Immun-Power-Day

Bringe dein Immunsystem auf Trapp

Immun-Power-Day

Das kannst du hier lesen

Seite 1	Titelblatt
Seite 2	Inhaltsangabe
Seite 3	Wichtiges zu diesem Ausnahmezustand, deine Ernährung
Seite 4	Immun-Power-Day, Smoothie
Seite 5	Quark-Frühstück mit Knuspermüsli
Seite 6	Hauptmahlzeit, Hähnchencurry
Seite 7	Hauptmahlzeit, Gemüseauflauf mit Kabeljaufilet
Seite 8	Durst stillen und Lust auf Süß
Seite 9	Abendessen, Gefüllte Champignons
Seite 10	Ein paar Ideen für deinen Vorrat
Seite 11	Was denke ich über „Corona“

In diesen Tagen des Ausnahmezustandes ist es besonders wichtig, dass du an deine Ernährung denkst.

Die noch so gut gemeinte Bevorratung soll entsprechend deinem gewollten Nutzen, nämlich dein Immunsystem zu schützen vor Viren und anderen Eindringlingen, auch optimal zusammengestellt sein. Oft wird das vergessen ihr Lieben.

Selbst deine Psyche freut sich über „buntes Glück“.

Es gibt zahlreiche Studien dazu, die bei der Ernährung und des psychischen Befinden enge Verbindungen sehen.
Quelle: Europäischer Psychatriekongress (EPA) Madrid, März 2016
Choosing Wisely und die Ernährung als Schlüsselfaktor für psychische Krankheiten

Mir geht es heute um die praxisnahe Umsetzung, damit du gut über die Runden kommst – mit Bevorratung. Sie ist wichtig, keine Frage!
Lass hochwirksame Vitalstoffe deinen Tag begleiten.

Gemüse und Obst schützen unseren Körper.
„5 am Tag“ sind gut, aber das Doppelte ist besser.

„5 am Tag“ empfehlen DGE und WHO seit langem. Ich selbst sage, das reicht nicht mehr. Unsere Nahrungsmittel sind leider nicht mehr so nährstoffreich wie vor zig-Jahren. Daher ist es so wichtig, dass jeden Tag genug Gemüse und Früchte auf den Teller kommen. Nur so, kannst du dich und dein Immunsystem ausreichend versorgen.

Gemüse enthält reichlich Mikronährstoffe. Das sind Antioxidantien, die aktiven Zellschutz betreiben. Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und Ballaststoffe. Sie fördern den Stoffwechsel ohne ihn mit übermäßigen Kalorien zu belasten. Denn zu viele Kohlenhydrate (Weißmehlprodukte, Süßwaren, Zuckerstoffe) sind der wahre Ballast.

Iss daher Obst nicht in Mengen, sondern mit Bedacht. Bei der doppelten Portion sind daher 7 Portionen Gemüse und 3 Portionen Obst optimal.

Zu deiner körperlichen und psychischen Gesundheit geht kein Weg an genug Vitalstoffen vorbei.

Starte jetzt mit meinem Immun-Power-Day für deine Gesundheit!

Immun-Power-Day

Beginne am Morgen mit einem Smoothie. Diese Drinks sind wahre Immunbooster. Die perfekte Symbiose aus süßem Obst und dem etwas bitteren Blattgemüse. Die Bitterstoffe sind es, die für den Boost-Effekt verantwortlich sind.
Sie bringen das Immunsystem in Gang. Genau das richtige in der jetzigen Virenzeit.

Würziger Paprika-Boost

Du brauchst für 4 Portionen:
2 Paprika
½ Gurke
eine Handvoll Basilikumblätter (gerne auch Sellerieblätter)
300 ml Tomatensaft
Selleriesalz (Kräutersalz)
Pfeffer

In ein paar Minuten zubereitet:
Das Gemüse waschen, entkernen, klein schneiden und in den Standmixer geben. Das Basilikum und den Tomatensaft zugeben.
Auf kleiner Stufe mixen, eventuell höher schalten und so mixen, dass alles gut zerkleinert ist.
Mit Gewürzsalz und Pfeffer abschmecken.

