



## Seminarangebot

Aufgrund der Situation zu COVID-19 in Österreich können wir im Moment noch nicht abschätzen, ob die geplanten Seminare im September, Oktober und November stattfinden können und wenn ja, mit wie vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wir die Seminare abhalten dürfen.

Für die bereits abgesagten Seminare haben wir zum Teil schon Ersatztermine auf unserer Webseite zur Anmeldung freigeschaltet.

Wir sind darum bemüht für alle abgesagten Seminare Ersatztermine im Herbst zu finden und werden Sie per Email in den kommenden Wochen darüber informieren.

## Immunonutrition – Gesunde Küche für ein starkes Immunsystem!

Nicht nur in Krisenzeiten ist es wichtig durch einen gesunden Lebensstil das **Immunsystem** zu stärken und die Funktion der Immunzellen zu verbessern. Neben ausreichend Schlaf, regelmäßiger Bewegung und Vermeidung von zu viel Stress (körperlich wie seelisch) spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle. Entscheidend dabei sind eine gesunde Darmflora sowie ein guter Ernährungszustand, d.h. Normal- bzw. Wohlfühlgewicht und eine gute Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen.

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen „Bewohnern“ vorbei. Die Darmflora, auch **Mikrobiom** genannt, besteht aus über 1000 verschiedenen Bakterienarten und rund 100 Billionen Zellen und entspricht, wenn man die Darmschleimhaut mit dem Darmzotten ausbreiten würde, einer Fläche von 400 m<sup>2</sup>, das ist die Fläche eines Basketballfeldes! Das Mikrobiom nimmt Einfluss auf die Verdauung, die Aufnahme von Mikronährstoffen und das Körpergewicht. Darm und Gehirn kommunizieren eng miteinander, wonach Zusammenhänge über die Entstehung und Beeinflussung von depressiven Zustandsbildern und Angststörungen diskutiert werden.

Im gesunden Mikrobiom stehen nützliche („gute“) Bakterien im Gleichgewicht mit unvorteilhaften („schlechten“) Mikroorganismen, das heißt, dass es positiv auf den gesamten Stoffwechsel einwirkt und damit die Prävention von Adipositas, Diabetes, Asthma und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen sowie den Schweregrad von Durchfallserkrankungen beeinflusst. Eine möglichst große Vielfalt an Bakterien, ist dabei von Vorteil, wobei die Zusammensetzung stark von der richtigen Ernährungsweise abhängt. Positiv wirkt sich eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, fleischarme Ernährung aus, die reich an präbiotischen und probiotischen Lebensmitteln ist, und das laut Wissenschaft schon nach wenigen Tagen Ernährungsumstellung! Allerdings muss die Umstellung von Dauer sein, sonst verändert sich die Diversität der Darmbakterien wieder.

### Schon gewusst? Über 70% der Immunabwehr finden im Darm statt – Pro- und Präbiotika gelten dabei als Schlüsselfaktoren für ein gesundes Mikrobiom!

**Probiotika** sind widerstandsfähige **Mikroorganismen** in Lebensmitteln, die – erst einmal im Darm angelangt – die Darmflora positiv ergänzen, indem sie die Vielfalt der guten Darmbakterien erhöhen.

Reich an Probiotika sind:

- Sauermilchprodukte wie Acidophilus-, Sauermilch, Naturjoghurt (auch mit speziellen Bifiduskulturen erhältlich), Kefir, Käse (vor allem Cheddar, Gruyère, Gouda, Mozzarella, Parmesan)
- unerhitztes Sauerkraut und -saft, saure Gurken oder anderes fermentiertes Gemüse (Milchsäuregärung)
- natürlich vergorener Apfelessig
- Sauerteigbrot
- Kombucha
- fermentierte Sojaprodukte (Miso, Tempeh)



Bei den **Präbiotika** handelt es sich nicht um Mikroorganismen, sondern um **Ballaststoffe**, die vom Körper nicht verdaut werden. Zu ihnen gehören Pflanzeninhaltsstoffe wie Inulin und Oligofruktose. Manche der „guten“ Bakterien im Dickdarm stürzen sich geradezu auf die Präbiotika, verwerten sie bevorzugt und können sich dadurch vermehren. Präbiotische Lebensmittel sorgen dafür, dass sich vor allem Bifidobakterien im Darm wohlfühlen. Krank machende Bakterienstämme wie etwa Clostridien und bestimmte Arten von Escherichia coli haben es dann schwerer, sich im Darm auszubreiten. Zudem helfen Präbiotika bei Darmträgheit, Durchfall und Verstopfung.

