

Saisonal und regional – gesunde Ernährung zur Stärkung des Immunsystems im April und Mai



© Pixabay/lubos

Wussten Sie, dass 70% der Abwehrzellen im Darm liegen? Die Oberfläche eines Darms beträgt ca. 300 qm. Hier befinden sich 500 bis 600 verschiedene Bakterienarten, die zusammen die Darmflora bilden.

Um Bausteine und Energie produzieren zu können, braucht unser Körper Sauerstoff, Wasser und eine ausgewogene Ernährung aus Eiweiß, Kohlehydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen.

Durch eine gezielte Ernährung können wir unser Immunsystem positiv beeinflussen.

Immunaktive Substanzen sind zum Beispiel Antioxidantien wie Betacarotin, Zink, Selen, Vitamin C & E. Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen können unsere körpereigene Abwehrkraft nachhaltig stärken.

Rote, gelbe, orange und tiefgrüne Gemüsesorten zum Beispiel enthalten viel Beta-Carotin und regen die Produktion von weißen Blutkörperchen an.

Unter den Kohlarten ist der Grünkohl der nährstoffreichste und wirkungsstärkste im Kampf gegen Krankheitserreger – die Saison für das grüne Wunder beginnt allerdings erst wieder im Oktober.

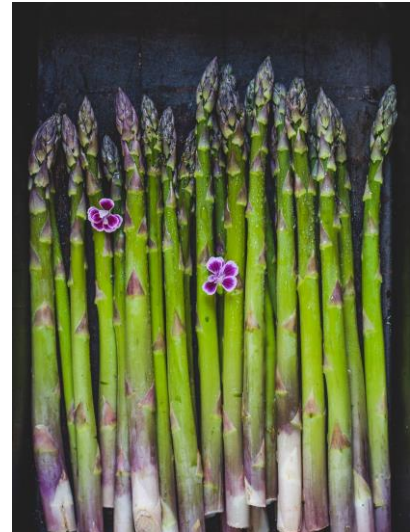
Ballaststoffe fördern gezielt die Verdauungstätigkeit und sind nur in pflanzlicher Nahrung enthalten. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und binden Giftstoffe. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Ölsamen und zahlreiche Gemüse- und Obstsorten.

Zwiebeln & Knoblauch wirken antimikrobiell und helfen dem Immunsystem bei dem Kampf gegen Viren.

Saisonal & regional – gut fürs Klima, gut für uns!

Im April / Mai zeigt der Saisonkalender wieder mehr Vielfalt an Gemüse und Kräutern aus dem Freilandanbau. Die Spargelzeit beginnt und außerdem gibt's nun in der Frühjahreskiste:

JUNGEN SPINAT
PFLÜCKSALAT
RUCOLA
BÄRLAUCH
ROMANASALAT
GURKEN
ENDIVIENSALAT
EISSALAT
KOPFSALAT
LOLLO ROSSO
FELDSALAT
CHICORÈE
SPITZKOHL
WIRSING
BLUMENKOHL
ROTKOHL
LAUCH
MANGOLD
ERBSEN
KARTOFFELN
KOHLRABI
RETTICH
RADIESCHEN
FRÜHLINGSZWIEBELN
SELLERIE
PASTINAKEN
GELBE RÜBEN
ROTE BEETE
SPEISERÜBEN
CHAMPIGNONS



© Reka Biro-Horvath/Unsplash



© kaori nohara/Unsplash

Beim Obst ist es noch nicht ganz so weit: auch wenn die Erdbeersaison schon überall angekündigt wird – noch ist es zu früh. Eine gute Alternative ist Rhabarber – botanisch ordnet man ihn zwar dem Gemüse zu, geschmacklich ist er aber ein guter Obstersatz und kann zu Kuchen, Kompott und Marmelade verarbeitet werden. Äpfel aus der Region gibt es im Mai zwar noch aus der Lagerung, allerdings zum Teil mit schlechter Klimabilanz.

Lassen Sie sich durch diese leckeren Rezepte anregen:

Rezept I Rhabarber Crumble vegan (4-6 Portionen)

Füllung: 600g Rhabarber, geputzt, in Stückchen
4 EL Rohrohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker

Streusel: 120 g Pflanzenmargarine, kalt, in Stückchen
120 g Haferflocken
30 g Mandeln, gemahlen
150 g Dinkelmehl
2 EL Rohrohrzucker

Zubereitung: Ofen auf 190° vorheizen

Rhabarberstücke mit Zucker und Vanillezucker mischen und in kleine feuerfeste Nachtischförmchen oder in eine große Form füllen

Mehl, Haferflocken, Mandeln und Zucker vermischen, mit der Pflanzenmargarine zu Streuseln kneten, Streusel auf den Rhabarber verteilen

35-40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und der Rhabarber schön weich ist – etwas abkühlen lassen – genießen, optional mit Vanilleeis!

Rezept II weißer Spargel mit Bärlauchpesto (4 Portionen)

Spargel: 2 kg Spargel, geschält, holzige Enden entfernt
2 EL Zitronensaft
4 TL Meersalz ohne Rieselhilfen

Pesto: 150 g Bärlauch, frisch
100 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken bei Bedarf
Prise Zucker

Zubereitung: Spargel im Wasser oder Dampfgarer mit Salz und Zitrone 6-8 Minuten bissfest garen

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Bärlauchblätter, Pinienkerne, Knoblauchzehen, Chiliflocken, Olivenöl, Salz & Pfeffer mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren. Mit einer Prise Zucker abschmecken, Pesto über den Spargel verteilen. Dazu passen Frühkartoffeln und ein frischer Salat!

Lebendige, vitalstoffreiche, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung bringen das Lymphsystem in Schwung, helfen Gifte auszuscheiden und entlasten und stärken das Immunsystem!

Einkaufstipp:

Eine einfache, nachhaltige Möglichkeit, immer saisonal & regional zu genießen, ist eine Mitgliedschaft beim Kartoffelkombinat. Eine sinnvolle Möglichkeit, sich an einer genossenschaftlich orientierten Gemeinschaft zu beteiligen und wöchentlich einen Ernteanteil aus frischem Obst und Gemüse aus regionalem, biologischem Anbau zu erhalten.

Erfahre mehr darüber hier: <https://www.kartoffelkombinat.de/blog/>

Außerdem gibt es weitere Gemüse- bzw. Ökokisten-Anbieter ohne genossenschaftliche Beteiligung. Regionale Adressen finden Sie u.a. hier: www.oekokiste.de.

Bleiben Sie gesund!

Leila Waldeck, Dipl.-Sozialpädagogin und Ernährungsberaterin, FGZ-Mitarbeiterin