten mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, viel Magnesium, Eisen und Zink. Ihre wichtigsten Wirkstoffe sind aber die Phytosterine. Sie gehören zu den bioaktiven Inhaltsstoffen, die den Cholesterinspiegel senken und Hautprobleme lindern sollen.
- Sonnenblumenkerne enthalten ebenfalls ungesättigte Fettsäuren sowie nennenswerte Mengen an Vitamin E, B1 und Biotin. Wegen ihres hohen Gehalts an mehrfach ungesättigter Linolsäure sind sie zudem wertvoll für das Herz-Kreislauf-System.
- Walnüsse enthalten einen beachtlichen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Berücksichtigt man zu empfehlende Portionsgrößen (z. B. 30 Gramm pro Tag), so ist hier insbesondere der hohe Gehalt von Vitamin E und der wertvollen Omega-3-Fettsäure, der Alpha-Linolensäure erwähnenswert.



Rote Rüben Risotto mit Feta und Haselnüssen:

Zutaten für 2 Portionen:

300 g **Rote Rübe** gegart

60 g Risotto-Reis

1/2 Zwiebel weiß

1 Zehe Knoblauch

1 EL Olivenöl

60 ml Rotwein (alternativ: Gemüsesuppe)

125 ml Gemüsesuppe

Salz und Pfeffer

50 g Feta

zur Dekoration - **Petersilie, Haselnüsse** und Feta

Zubereitung:

Die roten Rüben in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin kurz andünsten. Die roten Rüben-Würfel hinzugeben und für ein paar Minuten mit braten.

Danach den Risotto-Reis hinzugeben und so lange unter gelegentlichem Rühren mit braten, bis er glasig ist. Mit Rotwein ablöschen. Anschließend die Gemüsesuppe dazu gießen und so lange köcheln lassen, bis der Risotto-Reis bissfest ist (bei Bedarf mehr Suppe dazugeben).

Den Feta grob zerbröseln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haselnüsse grob hacken. Die Petersilienblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Feta mit den Fingern zerbröseln. Das Rote Rüben Risotto auf 4 Tellern anrichten und die Haselnüsse, den zerbröselten Feta und den Petersil darüber verteilen. Sofort servieren.

Info:

- Rote Rübe: neben Kalium, Magnesium und Vitamin C enthält die „Powerknolle“ Folsäure, Betanin und ist sehr nitratreich.
- Petersilie: ist eine „Kaliumbombe“ und enthält viel Apiol, ein ätherisches Öl, das harntreibend wirkt und deshalb bei Harnwegsinfekten eingesetzt wird. Zudem ist die Petersilie reich an Vitamin C.



- Haselnüsse: Haselnüsse sind reich an Vitamin E, sowie den Vitaminen der Gruppe B und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Die Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe der Nuss können sich zudem positiv auf die Darmfunktion auswirken und beugen Entzündungen vor



Hirse-Porridge:

Zutaten für 2 Portionen:

100 g **Hirse**
300 ml Haferdrink (ungesüßt)
1 Apfel
1 **Heidelbeeren** (alternativ tiefgekühlt)
2 EL Mandelkerne
2 TL Butter
2 TL Zimt
1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf mit dem Haferdrink zum Kochen bringen. Etwa 15-20 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse den Haferdrink komplett aufgenommen hat, zwischendurch umrühren (und bei Bedarf mehr Haferdrink zugeben).

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese nochmals halbieren. Mandelkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, beiseitestellen.

In derselben Pfanne Butter erhitzen und Apfelstücke darin rundherum 5 Minuten anbraten. Mit 1 TL Zimt bestäuben.

Ahornsirup und restlichen Zimt (1 TL) zum Hirse-Brei geben und die Hälfte der Äpfel und Heidelbeeren unterrühren. Porridge auf 2 Schüsseln verteilen und mit dem restlichen Obst und den gerösteten Mandeln garnieren.

Info:

- Hafer und Hirse enthalten, im Vergleich zu anderen kohlenhydratreichen Beilagen wie Reis oder Nudeln, einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Beim Ballaststoffgehalt übertrifft Hafer die Quinoa sogar und Hirse enthält zudem mehr als die doppelte Menge Eisen als das Superfood aus Südamerika.



- Heidelbeere: C, Kalium und Zink, Folsäure und Eisen sowie Gerb- und Pflanzenfarbstoffe (Polyphenole). Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellen erneuern und Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken

Grünkohlchips

Zutaten für 2 Portionen

150 g frischer **Grünkohl**

2 EL Olivenöl

Salz

Die Grünkohlblätter vom Strunk trennen. Dann die Blätter waschen und gut trocknen lassen.

Die Blätter in eine Schüssel geben und das Öl und die Gewürze hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

Die Blätter auf einem Backblech verteilen und bei 130 Grad Umluft im Backrohr backen.

Die Garzeit variiert je nach Konsistenz der Chips. Die Chips sollte man immer im Auge behalten und keinesfalls länger als 30 Minuten im Ofen lassen.

Info:

- Grünkohl ist ein heimisches Gemüse. Wie andere Kohlsorten und grünes Gemüse (z. B. Brokkoli und Rucola) punktet das Wintergemüse mit wertvollen Inhaltsstoffen. Die Vitamine A, C, K und B2 sind reichlich enthalten. Zudem ist Grünkohl eine günstige Quelle für Calcium, Magnesium und Kalium. Das ballaststoffreiche Kohlgemüse kann insbesondere im Winter die ausgewogene Ernährung bereichern.



Was sind „Superfoods“?

Definiert werden Superfoods als „besonders gesunde, nährstoffreiche Nahrungsmittel“. In der Regel handelt es sich um pflanzliche Lebensmittel, die außerhalb von Europa produziert werden. Ihnen wird ein besonders großer gesundheitlicher Nutzen zugeschrieben, weil sie hohe Mengen an bestimmten Nähr- oder Pflanzenstoffen enthalten sollen, z. B.:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Proteine
- Omega-3-Fettsäuren
- sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Antioxidantien)
- Ballaststoffe

Was sind heimische Superfoods?

- Leinsamen statt Chiasamen
- Schwarze Johannisbeeren, Hagebutte und Sanddorn statt Goji-Beeren
- Blaubeeren, Heidelbeeren und Rote Rübe statt Açai-Beeren
- Walnüsse statt Avocado
- Hirse und Hafer statt Quinoa
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne statt Pinienkernen
- Kamille statt Matcha
- Grünkohl – die Mineralstoffquelle
- Sauerkraut
- Petersilie