Reich an Ballaststoffen, die als Präbiotika wirken sind:

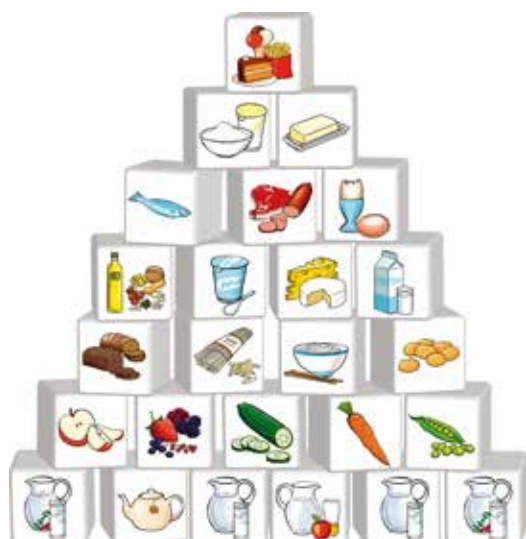
- Getreideprodukte aus vollem Korn (z.B. Haferflocken, Vollkornbrot,...)
- Leinsamen und Flohsamenschalen
- Äpfel, Zitrusfrüchte, Bananen
- Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Spargel, Lauch- und Zwiebeln, Knoblauch

### Ein gesundes Körpergewicht, Mineralstoffe und Vitamine halten das Immunsystem fit!

Eine einseitige (Über)Ernährung sowie Mangelernährung (siehe Ausgabe 1/2020) führen zu einer Unterversorgung an lebensnotwendigen Nährstoffen und beeinflussen damit auch die Funktion der Immunzellen. Umgekehrt wirkt sich ihre ausreichende Zufuhr positiv auf ein intaktes Funktionieren des Immunsystems aus.

Die meisten dieser Nahrungsinhaltsstoffe, die das Immunsystem beeinflussen, kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Für die Versorgung mit Eisen, Zink, Selen, Vitamin D, B12 sind aber auch tierische Lebensmittel wie Fleisch/Fisch, Ei sowie Milchprodukte und Käse notwendig.

**Fazit:** Auch in Sachen „Fitness für das Immunsystem“ lohnt sich wieder einmal der Blick auf die Ernährungspyramide und die Umsetzung der Gesunde Küche-Kriterien ist nicht nur für den beruflichen, sondern auch für den privaten Küchenalltag von Vorteil:



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

- Täglich viel buntes Gemüse und Obst
- Öfters Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse
- Regelmäßig präbiotische und probiotische Lebensmittel
- Weniger tierische Produkte (Fleisch/Wurst)
- Abwechslung und regionale sowie saisonale Produkte bevorzugen

„Eat the rainbow“ --> Jede Hauptmahlzeit soll zumindest 5 Farben beinhalten!



## Gerüchte-Küche

### Nahrungsergänzungen sind notwendig, um das Immunsystem zu stärken?

Vielfach scheint die Regel zu gelten, dass man unbedingt zu Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin- und Mineralstoffpräparaten greifen muss, um ausreichend gut versorgt zu sein, seine Gesundheit zu schützen oder Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Dabei sind folgende Punkte und Empfehlungen zu beachten:

- Auch Vitamine oder Mineralstoffe können überdosiert werden und dabei Schaden im Körper anrichten. Dies betrifft vor allem die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K), da sie im Fettgewebe und der Leber gespeichert werden.
- Wasserlösliche Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden. Führt man eine größere Menge zu als der Körper benötigt, wird der Rest mit dem Harn wieder ausgeschieden - mitunter also eine teure Angelegenheit!
- Nahrungsergänzungsmittel sollen nur in Ausnahmefällen eingenommen werden. Dies gilt zum Beispiel bei nachgewiesenem Mangel durch eine Blutuntersuchung oder für Menschen in besonderen Lebensphasen z.B. Schwangere, Stillende, Leistungssportler, Veganer, Menschen mit mehreren Erkrankungen.

