



Essen in Zeiten von Corona

März 2020

Es geht um unsere Abwehrkräfte. Wenn das Virus angreift, müssen wir fit sein. Wir können unsere körpereigene Abwehr stärken und zugleich das Klima schonen. Wie, das hat das Team vom Ernährungsinstitut zusammengefasst.

7 Ernährungsempfehlungen für die Stärkung des Immunsystems

1. Viel frisches Gemüse und Obst essen

So bunt und saisonal wie es im März nur geht. Obst und Gemüse sind wertvolle Lieferanten der Vitamine A, C und E, enthalten Antioxidantien und Bitterstoffe, die die Abwehrkräfte stärken und aktivieren. Vor allem Gemüse und Salatsorten, die viele Bitterstoffe enthalten sind stärkend für die Abwehr. Beispiele dafür sind Radicchio, Endiviensalat, Chicorée, Rucola und jegliche Kohlsorten, wie Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli und Blumenkohl. Aber auch Klassiker, wie Karotten, rote Bete, Spinat und Fenchel sind genussreiche Unterstützer, um gesund zu bleiben.

2. Auf Vollkornprodukte zurückgreifen

Vollkornmehl enthält viele Ballaststoffe, die für einen gesunden Darm, eine gute Verdauung und lange Sättigung sorgen. Darüber hinaus liefern sie wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Vor allem Zink, Eisen und Selen sind im Zusammenhang mit dem Immunsystem besonders wichtig. Diese sogenannten Spurenelemente finden sich vor allem in Hafer(-flocken), Hirse, Paranüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie Weizenkeimlingen.

Tipp: Sprossen und Keimlinge können ganz leicht selbst gezogen werden und machen sich hervorragend im selbst gebackenen Brot!

3. Mit Gewürzen und Kräutern kochen

Wärmende Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt, Chili, Curry, Muskat und Kreuzkümmel sind reich an ätherischen Ölen, können gut gegen Viren wirken und machen das Essen gleichzeitig noch schmackhafter. Frische Kräuter haben ebenso eine positive Wirkung auf das Immunsystem und sollten vielseitig beim Kochen eingesetzt werden. Gleichzeitig kann der Verzehr von Salz so verringert werden.

Tipp: Kresse selber ziehen und in der Küche griffbereit mit Brettchen und Messer hinstellen!

4. Viel trinken

Ideal sind täglich 1,5-2 L Wasser und besonders zur Erkältungszeit werden die Schleimhäute somit vor dem Austrocknen geschützt. Wasser kann mit Zitronen- und Orangenscheiben und Ingwerstückchen aufgepeppt werden und liefert somit noch mehr Gutes für's Immunsystem. Wärmende Kräutertees sind ebenfalls sehr empfehlenswert und bringen noch mehr Geschmack.

5. Wenig Zucker und keinen Alkohol

Zuckerreiche Lebensmittel liefern viele Kalorien aber keine gesunden Nährstoffe. Der Körper arbeitet, um die Süßigkeiten zu verdauen, bekommt aber nichts Gutes dafür. Auch auf Alkohol sollte lieber verzichtet werden.

Süße gesündere Leckereien können leicht selbst zubereitet werden.

6. Fleisch und Wurstwaren

Wir empfehlen, nach Möglichkeit auf Fleisch zu verzichten. Für Fleischliebhaber*innen gilt die Empfehlung, nicht mehr als 2-3mal pro Woche Fleisch zu verzehren und dies unbedingt aus biologischer Haltung zu kaufen.

7. Sonnenlicht und Bewegung an der frischen Luft

Jeden Tag ein großer Spaziergang von min. 1-2h, möglichst zur Mittagszeit und in der Sonne, hilft unserem Körper, das immunstärkende Vitamin D zu produzieren. Draußen an der frischen Luft ist es außerdem möglich, Menschengruppen und so dem Ansteckungsrisiko aus dem Weg zu gehen.

Nutzen Sie doch die Zeit für ausgiebige Spaziergänge oder Fahrradtouren und bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft.

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.

Ein Geschenk in dieser besonderen Epoche ist das wir viel Zeit haben und wir laden Sie ein, sich selbst und Ihre Lieben zu bekochen.

Hier unsere kulinarischen Ideen:

Frühstück	Haferporridge mit Orange und Zimt Vollkornbrot mit Frischkäse und Kresse Dinkelpfannkuchen mit Apfelmark
Salate	Chicorée-Möhrensalat mit Orange Feldsalat mit Radicchio und Blutorange Rote Bete-Apfel-Salat Endiviensalat mit geriebenen Äpfeln
Suppen	Brokkolicremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen Kürbis-Linsensuppe Lauchsuppe Möhrencremsuppe mit Kresse Rosenkohlsamtsuppe
Hauptgerichte	Hirsennocken mit Tomatensoße Chili Sin Carne Couscous mit Gemüseragout Indisches Gemüsecurry mit Naturreis Bunte Gemüsepfanne mit Dinkelreis Pastinaken- und Karottenzoodles mit Currysoße Blumenkohl mit Sesamkartoffeln Spinatwaffeln mit Endiviensalat
Nachtsch	Apfelcrumble mit Zimt Vanillequark mit Holler Hirsespeise mit Rosinen oder Fruchtmus (v.a. aus Beeren)
Snacks	Grünkohlchips Getrocknete Aprikosen oder Pflaumen mit Nussmus Gemüsesticks mit Quarkdip oder Hummus

Weitere Speisen und Rezeptideen: <http://kinderleichtmuenchen.de/ernaehrungsberatung/rezepte/>

Wenn Sie **Beratung** zum Thema Ernährung wünschen, so melden Sie sich gern bei uns: Wir bieten in diesen Zeiten auch Beratung per **Telefon** oder **Skype** an. Rufen Sie Agnes Streber an unter 089/ 716 77 50 30 oder schreiben Sie eine E-Mail an a.streber@kinderleichtmuenchen.de

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!