FOTO: © 123RF - ROBYN MACKENZIE

Wärmende Winterküche

Alle Jahre wieder zieht der Winter ins Land und bringt nasskaltes Wetter oder gar klirrende Kälte. Um diese ungemütliche Jahreszeit ohne Frostbeulen zu überstehen, sollte man nicht nur Zuflucht in der warmen Stube suchen, sondern auch Speisen und Getränke bevorzugen, die wohlige Wärme von innen spenden.

Text: Mag. Laura Milojevic

Winterzeit ist Teezeit

Je weiter die Außentemperaturen gegen Null sinken, umso mehr gelüstet es uns nach einer Tasse Tee, die im Winter gar nicht heiß genug sein kann.
Zu den Teesorten mit wärmender Wirkung zählen vor allem Fenchel-, Anis- und Kümmeltee sowie Ingwer-, Yogi- oder auch Zimttee. Als ungünstig erweisen sich dagegen die Teeklassiker wie etwa Pfefferminztee, Kamillentee, grüner oder schwarzer Tee, da sie eher kühlend wirken. Kaffeeliebhaber erhöhen den Wärmefaktor ihres Heißgetränks durch Zugabe einer Messerspitze Ingwer, Zimt oder Kardamom.

Innere Hitze durch Gewürze

Ingwer zählt gemeinsam mit Chili, Curry und Knoblauch zu den scharfen Gewürzen, die zwar kurzfristig kräftig einheizen, deren Wärme aber nicht von Dauer ist.

Für eine längerfristige Wärmeproduktion sind Paprika, Rosmarin, Kurkuma, Muskat, Kümmel, Pfeffer, Vanille, Nelke, Kardamom und Zimt wesentlich besser geeignet. Die letzten vier Gewürze sind auch beliebte Wärmespender in unserer Weihnachtsbäckerei sowie im Glühwein und Punsch.

Wärmendes Wintergemüse

Nach einem ausgiebigen Spaziergang bei frostigen Temperaturen weiß man die wohltuende Wirkung einer heißen Suppe sehr zu schätzen. Selbst in der kalten Jahreszeit stehen uns dafür besonders vitamin- und ballaststoffreiche Gemüsesorten zur Verfügung.

Neben Kürbis, Kartoffeln, Grünkohl, Karfiol, Brokkoli, Zwiebeln, Lauch und Rettich werten auch zahlreiche Wurzelgemüse wie Pastinaken, rote Rüben, Karotten und Sellerie unseren Winterspeiseplan auf und lassen sich zu wärmenden Kraftsuppen, aber auch leckeren Eintöpfen sowie duftenden Ofengerichten verarbeiten.

Die Kohlsorten sind außerdem perfekte Vitamin-C-Spender, allen voran Grünkohl, Brokkoli und Rosenkohl mit jeweils etwa 100 mg Vitamin C pro 100 g, womit bereits der Tagesbedarf eines Erwachsenen abgedeckt wäre. Grünkohl ist überdies ein Spitzenreiter, wenn es um den Vitamin-A-Gehalt geht. Dieses fettlösliche Vitamin ist im Winter für unsere Augen sehr wichtig, weil sie aufgrund der früheren Dämmerung stark beansprucht werden.

Eine Extraportion Vitamin A liefern auch Wintergemüsesorten wie Spinat, Fenchel und Feldsalat, wobei auch hier der Tagesbedarf jeweils in 100 g enthalten ist.

Mit Rohkost sollte man allerdings zurückhaltend sein, da sie eine kühlende Wirkung hat. Wintersalate wie Radicchio, Chicorée, Chinakohl oder Kochsalat schmecken auch als warme Gerichte, indem man sie kurz dünstet, schmort oder im Wok mit wenig Öl schwenkt. Ebenso sind lauwarme Karotten- und Kartoffelsalate im Winter wesentlich bekömmlicher.

Süße Früchte warm serviert

Auch Obst kann helfen, den Wärmehaushalt zu regulieren, wenn es als warmes Kompott serviert und zusätzlich mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelke oder Kardamom verfeinert wird. Äpfel und Birnen eignen sich besonders gut und sind als österreichische Lagerware den ganzen Winter über erhältlich.

Ebenfalls sehr beliebt in der frostigen Jahreszeit ist der Bratapfel, der durch die Zugabe von Gewürzen, Rosinen und Nüssen nicht nur herrlich duftet, sondern auch angenehm wärmt. Zitrusfrüchte sorgen als saftig süße Wegbegleiter im Winter für einen extra Vitaminschub, wobei laut traditionell chinesischer Medizin Mandarinen die wärmsten der Südfrüchte sind.