**Fazit:** Eine ausgewogene pflanzenbetonte Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten versorgt uns mit allen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen und liefert vielfältige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die im natürlichen Verbund wirksamer sind als der einzelne, isolierte Wirkstoff in Tabletten- oder Pulverform.

## Rezepte

Passend zum Thema haben wir eine Vielfalt saisonaler Rezepten zusammengestellt. Wir wünschen gutes Gelingen!

### Grüner Fitmacher Shot (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

**Zutaten:**  
 100 g Vogerlsalat  
 2 Radieschen  
 200 ml Joghurt 1%  
 200 ml Milch  
 1 TL Nussöl  
 Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 Prise Curry

#### Zubereitung:

Vogerlsalat und Radieschen putzen, waschen und mit Joghurt, Milch, Nussöl im Mixglas pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

**Tipp:** Je nach Geschmack kann ein Schuss Tabascosauce verwendet werden und anstatt der Radieschen ein Peperoni für Schärfe sorgen. Der Drink kann auch mit Mineralwasser verdünnt werden.

### Himbeer-Eistee (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

**Zutaten:**  
 1/2 kg Himbeeren  
 1 L Hagebuttentee ausgekühlt  
 Vanillezucker  
 Zitronensaft- und -zeste  
 Zitronenmelisse

#### Zubereitung

Himbeeren mit dem kalten Tee im Mixglas pürieren. Mit etwas Vanillezucker und Zitrone abschmecken, mit Zitronenmelisse und Eiswürfeln servieren.

**Tipp:** Sehr dekorativ ist es, wenn Zitronenmelisse in den Eiswürfeln mit eingefroren wird.

Im Winter TK-Himbeeren verwenden, mit Nelken und Zimt abschmecken und warm servieren.



### Haferknödel mit Apfel-Lauchgemüse (10 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

**Zutaten:**

Knödel:

350 g Haferflocken  
7 Dotter  
500 g Magertopfen  
200 g Hafermehl (Hafermark)  
Salz

Gemüse:

800 g Lauch  
100 g Karotten  
200 g Apfel  
80 g Butter  
3 EL Öl  
500 ml Gemüsefond  
250 ml Magermilch  
Salz  
Pfeffer  
etwas Mehl zum Binden  
weißer Balsamico  
60 g Bergkäse gerieben

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen. Kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Lauch, Karotten und Äpfel in feine Streifen schneiden und kurz in Butter-Ölmischung anschwitzen. Mit Milch und Gemüsefond aufgießen. Mit Mehl binden, würzen und kurz durchkochen. Den Geschmack mit weißem Balsamico abrunden.

**Tipp:** Das Grundrezept der Knödel lässt sich vielseitig einsetzen: Als Suppeneinlage oder die Knödel in Haferflockenkrokant gewälzt als Mehlspeise mit Apfelmus servieren.

### Kefir-Paprika-Creme (4 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

**Zutaten**

2 rote Paprika  
ca. 4 EL Magertopfen  
150 ml Kefir  
2 TL Paprikapulver süß  
1 Msp. Paprikapulver scharf  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung**

Paprika waschen, entkernen und mit Kefir und Magertopfen (nach Belieben zur gewünschten Konsistenz) pürieren. Mit Gewürzen pikant abschmecken.

**Beilagenempfehlung:** Als Brotaufstrich oder Dip zu Gemüsesticks oder vegetarischen Gerichten servieren.

### Think-Pink-Suppe (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

**Zutaten**

600 g rote Rüben gekocht, gewürfelt  
ca. 200 ml Gemüsefond  
200 g Gurke geschält  
50 g Jungzwiebel geschnitten  
750 ml Joghurt 1%  
Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Kümmel gemahlen  
2 – 3 EL weißer Balsamico  
Dille frisch gehackt  
Kren frisch

**Zubereitung**

2/3 der roten Rüben, die Hälfte der Gurke mit dem Gemüsefond, Joghurt, Jungzwiebeln sowie den Gewürzen und Essig im Mixglas pürieren und die Suppe kaltstellen. Mit den restlichen gewürfelten roten Rüben und Gurke sowie Dille in gekühltem Geschirr anrichten.

**Beilagenempfehlung:** Mit gehackten hartgekochten Eiern oder gekochten Kartoffeln und Schwarzbrotcroutons servieren.

**Tipp:** Mit etwas Mohnöl verfeinern. Rucola-, Rettichsprossen oder Kresse geben der Suppe noch eine extra Schärfe-kick.