Voll fruchtig dagegen ist der Johannisbeer-Honig-Smoothie

Du brauchst für 4 Portionen:
300 g schwarze Johannisbeeren (frisch oder TK)
250 ml roter Johannisbeersaft
400 ml Kefir oder Buttermilch
1 EL Honig

In ein paar Minuten zubereitet:
Johannisbeeren waschen oder auftauen lassen. Früchte mit dem Johannisbeersaft, Kefir und Honig im Mixer pürieren. Fertig :-)

Tipp für den Sommer: Mit crushed-ice auffüllen und mixen. Kühl und lecker.

Quark-Frühstück mit Knuspermüsli

150 g Quark
40 g Knuspermüsli
125 g Beeren (oder Obst deiner Wahl)

Alle Zutaten miteinander vermischen, eventuell mit etwas Zimt oder Agavensirup toppen.

Das Knuspermüsli machst du dir selbst aus:

100 g kernigen Hafer-/Dinkelflocken
80 g Kokosraspel
50 g Leinsamen
50 g Mandelblättchen
50 g Sonnenblumenkerne
20 g gepuffter Amarant

Einfache Art:	Alles aufs Backblech und für ein paar Minuten in den Ofen und rösten.
Etwas mehr Aufwand:	Alle Körner mit etwas Apfelsaft vermischen und 1 steif geschlagenen Eiweiß vermengen. Das Körnergemisch auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verstreichen und bei 175 Grad im Ofen ca. 40 Minuten backen. Bitte immer wieder mit dem Pfannenwender durchrühren. Je nach Ofen, dauert es etwas kürzer oder länger. Schau nach! Abkühlen lassen und im Schraubglas aufbewahren.

Ein Müsli macht satt und bringt viele Mineralstoffe mit, damit Stoffwechsel geschehen kann.

Für deine Hauptmahlzeiten. Es gibt leckeres Hähnchencurry

Zu brauchst für 2 Portionen:

4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (fingerdick 10 cm)
200 g Karotten
1 kleine Süßkartoffel
1 grüne Paprika
250 g Zucchini
200 g Hähnchenbrust
2 EL Thai-Currypulver oder grüne/rote Currypaste
1 TL Chili
200 g Kokosmilch
gehackte Petersilie

So wird das lecker:
Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke, Ringe oder Scheiben schneiden.
Den Knobi und Ingwer schälen und in feine Würfelchen schnippeln oder reiben.

Die Hähnchenbrust klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl oder Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten.
Die Frühlingszwiebeln, Knobi und Ingwer dazugeben und mit garen.
Alles mit Currypulver oder -paste, Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf mit etwas Raps- oder Olivenöl das restliche Gemüse und die Süßkartoffel andünsten. Nun mit der Kokosmilch ablöschen und ebenfalls mit Curry oder -paste abschmecken.
Das Gemüse bei kleiner Hitze noch 8 – 10 Minuten garen.

Zum Servieren das Hähnchenfleisch hinzufügen, nochmals abschmecken und mit der fein geschnittenen Petersilie bestreuen.

Alternativ für Vegetarier: In das Curry halbierte, hart gekochte Eier vor dem Servieren legen oder angebratene Tofuwürfel.

Booster:
Bei dieser Speise treibt das Curry das Immunsystem an. Vitalstoffe aus Gemüse liefern Nährwerte und die Kokosmilch spendet gutes Fett hinzu. Alles in allem ein gesundes und vor allem leckeres Essen. Die vegetarische Variante toppt ebenso mit genug Eiweiß.

Etwas für die Fischfans - Gemüseauflauf mit Kabeljau

Für 2 Portionen brauchst du:
2 Kabeljaufilets (alternativ auch Rotbarschfilet frisch oder TK)
2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Kartoffeln
1 kleiner Brokkoli
1 rot und 1 gelbe Paprika
100 g Cocktailtomaten
100 g Schafskäse

Thymian, Rosmarin, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die sauberen Fischfilets (aufgetaut) in eine gefettete Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln und Meersalz/Pfeffer würzen.

Das Gemüse inklusive Knobi und Zwiebel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knobi und Zwiebel hinzu geben und leicht andünsten.
Nun kommen die restlichen Gemüsewürfel dazu und werden weitere 10 Minuten mitgegart.

