

Für die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte...



Was stärkt mein Immunsystem?

- Genügend Erholung und genügend Schlaf, der die Regeneration des Körpers unterstützt.
Schonend gedämpftes Gemüse mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (z.B. Polenta, Gerste...) und wenig oder besser kein tierisches Eiweiss abends wirken unterstützend.
- Zink (in Gerste und Ei enthalten) wärmen und stärken die Lungen und das Immunsystem.
- Pantothensäure (angewärmte Haferflocken nachmittags) wärmen und stärken den Hals und sind wichtig für die Infektabwehr.
- Vitamin D stärkt das Immunsystem und hilft, dass Zink und Pantothensäure wirken können.
- Vitamin A (grüne Gemüse) und Niacin (Vollrahm) verhindern das Austrocknen der Schleimhäute.
- Vitamin C (Beeren, Grapefruits) ist wichtig, damit Natrium ins Blut eingeschleust wird und die Nebennieren angeregt werden.
- Vitamin B1 (Hülsenfrüchte, Schweinefleisch) stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektanfälligkeit.
- Vitamin E bildet Antikörper und ist ein Radikalfänger.

Was schwächt mein Immunsystem?

- Zucker (Viren lieben Zucker!)
- Zu viel kühlende Lebensmittel wie Joghurt, Milch, Früchte und -säfte und Salat
- Zu viel Kaffee
- Gestörte Darmflora
- Zu wenig Erholung wegen Stress oder Angst

Rezepte für den Morgen

Schwarztee

1 KL Schwarzteeblätter mit knapp siedendem Wasser übergiessen, nur 15 Sek. ziehen lassen. Dieser Tee wirkt sehr anregend auf die Magen- und Nebennierentätigkeit. Lässt man Schwarztee lange ziehen werden Fluor und Gerbsäure gelöst und der Tee wirkt weniger anregend. Zuviel Schwarztee (Fluor & Gerbsäure) behindern die Vit. A- und auch die Eisenaufnahme.

Linsen mit Rührei

100 – 150 g braune Linsen

über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen, Linsen in Bratpfanne geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen, auf Garprobe würzen dazugeben, Linsen in Schüssel geben, zudecken

kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln,
Salz
wenig Butter

Rührei:

wenig Butter
2-3 Eier

in derselben Pfanne schmelzen verquirlen, dazugeben, unter Rühren erhitzen, bis die Masse stockt, aber noch feucht ist

4 Scheiben Schinken

in Würfel schneiden, zugeben

Salz

würzen
Rührei und Linsen auf Teller verteilen

4 KL Randensalat

dazu servieren

Tipp:

*Linsen mit Rührei ist zusammen mit Brot ein ideales Frühstück.
Randen machen Eier und Käse verträglicher.
Die Wirkung eines solchen Frühstücks ist sehr ausgewogen.*

Achtung:

*Wer sich an ein solches Frühstück noch nicht gewohnt ist, beginnt mit ganz kleinen Mengen!
Nicht mehr als 1-2 mal pro Woche essen!*

Rezepte für den Mittag

Weisse Bohnen (als Beilage zu Salaten)

ca. 150 g weisse Bohnen

in genügend Wasser mindestens über Nacht einweichen, Wasser wegschütten und Bohnen in Pfanne geben

Bohnen mit frischem Wasser bedecken und auf grosser Stufe erhitzen, dann auf kleine Stufe zurückschalten und 20-30Min. köcheln lassen, Garprobe

1 KL Salz
wenig getrockneter Basilikum
und Bohnenkraut
2-3 EL Essig

würzen
zugeben
zugeben

Bohnen mit Wasser bedeckt in ein Schraubglas füllen, abkühlen lassen und als Salatbeilage verwenden.

Bohnen sind im Kühlschrank mindestens 10 Tage haltbar.

Tipp:

300 g Weisse Bohnen einweichen und kochen. Die Hälfte nach der Salzzugabe wegnehmen und für ein anderes Bohnengericht verwenden.

Gerstensuppe

Gerste:

100 g Rollgerste in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen

1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen
 50 g Speckwürfeli beifügen, kurz anbraten
 ½ Zwiebel hacken, zugeben, kurz andämpfen
 Gerste zugeben, mitdünsten

1 Lt. Wasser ablöschen
 1 besteckte Zwiebel zugeben, Suppe aufkochen
 auf kleiner Stufe 50 Min. köcheln lassen

Salz oder Bouillon würzen

3 EL Rahm zur Suppe geben
 1 Bund Schnittlauch fein schneiden, zugeben

Gemüse:

1 EL Öl in eine zweite Pfanne geben

2 Rüebli
 evtl. ½ Bodenkohlräbli oder
 ¼ Sellerie
 ½ Lauchstängel alle Gemüse in kleine Würfel schneiden,
 in die Pfanne geben

1 KL Salz würzen
 1 Würfel Bouillon Gemüse zugedeckt erhitzen bis es zischt,
 dann auf kleine Stufe zurückschalten,
 15 - 20 Min. dämpfen

Das Gemüse unter die fertige Suppe mischen und sofort servieren.