### Hirsessalat mit Sesamcreme (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten

##### Salat:

180 g Hirse heiß gewaschen  
650 ml Gemüsefond  
200 g Kichererbsen gekocht  
100 g Erbsen blanchiert  
100 g Karotten gewürfelt und gekocht  
100 g Cocktailtomaten halbiert  
50 g getrocknete Tomaten geschnitten  
100 g Melanzani  
6 EL Olivenöl  
60 g Sonnenblumenkerne geröstet  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

##### Minze

##### Creme:

3 EL Tahini  
400 g Joghurt 1%  
Zitronensaft  
Ev. 1 TL Chiliöl  
Kreuzkümmel gemahlen

#### Zubereitung

Hirse in Gemüsefond aufkochen und auf kleiner Flamme ziehen lassen bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech die Melanzani mit der Hälfte des Olivenöls bei 180°C im Rohr braun braten und auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten mit der überkühlten Hirse und den Melanzani vermengen. Die Zutaten für die Creme verrühren und extra dazu reichen.

**Tipp:** Statt Hirse kann auch anderes Getreide z. B. Couscous oder Rollgerste verwendet werden.

### Rotkrautsalat (12 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten:

##### Marinade:

5 EL Rapsöl  
Apfelessig  
1 EL Dijonsenf  
1 kleines Stück Ingwer fein geschnitten  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer

##### Salat:

600 g Rotkraut fein geschnitten  
3 Äpfel süß-säuerlich  
Zitronensaft  
100 g Rosinen  
100 g Sonnenblumenkerne geröstet

#### Zubereitung:

Marinade herstellen. Äpfel entkernen, klein würfelig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten vermengen, mit der Senf-Vinaigrette marinieren und gut durchziehen lassen.

**Tipp:** Anstelle von Rotkraut kann auch rohes Sauerkraut verwendet werden.

### Frischkäsebällchen (4 Stück à 3 Bällchen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten

500 g Joghurt 1% stichfest  
80 g Topfen mager  
15 g Leinsamen gemahlen  
1 EL Leinöl  
Salz  
1/2 Paprika rot klein gewürfelt  
1/2 Paprika gelb klein gewürfelt  
Petersilie  
Schnittlauch  
Dille gehackt  
Mohn gemahlen

#### Zubereitung

Joghurt in ein sauberes Tuch geben und über einem Gefäß im Kühlschrank einen Tag abtropfen lassen. Mit Topfen, Leinöl, Salz und gemahlenem Leinsamen verrühren. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in Paprikawürfeln, Kräutern und Mohn wälzen.

**Tipp:** Auf Pumpnickel anrichten oder mit Vollkorn-Nussbrot servieren.



### Brokkoli-Curcuma-Couscous mit Schafkäse (4 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten

375 ml Gemüsefond  
250 g Couscous  
Muskat  
100 g Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
Kurkuma  
1 roter und 1 gelber Paprika gewürfelt  
1 Broccoli  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Obers  
200 g Feta gewürfelt  
je 1 EL Sonnenblumenkerne und  
Leinsamen geröstet  
Petersilie gehackt

#### Zubereitung

Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel in Öl anschwitzen, Kurkuma, Paprikawürfel sowie Broccoliröschen zugeben, mit etwas Gemüsefond untergießen und bissfest dünsten. Abschmecken und Schafkäsewürfel untermischen. Zugedeckt etwas ziehen lassen und mit Sonnenblumenkernen sowie Petersilie bestreut servieren.

**Tipp:** Als warmes Hauptgericht oder im Sommer als lauwarmen Salat servieren.

### Forellenfilet mit Kohlrabi-Thymiangemüse (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten:

1,2 kg Kohlrabi gewürfelt  
1,2 kg Erdäpfel speckig, gewürfelt  
200 g Zwiebel gewürfelt  
80 g Mandeln geröstet  
4 EL Rapsöl  
½ l Gemüsefond  
150 ml Obers  
50 ml Milch  
Thymian gehackt  
Salz  
Pfeffer  
4 große Forellenfilets  
Salz  
5 EL Rapsöl

