



„Virenkiller“ aus der Küche

Die Nase trieft, der Hals tut weh - kein Zweifel, die nächste Erkältung ist im Anmarsch. Erwachsene sind ca. 2 bis 4 x pro Jahr erkältet, bei Kindern kann es bis zu 8 x im Jahr passieren.

Im März/April ist durch die wechselhaften Temperaturen Hochsaison für Erkältungskrankheiten. Denn Erkältungen haben meistens mit Verkühlung zu tun. Die Viren haben leichtes Spiel, wenn der Körper hauptsächlich damit beschäftigt ist, sich warmzuhalten.

Wie kann die Nahrung bei Erkältungen helfen?

1. Ingwer:

Wirkt vorbeugend und heilend. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle haben eine ähnliche chemische Struktur wie Aspirin, außerdem wirkt Ingwer entzündungshemmend.



Verwendung:

Ein ca. fingergroßes Stück einer frischen Wurzel abschneiden, schälen und in Scheiben schneiden. Die Menge reicht für eine ganze Kanne Ingwertee. Den Ingwer mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Ingwer kann auch verstärkt als Gewürz eingesetzt werden. Hier möglichst auch die frische Knolle verwenden.

2. Zwiebeln:

Die ätherischen Öle in der Zwiebel, die uns die Tränen in die Augen treiben, sind gut für die Immunabwehr und schützen gleichzeitig noch das Herz. Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) beugen Erkältungen vor und bekämpfen sie aktiv. Sie sind hitzestabil und auch noch nach dem Kochen erhalten.



Verwendung:

Zwiebeln möglichst oft als Zutat verwenden. Da Kinder Zwiebeln meistens ablehnen, können sie entweder püriert und gerieben werden.

3. **Sanddorn:**

Die Beeren enthalten ca. 10 x mehr Vitamin C als Zitronen. Außerdem enthalten sie Vitamin B12, dessen Bedarf sonst überwiegend durch Fleisch gedeckt wird und weitere Vitamine und Mineralstoffe, die vorbeugend und heilend wirken.



Verwendung:

Da die Zubereitung von Sanddorn nicht ganz einfach ist, sollte der Saft lieber fertig gekauft werden. Wichtig: *Sanddorn-Vollfruchtsaft* kaufen. Auch als Marmelade ist Sanddorn gesund.

4. **Holunder oder Fliederbeere:**

Holunder ist allgemein zur Vorbeugung empfehlenswert. Warmer Fliedersaft eignet sich speziell bei fieberhaften Infekten. Fliederbeeren wirken außerdem heilend bei Husten.



5. **Rote Beete:**

Der rote Farbstoff (Betanin) hat ein hohes entzündungshemmendes Potenzial. Rote Beete-Saft senkt außerdem den Blutdruck.



Verwendung:

Am besten roh (fein geschnitten oder geraspelt) als Salat essen. Alternativ in der Schale kochen oder im Backofen garen. Danach die Schale entfernen und weiterverarbeiten für Suppen oder als Gemüsebeilage.

6. **Hühnersuppe:**

Hühnersuppe verkürzt tatsächlich die Erkältungszeit und kann sogar einen Ausbruch verhindern. Wodurch die Heilwirkung entsteht, ist jedoch immer noch umstritten.



Verwendung:

Ein ganzes Suppenhuhn ca. 1 ½ Std. kochen, Gemüse (Möhre, Porree, Sellerie) hinzufügen und mit garen. Je nach Geschmack mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln ergänzen.

7. **Kohl:**

Brokkoli, Grünkohl, Wirsing oder Rosenkohl enthält besonders viel Vitamin C und Vitamin E, das die Zellen schützt. Darüber hinaus sind Mineralstoffe, wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium und Folsäure, im Kohl enthalten. Dieser Vitamin- und Mineralstoffcocktail stärkt das Immunsystem.



Verwendung:

Die schützenden Inhaltsstoffe werden nicht durch Erhitzen zerstört. Der verwendete Kohl sollte jedoch frisch sein.

8. **Chili (für Kinder eher ungeeignet):**

Capsaicin bringt die Schärfe, durch die die Durchblutung der Schleimhäute aktiviert wird und so gegen eine verstopfte Nase wirkt.



9. **Honig:**

Honig wirkt antibakteriell und ist bei Reizhusten sogar besser als herkömmliche Hustenmittel.



Verwendung:

Möglichst nicht erhitzen. Denn auch bei der beliebten heißen Milch mit Honig geht leider das Enzym verloren, das die Immunabwehr stärkt. Lieber pur einen Löffel genießen oder als Brotaufstrich verwenden.

10. **Hülsenfrüchte:**

Erbsen, Linsen & Co. enthalten sog. „Saponine“, die schleimlösend und infektvorbeugend sind.



Verwendung:

Frische Erbsen aus der Schote verzehren oder Chili con Carne mit reichlich Kidneybohnen zubereiten.

Rote Beete-Salat

für 4 Personen

Zutaten:

1 Glas	Rote Beete-Kugeln
1	dicke Möhre
ca. 125 ml	Sahne
1 Schuss	Balsamico-Essig
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	Öl
1 Klecks	Crème fraîche

So wird's gemacht:

- Sahne, Crème fraîche, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker vermischen.
- Rote Beete-Kugeln in Streifen oder Würfel schneiden. Die Möhre schälen und raspeln.
- Alles mit der Sauce vermengen und ca. 1 Std. durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und nach Belieben würzen.
- Statt einer Möhre kann auch ein Apfel oder Walnüsse verwendet werden.

TIPP:

Wer die Zeit hat, sollte frische Rote Beete verwenden. Diese in der Schale garen, danach lässt sich die Schale gut abpellen.

Literatur: www.eatsmarter.de, www.dge.de, www.apotheken-umschau.de

Eine erkältungsfreie Frühlingszeit wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner