

## Der Erkältung eins husten- Die richtige Ernährung beugt vor

Auch die richtige Ernährung kann dazu beitragen, eine Erkältung im Vorfeld erfolgreich zu bekämpfen. „An apple a day keeps the doctor away.“ Einen Apfel am Tag, und man spart sich den Arzt. Dieses alte Sprichwort ist nach wie vor aktuell. Im Winter dürfen es auch gerne zwei oder drei Äpfel sein oder anderes Obst und Gemüse. Denn: Für den Körper ist die kalte Jahreszeit eine große Herausforderung.

Klirrende Kälte, eisige Luft, überheizte Räume, Triefnasen und hustende Menschen schwächen das Immunsystem. Viren und Bakterien haben dann leichtes Spiel. Mit gesunder Ernährung im Winter lässt sich die körpereigene Abwehr stärken.

Als Faustregel gilt:: Fünf Mal pro Tag frisches Obst oder Gemüse. Außerdem ausreichend Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln und Reis sowie fettarme Milchprodukte essen, Fleisch und Süßigkeiten in Maßen und wem es schmeckt, ein bis zweimal pro Woche Fisch. Die wertvollen Inhaltsstoffe von Fisch (siehe Rezept: Pasta mit Tomaten-Sahne-Lachs) und Meeresfrüchten werden vom Körper schnell und leicht aufgenommen.

Deswegen ist Fisch nicht so belastend. Und er enthält einige Vitamine und Spurenelemente, die in kaum einem anderen Lebensmittel vorkommen.

Ein idealer Vitaminlieferant zur kalten Jahreszeit ist übrigens Kohlgemüse ( siehe Rezept: Spitzkohlbeutelchen), das es im Winter erntefrisch aus der eigenen Region gibt. Typische vitaminreiche Wintergemüse wie Rosen- und Grünkohl schmecken sogar erst nach dem ersten Frost. Auch rote Beete, Teltower Rübchen, Steckrüben und Pastinaken sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Viel Eisen und Ballaststoffe sind in Grünkohl, Feldsalat und Chicorée enthalten. Auch Keimlinge von Soja- und Mungobohnen stecken voller Ballaststoffe und Vitamine. Als Alternative zu frischem Wintergemüse kann man auch Gemüse aus der Tiefkühltruhe verwenden. Darauf achten, dass die so genannte Kühlkette nicht unterbrochen und beim Transport nach Hause eine Isoliertasche verwendet wird!

Im Winter viel Obst essen: Aus heimischem Anbau stehen Äpfel und Birnen zur Verfügung. Wahre Vitaminbomben (siehe Rezept: Obstsalat für und von Kindern), die das Immunsystem stärken, sind Südfrüchte wie Kiwis, Orangen, Grapefruits und Ananas.

Bei der Zubereitung sollte man einige Dinge beachten: Kurze Garzeiten helfen, dass möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben. Stundenlanges Kochen zerstört vor allem die Vitamine. Dünsten oder Dämpfen sind schonende Alternativen. Bei Salaten verhindern ein paar Zitronen-Tropfen den Vitaminabbau durch Sauerstoff. Frisches Gemüse sollte unmittelbar nach dem Einkauf verarbeitet und Obst schnell gegessen werden, damit es seinen Vitamingehalt nicht verliert.

Weil in der kalten Jahreszeit das Durstgefühl nicht so häufig auftritt wie in den Sommermonaten, sollte man auf eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme von etwa eineinhalb bis zwei Litern pro Tag achten. Neben Wasser sind Tee (siehe Rezept: Ingwer- und Apfeltee) oder verdünnte Fruchtsäfte empfehlenswert.

