Frühlingspower – Heimisches mit Energiekick

Superfoods sind in aller Munde. Oft denkt man zuerst an Chia-Samen, Goji-Beeren oder ähnliche exotische Lebensmittel. Doch was sind eigentlich Superfoods? Meist zählt man zu Ihnen Lebensmittel mit besonders hohem Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen im Vergleich zu anderen Produkten, wie Vitaminen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen oder Mineralstoffen. Viele versprechen sich eine gesundheitsförderliche Wirkung durch den Verzehr. Doch weder ist die Bezeichnung durch das Lebensmittelrecht definiert, noch ist die Wirkung der Inhaltsstoffe bei allen Lebensmitteln eindeutig bewiesen. Eine ausgewogene Nährstoffaufnahme lässt sich durch eine pflanzenbetonte vielfältige Ernährung sicherstellen. Um besonders gesunde Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu verzehren, kann man auch auf Heimisches zurückgreifen – damit unterstützt man die eigene Gesundheit und die Umwelt. Dazu zählen traditionell heimisches Gemüse, wilde Kräuter, Getreide aber auch Beeren und Hülsenfrüchte. Durch den kürzeren Transportweg sind die wertvollen Inhaltsstoffe meist sogar besser erhalten.

Kohl - Vor allem Kohlsorten haben in der Kategorie Gemüse eine Vielzahl an guten Inhaltsstoffen. Darunter zählen Kohlrabi, Grünkohl, Rucola sowie Weiß- und Rotkohl, Blumenkohl und Brokkoli. Sie alle enthalten hohe Mengen an Vitamin A, C und Kalzium und Kalium sowie vor allem die gesundheitsfördernden Senföle.

Beeren - Auch in Beeren stecken eine Vielzahl an Nährstoffen. So sind beispielsweise die bei uns heimischen Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren reich an Vitamin C und A, Natrium, Kalzium, Kalium, Eisen und vielen weiteren Inhaltsstoffen. Eine gute Wahl sind jedoch auch die Hagebutte, Holunderbeeren oder der Sanddorn, welche eine sehr hohe Menge an Vitamin C aufweisen.

Samen und Nüsse - Unter den Samen können sich vor allem die Leinsamen zeigen lassen. Diese enthalten hohe Konzentration an herzgesunden Omega-3-Fettsäuren. Zudem haben Sie einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, welche gut für eine gesunde Verdauung sind. Wer es eher wild mag, kann ab Juli auch auf Brennnesselsamen zurückgreifen. Auch Walnüsse trumpfen mit ungesättigten Fettsäuren, welche das Herz-Kreislaufsystem stärken

Sprossen - Vor allem im Winter sind Sprossen ein weiterer Nährstofflieferant. Diese lassen sich ganzjährig sehr einfach zu Hause züchten. Gut geeignet dazu sind Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen.

Wildkräuter und Gartenkräuter – ganz umsonst gibt's frische Power fast direkt vor der Haustür. Das junge Grün von Kräutern hat besonders viel Vitamin C und Folsäure genauso wie reichlich Mineralstoffe. Brennnessel, Bärlauch, Spitzwegerich, Giersch, Löwenzahn – es gibt auch im Frühling reichlich Auswahl. Doch wichtig ist: Pflücken Sie nur, was Sie sicher erkennen.

CHRISTINE UNGER
Am Schulteich 6, Tautewalde, 02681 Wilthen

Grünkern-Creme

Zutaten:

50g Grünkernmehl oder –schrot
120 ml Gemüsebrühe selbst gekocht aus Wurzelgemüse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund frischer Kräuter z.B. Basilikum, Schnittlauch, Dill, Petersilie…
Salz, Pfeffer, wenige Tropfen Zitronensaft, Leinöl
1 EL Butter

Zubereitung:

Den über Nacht in wenig Wasser eingeweichten Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen und auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen
Die klein geschnittene Knoblauchzehe und die Zwiebel in Butter glasig schwitzen und mit Grünkern mischen. Die Kräuter waschen und fein hacken und mit Gewürzen abschmecken. In die lauwarme Masse Leinöl zugeben
Alternative: Man kann auch den geschroteten Grünkern 24 Stunden einweichen und dann nicht kochen. Besonders herzhaft schmeckt es, wenn rote Linsen mit gekocht werden. Gibt man diese erst zum Schluss dazu, bleiben sie schön rot.