#### Zubereitung:

Zwiebel mit Öl anschwitzen. Kohlrabi und Erdäpfel zugeben und kurz dünsten. Mit Fond sowie Obers aufgießen und würzen. Auf den Punkt garkochen. Fischfilets salzen, mit der Hautseite in Mehl wenden und nur auf der Hautseite knusprig anbraten bis der Fisch glasig wird. Mit dem Gemüse anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

**Tipp:** Das Kohlrabi-Thymiangemüse passt auch gut zu Geflügelfleisch.

### Schokoladenkuchen (12 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

#### Zutaten

350 g rote Rüben  
200 g Zartbitterschokolade (65% Kakaoanteil)  
4 Eier  
130 g Vollrohrzucker  
130 g Vollkornmehl  
Prise Salz  
1/3 Pkg. Backpulver  
35 g Kakao  
50 g Butter  
80 g Rapsöl  
Staubzucker zum Bestreuen

#### Zubereitung

Rote Rüben kochen, schälen und fein reiben. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter mit Zucker schaumig schlagen, nach und nach geschmolzene Butter und Öl zugeben, dann die roten Rüben untermengen. Mehl, Prise Salz, Backpulver und Kakao in einer Schüssel vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Dottermasse heben. Teig in eine befettete und bebröselte Tortenform (oder Muffinformen) füllen und bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Mit etwas Staubzucker bestreut servieren.

**Tipp:** Rote Rüben gibt es bereits geschält und vorgekocht zu kaufen.



## Energy-Balls (ca. 15 Stück)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

### Zutaten

200 g Trockenfrüchte  
(Feigen, Marillen, Pflaumen, Rosinen,...)  
50 g Nüsse oder Samen  
50 g Getreideflocken  
Vanille, Zimt, Kardamom, Chili zum Würzen  
ev. 1 EL Honig

### Zum Wälzen nach Belieben:

Mohn, Leinsamen, Sesam, Kokosflocken, Kurkumapulver, Kakaopulver, rote Rübenpulver, grünes Teepulver

### Zubereitung

Trockenfrüchte und Getreideflocken einige Stunden in Wasser einweichen und mit den restlichen Zutaten im Mixglas pürieren. Kleine Kugeln formen, nach Belieben in verschiedenen Zutaten wälzen und im Kühlschrank kaltstellen, damit sie fest werden.

**Tipp:** In einer luftdichten Dose sind die Energy-Balls 2 – 3 Wochen haltbar.

## Tipps und Tricks aus unseren Gesunden Küchen

- Denken Sie daran, öfters mal geröstete Nüsse, Samen oder Kerne über den Salat zu streuen.
- Geben Sie saisonales Obst (z.B. Äpfel, Erdbeeren, Kirschen, Zwetschken, Marillen,...) in kleinen Stücken oder mit der Marinade püriert zu Salaten. Vor allem Kinder mögen fruchtige Kombination sehr gerne und lernen so neue Sorten und Geschmäcker auf vielfältige Weise kennen.

### Quellenangaben:

1. IMMUNONUTRITION RELOADED, Nutritive Stärkung des Immunsystems – mit Ernährung das Immunsystem stärken, Sonja Lackner, Sandra Holasek, Medizinische Universität Graz, Otto Loewi Forschungszentrum, Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie
2. [https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/content\\_print.xhtml?contentid=10007.790671&viewmode=content&print=true](https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/content_print.xhtml?contentid=10007.790671&viewmode=content&print=true), Zugriff am 16. April 2020
3. <https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/>, Zugriff 17. April 2020
4. <https://www.forum-ernaehrung.at/presse-meldungen/detail/news/detail/News/der-darm-isst-lieber-vielfaeltig/>, Zugriff am 16. April 2020
5. <https://www.forum-ernaehrung.at/magazin/2016/1-2016/> - Zugriff am 16. April 2020
6. <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/bzw.-Faq.s>, Zugriff 16. April 2020
7. <https://www.netdoktor.de/ernaehrung>, Zugriff 23. April 2020
8. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>, Zugriff 26. Mai 2020
9. Corona und das Mikrobiom, Live-talk vom 25.5.2020 auf [www.forum-ernaehrung.at/mehr](http://www.forum-ernaehrung.at/mehr)

### Vorschau auf die nächste Gesunde Küche - News:

Gesunde Küche für unsere Kleinsten – auch in der Krabbelstube wird gesund gekocht!