TCM und Ayurveda in der Winterküche

Sowohl in der traditionell chinesischen Medizin (TCM) als auch in der traditionell indischen Heilkunst Ayurveda geht es im Winter hauptsächlich darum, das Verdauungsfeuer zu unterstützen, indem man energetisch wärmende Lebensmittel bzw. gekochte Speisen sowie erwärmte Getränke bevorzugt.

Wer im Winter hauptsächlich zu wasserreichem Obst und Gemüse, Rohkost/Salaten und kühlenden Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen greift, muss sehr viel Energie für die Verdauung aufwenden, sodass zu wenig Energie für die Wärmeproduktion im Körper bleibt.

Dauerfröstler starten am besten bereits mit einem warmen Frühstück in den Tag. Die Auswahl reicht von getoastetem Brot, aufgewärmtem Gebäck über Eierspeise, warme Polenta oder dem beliebten gekochten Getreidebrei, der mit gedünstetem Obst und wärmenden Gewürzen (Zimt, Kardamom, Vanille) ergänzt wird.

Als Frühstücksgetränke bieten sich heißes Ingwerwasser oder Gewürztees an. Mittags und abends wählt man Suppen mit wärmendem Wintergemüse (Kürbis, Karfiol, Lauch, Süßkartoffeln) oder Fleisch- und Hühnersuppen, ergänzt das Wohlfühl-Menü mit nahrhaften Bohnen- bzw. Linseneintöpfen, Kürbis- oder Kastaniengerichten aus dem Ofen oder auch einem wärmenden Wildfleischgericht und schließt mit gedünsteten Desserts bzw. Aufläufen aus Äpfeln oder Birnen ab.

Leichtes Frösteln während des Nachmittagstiefs bekämpft man mit wärmendem Zimt- oder Yogi-Tee, heißem Kakao mit Sojamilch, die besser wärmt als Kuhmilch, und knabbert dazu zwei bis drei Zimt- oder Ingwerkekse.

So gestärkt, kann man die wohlige Wärme von innen genießen und der frostigen Jahreszeit gelassen entgegen blicken. ■

> „Der Bratapfel duftet nicht nur herrlich, sondern er wärmt auch von innen."

FOTO: © ISTOCK

Hühnerkraftsuppe
mit Wintergemüse

Zutaten für 4 – 6 Portionen

1 Suppenhuhn oder Hühnerteile
3 Liter Wasser
4 kleine Karotten
1/2 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
Saft einer halben Zitrone
Salz, 1 Zimtstange
1 EL Wacholderbeeren
4 Scheiben frischer Ingwer
1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
3 Sternanis
5 Kardamomkapseln
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
1/2 Bund Petersilie
1 EL Bockshornkleesamen
1 TL Curcumapulver (Gelbwurz)
200 g Kohlsprossen
2 Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Hühnerteile im Topf mit heißem Wasser bedecken und kurz aufkochen lassen – entstehenden Schaum abschöpfen bzw. abgießen und Hühnerteile mit frischem Wasser (etwa 3 Liter) neu aufsetzen.

Karotten und Sellerie putzen, grob schneiden und mit Zimt, Wacholder, Ingwer, Pfeffer, Lorbeerblätter, Sternanis, Kardamomkapseln in die Suppe geben. Mit einer Prise Salz und Zitronensaft abschmecken. Dann Petersilie, Bockshornkleesamen und Curcumapulver zur Suppe geben und die Suppe zugedeckt auf kleiner Flamme für mindestens zwei Stunden kochen lassen. Um das Fleisch später als Suppeneinlage weiterzuverwenden, die Hühnerteile nach 45 Minuten aus der Suppe nehmen, Fleisch vom Knochen lösen und die Knochen zurück in die Suppe geben. Das Fleisch beiseite stellen. Die fertige Suppe abseihen und etwa 400 ml beiseite nehmen. Den Rest der Suppe noch heiß in Schraubgläser einfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank bis maximal 7 Tage aufbewahren. Diese Suppe können Sie dann als Basis für schnelle Eintöpfe oder Suppen her nehmen bzw. ist das auch ein kräftigender, stärkender „Tee“.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kohlsprossen waschen, putzen, halbieren und mit den Kartoffeln in den 400 ml beiseite gestellter Suppe 5 bis 10 Minuten weich kochen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Einen Teil des Hühnerfleisches auf zwei Suppenteller verteilen, mit der Kohlsprossen-Suppe auffüllen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Info:
Kraftsuppen sind durch ihre lange Kochzeit besonders stärkend. Sämtliche Zutaten werden nach dem Kochvorgang entsorgt, da sie ihre Kraft an die Suppe abgegeben haben. Kraftsuppen enthalten viele Mineralstoffe, sind leicht verdaulich und gut bekömmlich. Durch die Zugabe von frischem Gemüse, Kräutern, Getreide und Fleisch werden sie rasch zu einer vollwertigen Mahlzeit.

Nährwerte pro Portion	
EW	30 g
KH	31,3 g
F	21,4 g
Kcal	448 kcal
Vitamin A	2493 Mikrogramm
Eisen	4350 Mikrogramm
Zink	2845 Mikrogramm

Suppen entfetten:
Kalt stellen, Fett wird oben fest, dann durch Kaffeefilter gießen.

Knuspriges Brathuhn
mit Kohl und Sesam-Kartoffeln

Zutaten für 2 Portionen

250 g Hühnerbrust mit Haut
Pfeffer, 1 Zwiebel
1 TL Dijon-Senf
1/2 TL Korianderkörner, Salz
200 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Paprikapulver
300 g Kartoffeln
4 EL Rapsöl, 2 EL Sesamsamen
300 g Kohl
50 ml Schlagobers

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver einreiben. Backblech mit Backpapier auslegen und die Hühnerbrust darauf legen. Kartoffeln schälen, halbieren, vierteln und auf dem Backblech verteilen. Rapsöl mit Sesam, Pfeffer und Salz verrühren und die Kartoffeln damit bestreichen. Huhn mit Kartoffeln im Backofen 35 bis 40 Minuten knusprig braten. Die Kartoffeln hin und wieder wenden.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Kohl waschen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen und Kohl mit Zwiebel darin für 10 bis 15 Minuten garen. Mit Schlagobers, Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Huhn halbieren oder in Streifen schneiden und mit Kartoffeln und Kohl-Gemüse anrichten.

Nährwerte pro Portion	
EW	41 g
F	37 g
KH	35 g
Kcal	665 kcal
Kalzium	214 mg
Magnesium	132 mg
Vitamin C	123 mg

Haferflocken-Porridge
mit Honig-Ingwer-Äpfeln

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse Haferflocken
2 TL Ingwer, gerieben
2 Tassen Wasser oder Milch
1/2 Tasse Wasser oder Apfelsaft
Saft einer Zitrone
1 TL Kakaopulver
1/2 TL Zimtpulver
2 Äpfel
2 EL Honig
etwas Vanillepulver oder Mark einer halben Vanilleschote

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem Topf aufkochen, mit Kakao und Zimt abschmecken und dann auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten zu einem Porridge einkochen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und die Apfelspalten fein blättrig schneiden.

Wasser oder Apfelsaft in einem Topf mit Zitronensaft, Honig und Vanillepulver erwärmen. Den geriebenen Ingwer und die Apfelspalten zugeben und einige Minuten dünsten.

Das Porridge auf zwei Schüsseln verteilen und mit Äpfeln servieren.

Nährwerte pro Portion	
EW	7 g
F	5,2 g
KH	42 g
Kcal	238 kcal
Kalzium	38 mg
Phosphor	229 mg
Magnesium	71 mg

1 Million Österreicher haben eingeschränkte Leberfunktion

HEPAROVITAL®

Natürliche Hilfe für die Leber

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan zur Entgiftung im Körper: Wird die Leistung der Leber durch übermäßigen Alkoholgenuss, fettreiche und hochkalorische Ernährung eingeschränkt, steigen die Leberwerte an. Die Leber benötigt Unterstützung.

Oxidative Leberschäden

Die Leber ist ein empfindsames Organ, das durch viele Belastungen beeinträchtigt wird. Das Organ kann sich wieder erholen, die Leberwerte bessern sich, das Organ wird aber weiterhin belastet. Alkohol, Fehlernährung und auch manche Medikamente schädigen die Leber durch oxidative Belastung. Heparovital® hilft der Leber auf natürlichem Weg bei diesen Belastungen.

Normalisiert die Leberwerte

Heparovital® enthält den Extrakt der indischen Heilpflanze Glycosmis und Resveratrol, ein effektives Antioxidans, das auch in Rotwein enthalten ist. Diese Kombination unterstützt die Leber nach besonderer Belastung und normalisiert nachweislich erhöhte Leberwerte. Die enthaltenen Wirkstoffe besitzen regenerierende Eigenschaften und helfen der Leber bei der Entgiftung des Organismus. Die in der Heilpflanze vorhandenen Tripertenoide und Polyphenole wirken auf geschädigtes Lebergewebe und zeigen entzündungshemmende Wirkung.

Optimaler Leberschutz

Heparovital® Kapseln dienen zur speziellen Behandlung von oxidativen Schäden der Leber und unterstützen sinnvolle Maßnahmen zum Leberschutz, wie Alkoholkarenz und gesunde Ernährung. Die Wirkung auf die Leberwerte ist wissenschaftlich durch zahlreiche Studien gesichert und dokumentiert. Ein weiteres innovativ – natürliches Präparat von Dr. AUER®. Natur und Wissenschaft in Harmonie.

Heparovital® – wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt.

Dr. AUER® Natürliche Heilmittel

www.heparovital.com

diätet. LM für besondere med. Zwecke.
PZN: 3847613