Tipp:

Gerste ist dank seinem hohen Zinkgehalt ein ideales Getreide im Herbst, um den verlockenden Trauben- und Apfelkonsum auszugleichen.

Im Winter wärmt die Gerste und hilft Grippe und Erkältungen vorzubeugen.

Das Gemüse kann auch mit der Gerste mitgekocht werden. Es ist dann aber weniger bekömmlich.

Rezepte für den Nachmittag

Haferflocken mit Bananen und Sauerkirschen

Für 4 Personen

100 – 150 g Haferflocken	in eine Pfanne geben
1 Prise Salz	dazugeben
Milch oder Rahm mit Wasser	soviel dazugeben, dass die Haferflocken knapp bedeckt sind
	auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Mischung lauwarm ist, Fingerprobe
1-2 Bananen	mit einer Gabel zerdrücken, daruntermischen
	Masse in 4 Dessertschalen verteilen
evtl. 2 EL Sauerkirschen oder Heidelbeeren	darauf verteilen
wenig Zimt oder Kakaopulver	darüberstreuen, servieren

Tipp:

Haferflocken sind ein idealer Z'Vieri.

Bei Milchallergie oder Niacinmangel Milch durch Rahm und Wasser ersetzen.

Für die Wärmebildung (besonders im Winter) 2-3 mal wöchentlich in Milch angewärmte Haferflocken.

Gelbe Grapefruits 2-3 mal wöchentlich (im Sommer frische, reife Beeren) als Vitamin C-Quelle, im Wechsel mit den Haferflocken. Wenn saure Früchte zu den Haferflocken gegeben werden, zerstört die Fruchtsäure die wärmende Pantothersäure.

Haferflocken sind wichtig für die Wärmebildung und stärken die Infektionsabwehr. Zuviel Haferflocken (besonders wenn sie morgens gegessen werden) können zu einem Vitamin A-Mangel führen, was die Infektionsanfälligkeit wieder erhöht.

Wenn die angewärmten Haferflocken (1–3 EL) schwer aufliegen, kann etwas Rahm dazugegeben werden (Niacin). Der Bedarf ist individuell!

Rezepte für den Abend

Rollgerste

Grundrezept:

200 g Rollgerste

in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen

1–2 EL Öl

in einer Pfanne erhitzen, Gerste andünsten

½ Zwiebel

hacken, zugeben, kurz andämpfen

evtl. ½ Landjäger

in Würfel schneiden, mit der Gerste beifügen, kurz mitdünsten

5 dl Wasser

ablöschen, aufkochen

Salz oder Bouillon

auf kleiner Stufe 40 Min. köcheln lassen

würzen

ausschalten, nochmals 20 Min. quellen lassen

Tipp:

Diese Gerste kann als Suppe (am Schluss der Kochzeit gedämpftes Gemüse zugeben), als Risotto oder mit Thon und Essiggurken als Salat serviert werden.

Gerstensalat

Rollgerste:

200 g Rollgerste

in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen

1-2EL Öl

in einer Pfanne erhitzen, Gerste andünsten

½ Zwiebel

hacken, zugeben, kurz andämpfen

5 dl Wasser

ablöschen, aufkochen

Salz oder Bouillon

auf kleiner Stufe 40 Min. köcheln lassen

würzen

ausschalten, nochmals 20 Min. quellen lassen

Gerste in eine Schüssel geben

evtl. 2 EL gekochte weiße Bohnen

1 kleine Büchse Thon

2 Essiggurken

in Würfel schneiden, alles zur Gerste geben

Sauce:

4 EL Essig

5 EL Öl

3 EL Rahm

1 KL Senf

Salz, Pfeffer

gehackte frische Kräuter

alles mischen, über den Salat verteilen

Tipp:

Gerstensalat als Z'nacht eignet sich hervorragend, wenn auch abends gute Konzentrationsfähigkeit erwünscht ist (z.B. Vorträge, Sitzung)!

Gedämpftes Gemüse

für 4 Personen

2 EL Öl	in eine Pfanne geben
600 g gemischtes Gemüse	fein schneiden, beifügen
Salz, Streuwürze	würzen, zudecken auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt, auf kleine Stufe zurückschalten und das Gemüse schonend garen

Tipp:

Gemüse evtl. mit Kräutern abschmecken oder mit wenig Rahm verfeinern.

Die Gemüse je nach Jahreszeit zusammenstellen. Je schneller ein Gemüse gar ist, umso grösser wird es geschnitten. So sind alle Gemüse zusammen gar.

Trockene Gemüse brennen in einer Gusseisenpfanne weniger an.

Gedämpfter Wirz mit Speck

für 4 Personen

1 EL Öl	in Gusseisenpfanne erhitzen
4 Tranchen Speck	in feine Streifen schneiden, dazugeben, glasig braten
600 g Wirz	rüsten, fein schneiden, beifügen
Salz, Streuwürze	würzen, zudecken auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt, auf kleine Stufe zurückschalten und das Gemüse ca. 15-20 Min. dämpfen
½ dl Weisswein 1 dl Rahm	am Ende der Kochzeit dazu giessen
Salz, Pfeffer	abschmecken

Tipp:

Der Speck im Gemüse gibt dem Wirz ein herzhaftes Aroma.

*Wird das Gemüse auf Teigwaren serviert, etwas mehr Sauce dazugeben und je nach
Verträglichkeit Reibkäse dazu servieren.*

Dazu passen auch gelbe Erbsen hervorragend.

Polenta

Grundrezept:

8 dl Wasser
1 KL Salz

in einer Pfanne aufkochen
würzen

200 g grober Mais oder
feiner Maisgriess

einrühren, auf kleiner Stufe 20 Min. köcheln lassen,
weitere 20-40 Min. quellen lassen

½ dl Rahm

am Schluss dazugeben

Tipp:

Doppelte Menge zubereiten und Resten für einen Gratin, Polentaschnitten oder Suppe verwenden. Polenta wirkt sehr anregend und sollte deshalb mit «Niacin» kombiniert werden.

Variante: 100 g Rucola oder 50 g Bärlauch mit dem Rahm pürieren und unter die fertige Polenta mischen.

Lauchsuppe mit Baumnüssen

1-2 EL Butter
1-2 Lauchstängel

in Pfanne geben, schmelzen
längs halbieren, waschen, in feine
Streifen schneiden, zugeben
fein hacken, zugeben

evtl. 1 Knoblauchzehen
einige Zweige Thymian
Wenig Salz

zugeben, alles auf mittlerer Stufe dämpfen

2 EL feine Polenta

zugeben, kurz mitdünsten

½ dl Weisswein
9 dl Wasser
1-2KL Bouillon

ablöschen

zugeben, Suppe 20 Min. köcheln lassen

1dl Rahm
Salz, Pfeffer

abschmecken

Geröstete Baumnüsse:

50 g Baumnüsse
Hitze ca. 10 Min. rösten, von Zeit zu

grob hacke, in Bratpfanne ohne Öl auf mittlerer
Zeit wenden

1EL Öl
½ KL Kräutersalz

über die heissen Baumnüsse verteilen
darüber streuen, gut mischen

Suppe in Tellern oder Schüsselchen anrichten, mit den Baumnüssen bestreuen.

Tipp:

Die gerösteten Baumnüsse in grösseren Mengen zubereiten. Erkalten lassen und zum Apéro oder auf dem Salat servieren. Sind verschlossen ca. 2 Wochen haltbar.

Gelbe Erbsen

für 4 Personen

200 g gelbe Erbsen

5 Stunden in reichlich Wasser einweichen, Wasser wegschütten, Erbsen in Pfanne geben, mit Wasser bedeckt aufkochen, auf kleiner Stufe 20-30 Min.

½ - 1 KL Salz

köcheln lassen, Garprobe

Petersilie

restliches Wasser abgiessen

wenig Butter

würzen

hacken, dazugeben

dazugeben, mischen, servieren

Tipps:

Gelbe Erbsen sind besonders empfehlenswert bei Ohrenschmerzen, während einer stressigen Zeit und zur Narbenheilung.

Gelberbsensuppe mit Würstchen

200 g Gelberbsen

5 Stunden in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen in einer weiten Pfanne schmelzen

25 g Butter

2 Lauchstängel

1 Rüebli

evtl. ¼ Sellerie

alles in Stücke schneiden, in der Butter andämpfen, abgetropfte Gelberbsen beifügen, kurz mitdünsten

1 dl Weisswein

dazu giessen, einkochen lassen

7 dl Fleischbouillon

beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca.

30 Min. weichkochen, pürieren

Salz, Pfeffer

würzen

8 Würstchen (Schweinswürstchen, Wienerli, Toggenburgerli)

in kochendes Wasser geben, kurz vor dem Siedepunkt 15 Min. ziehen lassen

Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und Würstchen in die Suppe geben. Sofort servieren.

Tipp:

Einige feine Lauchstreifen kurz in Butter dämpfen und die angerichtete Suppe garnieren.

Wurde das Einweichen der Gelberbsen vergessen, Suppe mindestens 50 Min. köcheln lassen.