## **REZEPTE**

### **Pasta mit Tomaten-Sahne-Lachs**

Zutaten für 4 Personen:

4 Frühlingszwiebeln  
250g Tomaten  
300g frischer Lachs, 50g Räucherlachs  
½ Bund Dill  
500g Spaghetti, Salz  
1 EL Butter  
4 EL Noilly Prat (oder trockener Weißwein oder Fischfond)  
150g Crème fraiche  
1 TL scharfer Senf  
Pfeffer aus der Mühle

**1** Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüsche und welche grüne Teile abschneiden. Zwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Aus den Tomaten die Stielansätze herausschneiden. Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser begießen. Kurz ziehen lassen, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten klein würfeln. Frischen und geräucherten Lachs in kleine Stücke schneiden. Dill abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

**2** Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln ins Wasser geben und nach Packungsangabe al dente kochen.

**3** Wenn die Nudeln rund 2 Minuten im Wasser sind, die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelringe in den Topf geben und etwa 1 Minute bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Noilly Prat ablöschen, die Tomaten untermischen. 1-2 Minuten weiterbraten, dann die Crème fraîche in den Topf rühren.

**4** Die Tomatensahne mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs und Dill unterrühren und alles bei schwacher Hitze etwa 1 Minute ziehen lassen. Umrühren und abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel mit dem Tomaten-Sahne-Lachs mischen.

Dazu schmeckt: Blattsalat mit Gurken

Kalorien pro Portion: 830

Quelle: Fish Basics, GU Verlag

## **Spitzkohlbeutelchen**

Zutaten für 4 Personen:

250g Magerquark

1 Spitzkohl

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

500g Rinderhack

3 EL Semmelbrösel

2 Eier

2 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

3 EL Öl

ca. 150ml Apfelsaft

Küchengar

**1** Den Quark abtropfen lassen und den Spitzkohl putzen. 12 äußere Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Dicke Blattrippen flach schneiden.

**2** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und die Hälfte mit dem Rinderhack, Quark, Semmelbrösel, Eier und den Kräutern verkneten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Je eine Portion Teig auf ein Kohlblatt geben, zusammenfassen und mit einem reinen Baumwollgarn zu einem Beutelchen binden. Den restlichen Spitzkohl vierteln und ohne Strunk in fingerbreite Streifen schneiden.

**4** Öl erhitzen, die restliche Zwiebelwürfel und den Kohl darin 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Die Beutelchen auf den Kohl setzen und zugedeckt bei schwacher Mittelhitze ca. 30 Minuten schmoren.

Dazu schmecken: Salz- oder Blechkartoffeln

## **Sophies weltbesten Obstsalat**

Zutaten für 4 Personen:

### **Für den Obstsalat brauchst Du**

2 Bananen, 1 Apfel, 1 Hand voll gehackte Haselnüsse oder Mandeln, 1 Hand voll Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, 1 Hand voll Rosinen, dazu frisches Obst der Jahreszeit, und zwar

#### **im Frühjahr und Sommer:**

½ Honigmelone, 250g Erdbeeren, 100g Johannisbeeren, 2 Nektarinen oder Pfirsiche,

#### **im Herbst und Winter:**

½ Ananas, 1 Birne, 2 Mandarinen, 2 Kiwis, 250g Weintrauben

### **Für die Salatsoße brauchst Du**

1 Zitrone, 150g Joghurt, 1 EL Zucker oder Honig, 1 Päckchen Vanillezucker

#### **So wird's gemacht:**

**1** Bananen, Mandarinen und Kiwis müssen geschält und in kleine Stücke geschnitten werden, ebenso die Ananas und die Melone.

**2** Das restliche Obst gut waschen und abtropfen lassen. Stielansätze, Kerne und Kerngehäuse entfernen, das Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben. Rosinen, Nüsse und Kerne hinzugeben.

**3** Die Zitrone auspressen, den Saft in eine kleine Rührschüssel gießen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker hinzugeben und mit einem Schneebesen vermischen. Nun gießt du die Salatsoße über den Obstsalat und rührst vorsichtig um.

**4** Damit der Obstsalat gut durchzieht und schön erfrischend schmeckt, stell ihn vor dem Servieren für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.

Quelle: Flaschenpost von Felix, Coppenrath Verlag

### **Apfeltee bei Husten und Halsschmerzen (antibakteriell)**

Saure Äpfel in dünne Scheiben schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen

### **Ingwerwurzeltee u.a.bei Schnupfen (hat die Fähigkeit zu wärmen)**

1 TL geriebene Wurzel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen.