



STARKES IMMUNSYSTEM durch STARKE LEBENSMITTEL

Liebe Patientinnen und Patienten,

die aktuelle Situation zeigt, wie wichtig ein intaktes Immunsystem ist. Als körpereigenes Abwehrsystem schützt uns unser Immunsystem vor typischen Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren.

Um Ihnen trotz momentan nicht durchführbarer Ernährungstherapien einen Überblick über immunstärkende Lebensmittel zu verschaffen, haben wir diese für Sie nachfolgend zusammengefasst. Sie finden ebenfalls Anregungen, wie Sie diese Lebensmittel zu schmackhaften Gerichten verarbeiten können.

Wir bitten Sie mögliche Intoleranzen und Unverträglichkeiten individuell zu berücksichtigen. Alle angeführten Lebensmittel und Rezeptideen folgen den Empfehlungen einer gesunden Mischkost.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Diätologin des PVZ-Schwechat
Andrea Zarfl

Apfel

„Ein Apfel am Tag erspart den Arzt“, wird es im Volksmund überliefert. Und tatsächlich steckt ein Apfel voller Vitamine und Mineralstoffe. Die meisten davon befinden sich in der Schale und direkt darunter, daher sollten Äpfel nach gutem Waschen stets mit der Schale verzehrt werden.

Nährstoffe:

- Vitamin C, B1, B2, B6, E
- Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Eisen
- Pektin (Ballaststoff, regt die Verdauung an)

Rezeptideen mit Äpfeln:

- Apfel kleingeschnitten als Snack
- Apfelkuchen
- Apfelkompott zu Topfenknödel
- Apfel im Frühstücksbrei

Bärlauch

Der Bärlauch wird aufgrund seines Geschmacks auch als wilder Knoblauch bezeichnet. Er ist Heil- und Gewürzkraut zugleich. Von März bis April hat er Hauptsaison.

Nährstoffe:

- Vitamin C
- Kalium, Kalzium, Eisen

Rezeptideen mit Bärlauch:

- Bärlauchpesto
- Bärlauchknödel
- Bärlauchbutter

Brokkoli

Brokkoli-Röschen sollten viel öfter auf unseren Tellern landen, denn in ihnen stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

Nährstoffe:

- Vitamin C, A
- Eisen, Magnesium
- Antioxidantien

Rezeptideen mit Brokkoli:

- Brokkolicremesuppe
- Brokkoligemüse mit Fisch und Petersilienkartoffel
- Überbackener Brokkoli

Haferflocken

Unser heimisches Getreide versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen. Grundsätzlich zählen die Haferflocken zum Vollkorn und liefern daher wertvolle Ballaststoffe.

Nährstoffe:

- Vitamin B1, B6, C, K
- Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink
- Antioxidantien
- Ballaststoffe

Rezeptideen mit Haferflocken:

- Haferflockenbrei (Porridge) mit Obst und Nüssen
- Haferflockensuppe selbstgemachtes Granola (Knuspermüsli)



Abbildung 1: Granola

Heidelbeere

Den kleinen Beeren werden durch die enthaltenen Gerbstoffe eine entzündungshemmende und keimtötende Wirkung nachgesagt. Beim Kauf sollten österreichische Beeren bevorzugt werden.

Nährstoffe:

- Vitamin A, B, C, E
- Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium
- Antioxidantien

Rezeptideen mit Heidelbeeren:

- Heidelbeeren im Frühstücksbrei
- Heidelbeerenmuffins
- Heidelbeeren im Smoothie

Ingwer

Die Wurzel findet in unserer Küche mittlerweile große Beliebtheit – und das zurecht. Bevor wir Ingwer allerdings verwenden können, ist die Wurzel um den halben Globus gereist. Um diese langen Transportwege zu vermeiden, kann die Ingwerwurzel ganz einfach selbst angebaut werden. Tipps dazu finden sich auf diversen Online-Portalen.

Nährstoffe:

- Vitamin C
- Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen
- ätherische Öle

Rezeptideen mit Ingwer:

- Hühnercurry mit Reis und Ingwer
- Ingwer zum Würzen in Suppen
- Ingwertee mit Zitrone

Knoblauch

Dem Knoblauch wird eine lipid- und blutdrucksenkende sowie antibakterielle Wirkung nachgesagt. Als Gewürz harmoniert er wunderbar in vielen pikanten Speisen.

Nährstoffe:

- Vitamin A, B, C
- Kalium, Selen
- sekundäre Pflanzenstoffe

Rezeptideen mit Knoblauch:

- Knoblauchcremesuppe
- Spaghetti mit Knoblauch und Olivenöl
- Knoblauch-Joghurdip zu Fleisch mit selbstgemachten Wedges

Leinsamen

Das heimische Superfood ist voll mit wertvollen Nährstoffen. Es unterstützt bei der Darmgesundheit, liefert gesunde Fettsäuren und soll freie Radikale bekämpfen.

Nährstoffe:

- Vitamin A, B, E
- Omega-3-Fettsäuren
- Ballaststoffe

Rezeptideen mit Leinsamen:

- 1 EL zum Frühstücksbrei
- 2-3 EL zum Teig beim Brotbacken
- Leinsamen-Pudding (Leinsamen in Milch/Joghurt quellen lassen)



Abbildung 2: Haferflockenbrei mit Heidelbeeren

Rote Rübe

Die Rote Rübe ist in der Küche vielseitig einsetzbar und überzeugt durch ihre zahlreichen Nährstoffe. Neben der positiven Wirkung auf das Immunsystem, soll ein regelmäßiger Verzehr von Roten Rüben auch unterstützen, den Blutdruck zu senken.

Nährstoffe:

- Vitamin C, K
- Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod, Natrium
- Folsäure

Rezeptideen mit Roten Rüben:

- Rote Rüben Salat mit Krenn
- Rote Rüben Risotto mit Feta
- Gemüselaibchen mit Rote-Rüben-Dip

Spargel

Ab Ende April beginnt die Spargelzeit und dauert traditionell bis zum Johannistag, dem 24. Juni. Zeit bleibt somit nur wenig, um unsere heimische Delikatesse und Nährstoffwunder zu genießen.

Nährstoffe:

- Vitamin C, E, B1, B2
- Folsäure, Kalzium, Eisen
- Ätherische Öle

Rezeptideen mit Spargel:

- Spargellasagne
- Spargel mit Sauce Hollandaise
- Spargelmuffins

Walnuss

In Österreich reift die nährstoffreiche Nuss des Walnussbaumes von September bis Oktober. Wer genau hinsieht, entdeckt ganzjährig heimische Walnüsse im Handel.

Nährstoffe:

- Vitamin E, B
- Kalium, Zink, Magnesium, Eisen, Kalzium
- ungesättigte Fettsäuren

Rezeptideen mit Walnüssen:

- Walnuss-Kuchen
- Walnüsse zum Frühstücksbrei
- 1 Hand voll als Snack

Zwiebel

Für den scharfen Geruch beim Zwiebelschneiden, sind Schwefelverbindungen verantwortlich. Diese hemmen das Wachstum von Bakterien und machen die Zwiebelgewächse so gesund.

Nährstoffe:

- Vitamin B, C
- Kalium
- Antioxidantien

Rezeptideen mit Zwiebeln:

- Zwiebelsuppe
- Rindsgulasch



Abbildung 3: Spargelmuffins