Rote Bete mit Meerrettich

Zutaten:

3-4 frische Rote Bete
1 Apfel
1 EL frisch geriebener Meerrettich oder aus dem Glas
1 Zwiebel
1 Becher Saure Sahne
1 EL Hanf –Öl oder Walnuss, Raps…
Salz, Pfeffer, Kümmel, frische Kräuter

Zubereitung:

Rote Bete roh (oder gekocht) raspeln. Apfel raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alle klein geschnittenen Zutaten zusammen mit dem Meerrettich zur roten Bete geben. Wenn frischer Meerrettich verwendet wird, dann etwas Zitrone zugeben. Alles mischen und mit Gewürzen und saurer Sahne abschmecken. Kräuter ebenfalls zugeben, z.B. Petersilie. Mischung als Salat essen oder püriert als Brot-Aufstrich verwenden. Dazu passt wunderbar Harzer Käse.

CHRISTINE UNGER
Am Schulteich 6, Tautewalde, 02681 Wilthen

Kräuter-Trunk oder „Blümel-Wasser"

Zutaten je nach Saison unterschiedlich:
Leitungs-Wasser
Auswahl von einzelnen Früchten, Kräutern, Wurzeln und Gewürzen:

Ingwer oder Galgant mit Schale, Wald-Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Johannisbeeren, Zitronen-Würfel, Berberitze, Apfel, ...
Pfeffer-Minze oder Minze, Zitronenmelisse, Brennnessel, Gänseblümchen, Gundermann, Lein-Kraut, Himbeer-, Walderdbeer,- Johannisbeer-, Brombeerblätter, Frauenmantel, Johanniskraut, Salbei, Thymian, Wiesen-Glockenblume, Boretsch, Holunder-Blüten, Kornblumen-Blätter der Blüte, Ringelblumen-Blätter von der Blüte, Birken-Blätter, Veilchen...
Gewürze, wie Anis, Zimt, Koriander Wacholder-Beeren...

!! Bitte während der Schwangerschaft austreibende Kräuter meiden
Bittertrunk: Eine Auswahl von Gänsefingerkraut, Wermut, Kalmuswurzel, Eberraute...kalt übergießen und mit Himbeeren abrunden.

Möhrenbutter mit Tomatenmark

Zutaten:

3	Möhren
1	Zwiebel
	Tomatenmark
250 g	Butter
3 EL	Olivenöl oder Walnuss-, Hanf-, Kürbiskernöl...
	Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:
Möhren fein raspeln und mit der weichen Butter mit einer Gabel vermengen. Öl, Zwiebel und Tomatenmark nach Geschmack zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen

CHRISTINE UNGER
Am Schulteich 6, Tautewalde, 02681 Wilthen

Schrot-Fladen

Zutaten:

500 g Roggen-Schrot
3-4 EL Raps- oder Olivenöl
Steinsalz
Chili, Knoblauch oder/und auch Gewürze oder Kräuter zugeben, wie Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Rosmarin, Thymian, Oregano...
Hanfnüsse oder Walnüsse
Wasser
30 g Sauerteigansatz
Butterschmalz

Zubereitung:

Den Schrot mit lauwarmen Wasser und Sauerteigansatz zu einer cremigen Masse verrühren. Je nach Geschmack Kräuter, Gewürze, Chili, Knoblauch, Salz, Nüsse usw. zufügen. Alles mischen und im Waffeleisen oder Pfanne ausbacken. Zum Ausfetten der Form Butterschmalz verwenden.

Wild-Kräuter-Salat

Zutaten:

4 Bund Bärlauch oder Brennnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch, Gundermann...
1 Zwiebel
1/2 Apfel
1 EL Walnuss-, Kürbiskern, Raps- oder Hanföl
100g Mozzarella oder Schafskäse
50g Walnuss- oder Sonnenblumenkerne
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Kerne ohne Fett leicht goldgelb in einer Pfanne anrösten. Vorsicht - Nicht verbrennen lassen!!
Kräuter etwas klein schneiden oder zupfen. Apfel raspeln, Käse und Zwiebel klein schneiden. Salz, Pfeffer, Essig, Öl zugeben. Alles mischen und abschmecken.