Anschließend das Gemüse mit den Kräutern, Meersalz/Pfeffer abschmecken und über die Fischfilets in der Auflaufform verteilen.
Den Schafskäse zerbröckeln und ebenfalls über die Gemüsewürfel geben.
Die Tomaten halbieren und zwischen den Schafskäse setzen.

Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.
Den Auflauf im Backofen ca. 25 – 30 Minuten bei jetzt 180 Grad garen.

Alternative für Vegetarier: eine Scheibe Fetakäse, frische Pilze untermischen

Immunbooster ist bei dieser Mahlzeit der eiweißreiche Fisch. Proteine sind wichtige Stoffe für das Immunsystem und unverzichtbar für die Abwehr von Krankheitserregern.
Aber auch der Brokkoli wartet mit viel Vitamin-C auf. Damit dieses empfindliche Vitamin nicht bei großer Hitze kaputt geht, wird Brokkoli leicht angedünstet oder bei mittlerer Hitze gegart. Auch für die Vegetarier geht es fischlos, aber eiweißreich zu einem starken Immunsystem.

Zwischendurch den Durst stillen

Das geht am besten mit Mineralwasser, welches mit frisch gepresstem Zitronensaft gedopt ist. Vitamin-C pur.
Du magst lieber Tee? Dann kannst du auch in ihn den frischen Saft der Zitrone geben.
Aber bitte erst dann, wenn der Tee abgekühlt ist.
Bei Hitze verliert das Vitamin seine Wirkung.
Schade!

Lust auf Naschen, irgendwas Süßes?

Darf auch mal sein ;-)

Greife dann bitte auf dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil) zurück,
Nüsse und wenig Trockenfrüchte.

Zeit zum Backen? Okay, dann was ganz Schnelles.

Nussmuffins für 8 Förmchen

2 Eier
40 g Butter - zimmerwarm
75 ml Sahne
1 P. gemahlene Vanille
65 g Xylit (Birkenzucker) oder Kokosblütenzucker
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Backpulver
20 g Mandelmehl
50 g gemahlene Mandeln

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen.

Nach und nach Eigelb, Sahne und Zucker gut verrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die weiteren Zutaten hinzugeben, verrühren und am Ende das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

In Silikonförmchen füllen (in Papier bleiben die Muffins ohne Mehl oft hängen) und bei 175 Grad im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Bei weniger Bewegung gibt es noch eine Kleinigkeit zum Abendessen

Gefüllte Champigons mit Ziegenfrischkäse

Für 2 Portionen werden benötigt
400 g große frische Champignons - alternativ vorgegarte Kichererbsen
100 g Ziegenfrischkäse
2 EL Quark
3 getrocknete Tomaten
1 rote Spitzpaprika
1 Knoblauchzehe
Meersalz, Pfeffer
etwas Thymian und ein paar Basilikumblätter

Die Champignons putzen und vorsichtig den Stiel abdrehen.

Den Ziegenfrischkäse (oder die Kichererbsen) mit dem Quark verrühren.
Die Knoblauchzehe zerdrücken, die getrockneten Tomaten klein schneiden und unter die Masse rühren. Den Paprika in feine Würfelchen schneiden und ebenfalls und den Ziegenkäse mengen.

Mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.

Die Käsemasse in die Champignonköpfe füllen. Als Garnitur dürfen gerne ein paar Basilikumblätter als Topping dienen.

Eine Scheibe Dinkelvollkornbrot mit etwas Butter lässt deinen Immun-Power-Day ausklingen.

Yeah. Prima, dass du dabei warst. Du hast einiges getan für dein Immunsystem.

Schreibe mir, wie es dir geschmeckt hat und wie du es umgesetzt hast.
Das wäre schön, wenn wir so in Verbindung bleiben oder kommen.

Alle Fotos von Pixabay free

Ein paar Ideen für deinen Vorrat. Dann muss du nicht jeden Tag unter die Leute. Außer für die frischen Produkten natürlich, aber da ist das eine oder andere auch gut zu lagern.

Trockene Körnerware wie Hafer- und Dinkelflocken,
verschiedene Nüsse,
Saaten und Kerne,
Tomaten- und Gemüsesaft ,
Fruchtsäfte und Mineralwasser.

Kefir, Quark und Buttermilch, Sahne oder Butter sind ein paar Tage gekühlt haltbar.

Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Pilze, Knoblauch sind ebenfalls ein paar Tage im Kühlschrank oder kühlen Keller zu bevorraten. Kohl ist ideal für die Bevorratung. Frisch als Krautsalat oder gedünstet entfaltet er seine wunderbaren Nährstoffe.
Kartoffeln und Süßkartoffeln gehören in den dunklen Keller, am besten in einen Karton.

Ingwer, Kurkurma als Wurzelknollen sind gut haltbar und sollten immer wieder zum Einsatz kommen.

Orangen, Mandarinen, Zitronen, Äpfel – verderben auch nicht gleich am nächsten Tag.

In Dosen habe ich Tomaten, Kokosmilch, Kichererbsen oder verschiedene Bohnensorten im Vorratsschrank.
Obst empfehle ich nicht als Dosenware, da die meisten Sorten zuviel Zucker enthalten.

Sauer eingelegtes Gemüse – Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.
Die Antioxidantien und weitere wichtige Enzyme werden aus der Reserve gelockt für dein Immunsystem. Wie wäre es mit Sauerkraut, Kartoffel-Sellerie-Püree und etwas Kassler?

Als TK-Ware sind Fischfilets und Hühnchenfleisch bis zu ein paar Wochen gut haltbar.
Natürlich auch länger, aber auch in gefrorenem Zustand verringert sich die Qualität.
Hier bekommen auch die Beeren bei mir ihren Platz. Frisch eingefroren sind sie besser als in der Dose.

Wenn du Mehl bevorratest, achte auf Vollwertmehl. Es enthält viel mehr Nährstoffe als das Weißmehl. Dies besteht nur aus Stärke und wird ruckzuck im Darm in seine Zuckerstoffe umgewandelt, die keinerlei Nutzen für dein Immunsystem haben.
Zucker dient nur zur Bildung von Fettpölsterchen. Und wenn du derzeit eh häufiger zu Hause bist, kann das kontraproduktiv sein.

Dunkle Schokolade, Trockenobst wie Cranberries oder Datteln.
Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Honig für die süße Nachspeise.

Was denke ich über „Corona“

Solch eine Situation zeigt, dass eine Gefahr von außen uns lahm legen kann. Sie ist nicht für jeden einschätzbar, denn sie ist unsichtbar.

Viren können im Labor sichtbar gemacht werden, aber in unserem täglichen Leben eben nicht. Wir wissen nicht, ob wir uns gerade infiziert haben oder nicht. Und diese Unsicherheit, dieses nicht wissen, macht uns Menschen Angst.

Aber bitte – lass dich nicht verängstigen, sondern bleibe ruhig, gelassen und dem Umstand entsprechend zurückhaltend.

Nachbarschaftshilfe hat nun eine besondere Bedeutung, zu Recht!

Diese Zeit hat nicht nur Negatives.

Erkenne, wo deine Stärken sind.
Du wirst erleben, dass weniger Termine und mehr Ruhe gut für deine Seele sind.

Die Welt geht nicht unter, weil du an diesem oder jenem Termin nicht dabei warst.
Vielleicht hast du gar nichts verpasst, dank Internet, Skype oder anderer Medien-instrumente. Ganz entspannt vom Sessel.

Wäre das etwas, was überhaupt künftig zum Einsatz kommen könnte?

Auf einmal bieten sich ungeahnte Möglichkeiten. Lass sie zu!

Auf alle Fälle hast du nun Zeit, dich etwas mehr mit deiner Ernährung zu beschäftigen.
Koche mal wieder mit Zeit und Muse.
Rieche an Gewürzen und verführe deine Nase.
Lass deine Augen über die bunte Vielfalt schauen und erkennen, was Leckeres daraus zuzubereiten ist.
Schmecke mit geschlossenen Augen und genieße mit allen Sinnen.

Ich wünsche dir eine gesunde, virenfreie Zeit.
Herzlichen Gruß

Gerda
Ernährungsberatung EssPunkt-richtig

Du willst was tun? Aber kurz? Dann ist mein Ernährungs-Quickie das richtige für dich. Frage nach!
Mein Beratungsangebot gibt es nicht erst seit „Corona“ auch per eMail oder Skype ;-)