

Fit durch den Winter

Vorbeugen!

Mit ein paar einfachen Massnahmen lässt sich das Risiko senken, an einer Grippe oder Erkältung zu erkranken:

- Schweizer Wintergemüse sind besonders Vitamin C-reich, regional eingekauft sind sie einfach frischer!
- Viel trinken! Im Winter nimmt das Durstgefühl ab, deshalb bewusst ans Wassertrinken denken.
- Die Hände regelmässig und gründlich mit Seife waschen. Helfen Sie auch den Kindern beim richtigen Händewaschen!
- Stress abbauen und viel schlafen. Die dunkle Jahreszeit dient der Erholung.
- Draussen bewegen. Trotz der Kälte mit warmer Kleidung und gehen Sie nach draussen. Bewegung kurbelt das Immunsystem an, die reine Luft fördert den Schlaf und die Sonne hebt die Stimmung.
- Auch Wechselduschen fördern die Durchblutung und wirken aktivierend auf Kreislauf und Immunsystem.

Fit durch den Winter

Handeln!

Wenn die Erkältung nun doch Einzug gehalten hat, sofort aktiv werden:

- Zinkhaltige Lebensmittel bevorzugen (Erdnüsse, Haferflocken, Käse, Hülsenfrüchte, Eier, usw.)
- Vitamin C aus Äpfel und Birnen nutzen. Kinder lieben kreative Schnitzereien und essen viel mehr Obst (und auch Gemüse!) wenn es fantasievoll angerichtet wird.
- Flüssigkeitszufuhr erhöhen. Viel Wasser und/oder warmen Tee verflüssigt den Schleim und unterstützt jede Zelle im Körper.
- Nicht überhitzen! Achten Sie auf ein angenehmes Körperklima und warme Füsse. Ein Fussbad am Abend (z.B. mit Basensalz oder etwas ätherischem Öl) erhöht die Blutzirkulation und fördert den erholsamen Schlaf.
- Für Frischluft sorgen. Lüften Sie kurz jedoch regelmässig das Krankenzimmer und die ganze Wohnung durch.
- Bisch fit genug für einen Spaziergang? