

Gesunde Ernährung in der kalten Jahreszeit

Im Herbst werden die Tage kühler und windiger. Der Winter bringt Schnee und klirrende Kälte. Jetzt kommt die Zeit, in der wir die erfrischenden Lebensmittel des Sommers durch wärmende Speisen ersetzen.



Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. TCM-Beraterin
>> Newsletter-Anfrage und Vortrags-
Übersicht unter www.eat2day.at



VORTRAGS-INFO:
„Teegenuss – welche Teesorte passt zu mir?“
Vortrag und Verkostung
DATUM: 15. 10. 2015, 19 Uhr
ORT: VHS Rudolfstheim-Fünfhaus,
1150 Wien, Schwendergasse 41
Um Anmeldung wird gebeten:
Tel.: 01/893 60 85-15
„Gesund essen in der kalten Jahreszeit“
DATUM: 19. 11. 2015, 19 Uhr
ORT: VHS Rudolfstheim-Fünfhaus,
1150 Wien, Schwendergasse 41
Um Anmeldung wird gebeten:
Tel.: 01/893 60 85-15

Mit zunehmender Kälte des Winters haben wir wieder mehr Appetit auf warme Getränke, Wintergemüse, Suppen, Eintöpfe und Aufläufe. Eine gezielte Lebensmittelauswahl, Bewegung, viel frische Luft und ausreichender Schlaf unterstützen unser Immunsystem. So helfen wir dem Körper, grippalen Infekten vorzubeugen und sich gegen Kälte zu schützen. Auch in der kalten Jahreszeit versorgt uns die Natur mit wichtigen Nährstoffen. Sie bietet uns eine große Auswahl an wärmenden Nahrungsmitteln. Wir können so aus Wintergemüse-Sorten, Fleisch von einheimischen Wildarten, Nüssen und Maroni schmackhafte Speisen zusammenstellen. Jetzt ist die Zeit für köstliche Kompotte und Muszubereitungen!

WÄRMENDE LEBENSMITTEL IM WINTER

Gemüse: Haben Sie gewusst, dass Kohlgemüse, wie zum Beispiel Kohl, Kraut, Brokkoli, Karfiol, Kohlsprossen sowie Kohlrabi, die Vitamin-C-Stars des Winters sind und sogar mehr Vitamin C liefern als Zitrusfrüchte? Rote Rüben, Rotkraut, Kraut, Sauerkraut, Kürbis, Fenchel, Sellerie, Lauch, Schnittlauch, Zwiebel, Karotten, Vogelsalat, Chicorée und Chinakohl zählen auch zum Wintergemüse.
Fleisch: Hirsch, Fasan, Lamm, Huhn, Rind sind wärmende Fleischsorten.
Getreide: Hafer, Dinkel, Roggen wärmen unseren Körper von innen. Ein gekochter Getreidebrei mit Zimt und Obstkompott zum Frühstück ist der ideale Start in den kalten Wintertag. Probieren Sie gleich das Haferfrühstück mit Obstkompott.
Obst: Äpfel, Birnen, Sanddorn, Hagebutte, Rosinen, Datteln, Feigen schme-

cken köstlich als Kompott oder als Trockenobst-Snack für zwischendurch.
Nüsse und Samen: Maroni, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln sind wahre Brainfood-Booster und sind als Schutzschild gegen Stress bestens geeignet.
Gewürze: Zimt, Nelken, Ingwer, Piment, Fenchel, Lorbeer, Wacholderbeeren, Oregano, Rosmarin, Thymian, Kümmel, Muskatnuss verfeinern viele Herbst- und Wintergerichte.
Besuch auf dem Christkindlmarkt: In der Winterzeit hat ein Besuch auf dem Christkindlmarkt mit Glühwein, Punsch und Lebkuchen Tradition. Der warme Alkohol, mäßig genossen, und die wärmenden Gewürze wie Zimt und Nelken regen die Durchblutung an. Die Poren werden geöffnet, um die innere Hitze ausleiten zu können. Achten Sie daher auf warme Kleidung, Schal und Kopfbedeckung, denn Wind und Kälte können so leicht in unseren Körper eindringen!

Winter-Tipp

Zitrusfrüchte, wie z. B. der gut gemeinte Orangensaft zum Frühstück, sind aufgrund ihrer thermischen Wirkung für den Körper sehr kalt. Sie wachsen in warmen, südlichen Ländern und werden dort wegen ihrer erfrischenden Wirkung sehr geschätzt. In der kalten Jahreszeit wirken sie zu oft konsumiert auf unseren Organismus kühlend und belastend. Kartoffeln hingegen werden aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes auch „Zitronen des Nordens“ genannt. 3–4 Kartoffeln pro Tag decken ein Drittel des Vitamin-C-Tagesbedarfs und 12 % des Mg-Tagesbedarfs. Gekocht oder gebraten, viele gute Kartoffelgerichte sind bei Alt und Jung auch in der kalten Jahreszeit beliebt.



Haferflockenfrühstück mit Datteln und Obstmus

Mengenangaben: 1 Person, Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN:

Obstmus:
1–2 Stück Obst (Äpfel, Birnen)
2 Gewürznelken
1 kleine Zimtstange, Wasser
Haferflockenmüsli:
1 EL Butter oder Margarine
6 EL Haferflocken Feinblatt
1 Messerspitze Ingwer gerieben
1–2 Datteln
1 Messerspitze Zimtpulver
Zitronensaft
1 TL Kakao, heißes Wasser

ZUBEREITUNG:

Obstmus: In einem kleinen Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, geschältes, klein geschnittenes Obst mit Gewürznelken und Zimtstange 5–10 Minuten weich dünsten, anschließend die Gewürze entfernen und pürieren.
Haferflockenmüsli: In einer heißen Pfanne etwas Butter oder Margarine zerlassen. Haferflocken darin leicht anrösten. Geriebenen Ingwer dazugeben. Mit wenig heißem Wasser ablöschen (gerade so viel, dass die Haferflocken leicht bedeckt sind). Kurz köcheln lassen, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgenommen haben und das restliche Wasser verdampft ist. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Kakao abschmecken. Klein geschnittene Datteln dazugeben, mit Zimtpulver verfeinern. Haferflockenmüsli mit Milch oder Getreide-Drink und Obstmus servieren.
Guten Appetit!

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK