

Gesund essen

stärkt das Immunsystem

Das gilt grundsätzlich, ist aber in für das Immunsystem herausfordernden Zeiten besonders wichtig. Gesunde Ernährung trägt zum Wohlbefinden bei und wirkt stabilisierend, wenn sich Lebensrhythmus und -gewohnheiten ändern. Probieren Sie folgende Praxistipps:

Essen Sie ausgewogen und vollwertig.

Als Jause sind frisches Obst, Gemüse, Milchprodukte wie Joghurt oder Nüsse und Samen geeignet.

Eine optimale Hauptspeise enthält getreide- und eiweißhaltige Produkte. Das sind z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Milch, Fisch, Fleisch, Gemüse und/oder Obst. Salate, die mit hochwertigen Ölen zubereitet sind, ergänzen die Mahlzeit.

Bei Getreidegerichten enthalten Vollkornvarianten im Vergleich zum Weißmehl wertvolle Inhaltsstoffe. Achten Sie beim Umstellen darauf, den Vollkornanteil schrittweise zu erhöhen, um die Verdauung daran zu gewöhnen. Und genießen Sie die Vielfalt heimischer Getreidesorten in Gerichten mit Hirse, Buchweizen, Einkorn oder Polenta.

Vitamine und Mineralstoffe bleiben beim Dünsten oder Dämpfen am besten erhalten!

Erhöhen Sie den Gemüse- und Obstanteil in Speisen.

Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken.

Suppen schmecken vielfältig wie das verarbeitete Gemüse. Setzen Sie daher auf Abwechslung! Versuchen Sie es mit mehr Gemüse bei Küchenklassikern: Geben Sie Paprikawürfel und Champignons ins Gulasch, Kürbis oder Süßkartoffel ins Geschnetzelte! Frisches Gemüse, Pilze und Kräuter sind übrigens ein toller Pizzabelag.

Frishes, saisonales Obst ist immer ein passendes Dessert.

Trinken nicht vergessen!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter (Mineral-)Wasser oder ideale Durstlöcher wie ungesüßte Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte. Denn Softdrinks enthalten viel Zucker oder Süßstoffe und programmieren uns genauso wie Sirup oder unverdünnte Fruchtsäfte auf Süß! Ein gefüllter Wasserkrug auf dem Tisch erinnert ans regelmäßige Trinken.

Alkohol schwächt das Immunsystem. Verzichten Sie daher auf alkoholische Getränke.

 **Kochen Sie zuhause.**

Mehr zuhause zu sein ermöglicht, frisch und gemeinsam zu kochen. Während eine schonende Zubereitung von Speisen die Vitamine und Mineralstoffe erhält, verbringen wir Zeit miteinander. Das macht nicht nur Kindern Spaß!

Außerdem erübrigt sich der Einsatz von Fertigprodukte mit meist hohem Fett-, Zucker- oder Salzgehalt, vielen Konservierungs- und Zusatzstoffen.

 **Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe.**

Ballaststoffe wirken positiv auf die Darmflora und nehmen so Einfluss auf das Immunsystem. Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Essen Sie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Und probieren Sie Neues wie Hirse, Buchweizen, Rollgerste oder Polenta. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan. Genügend zu trinken hilft, eine Verstopfung zu vermeiden.

 **Reduzieren Sie Salz und Zucker.**

Fertigprodukte und Snacks sind oft salzig, süß und fett. Backerbsen haben z.B. einen hohen Fett- und Salzgehalt. Fertige Backwaren, Softdrinks und Low Fat-Produkte enthalten viel zugesetzten Zucker. Wenn Sie selbst kochen und backen, zaubern Sie durch Gewürze und Kräuter geschmackliche Vielfalt. Der Salz- und Zuckergehalt lässt sich übrigens schrittweise reduzieren, ohne dass es unser Geschmackssinn merkt.

Stellen Sie für den eventuellen Heißhunger Obst bereit. Am besten frisch, knackig, steirisch!

 **Achten Sie aufs Fett.**

Der Körper braucht z.B. für die Zellen, Hormone und Vitaminaufnahme Fett. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Bevorzugen Sie pflanzliche Varianten wie Raps-, Oliven- oder Leinöl. Raps- und Sonnenblumenöl eignen sich auch zum Erhitzen. Kürbiskerne, Walnüsse und Samen enthalten ebenfalls wertvolle Fette, und heimischer Fisch liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren.

Tierische Fette wie Schmalz oder fettes Fleisch sind seltene Gäste auf dem Speiseplan. Bevorzugen Sie auch bei (Milch-)Produkten fettarme Varianten.

 **Achten Sie auf die Lebensmittelhygiene.**

Waschen Sie frische Lebensmittel und solche, die Sie roh verzehren, sorgfältig. Reinigen Sie auch Ihre Hände vor dem Kochen sowie die Arbeitsflächen und Küchenwerkzeuge regelmäßig. Garen Sie Fleisch, Fisch und Eier vollständig durch, um Krankheitserreger abzutöten.

 **Kaufen Sie nur, was Sie brauchen.**

Planen Sie die Hauptmahlzeiten für mehrere Tage und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Das vermeidet Lebensmittelabfälle und erhöht die Vielfalt und Ausgewogenheit Ihrer Mahlzeiten.

Beim Einkauf gilt: Regional-saisonale Produkte zuerst. Denn heimische Bauern ernten Gemüse und Obst reif. Das erhöht den Nährstoffreichtum und Geschmack!

Orientieren Sie sich im Saisonkalender für steirisches Gemüse: www.steirergemuese.at

 **Überdenken Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten.**

Regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten und Essrituale steigern den Genuss. Eltern sollten ihren Kindern ein gutes Beispiel geben! Geben und nehmen Sie sich Zeit, um schlechte Ernährungsgewohnheiten hinter sich zu lassen.

 **Sorgen Sie für ausreichend Bewegung.**

Bewegung aktiviert Abwehrkräfte, stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauungsleistung. Nutzen Sie aktuell die vielen Trainingsideen im Internet. Gehen Sie aber auch ins Freie: zum Spaziergehen, Joggen oder Radfahren. Das erhöht die Sauerstoffzufuhr, fördert die Bildung von Vitamin D und das seelische Gleichgewicht! Außerdem beugen Sie einer Gewichtszunahme vor.

*In diesem Sinne:
Essen Sie sich gesund!*

Information zu Gesundheit und Ernährung in Corona-Zeiten hier:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/corona>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/corona>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/corona-psyche>

<https://www.ugb.de/fragen-zu-corona-ernaehrungstipps/>

<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/lebensmittel-richtig-lagern>

Rezepte für die Winterzeit

(für 4 Personen)

Wintersalat

Zutaten: 200 g Kraut oder Chinakohl, 100 g Karotten, 150 g Fenchel, 1 kleine Zwiebel
Marinade: ½ Becher Sauerrahm, 2 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Kräutersalz, Petersilie

Kraut oder Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, bürsten statt schälen und fein raspeln.

Für die Marinade die Zutaten gut verrühren und den fein gehackten Zwiebel dazugeben. Salat und Marinade vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Feine Berglinsensuppe

Zutaten: 200 g Tellerlinsen, 1 Lorbeerblatt, Salz, 120 g Karotten, 1 kleine Zwiebel, 20 g Butter, 20 g Mehl, Pfeffer, 1 EL Apfelessig, Petersilie

Linsen waschen und etwa eine Stunde in lauwarmem Wasser quellen lassen, dann mit einem Lorbeerblatt und etwas Salz ca. 20 Minuten bissfest kochen. Karotten waschen, würfeln und 10 Minuten mitkochen. Zwiebel fein würfelig schneiden. Für die Einmach Zwiebel in Butter glasig rösten, das Mehl dazugeben, kurz rösten, mit ¼ Liter kaltem Wasser aufgießen und glatt rühren. Die Einmach einrühren und die Suppe eindicken lassen. Mit Pfeffer und Essig abschmecken, vor dem Servieren mit Petersilie verfeinern.

Zimtbusserln

Zutaten: 200 g Vollkornweizen- oder Dinkelmehl, 1-2 TL Zimt, 60 g Butter, 1 Prise Salz, 1 TL Weinsteinbackpulver, 1 Ei, 60-80 g Sauerrahm, 80 g Vollrohrzucker; zum Dekorieren 40 g Staubzucker, ½ TL Zimt

Butter, Zucker, Ei schaumig rühren, Sauerrahm untermischen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen, zum Buttermix geben und verkneten. Haselnussgroße Kugeln formen, auf ein Blech mit Backpapier setzen, etwa 15 Minuten bei 180°C backen. Noch heiß im Zucker-Zimt-Gemisch wälzen.

Informationen, saisonale Rezepte und einen Bio-Einkaufsführer finden Sie hier:

www.styriavitalis.at/information-service/ernaehrung

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/

www.bio-austria.at/app/uploads/Einkaufsfuehrer_stmk_online.pdf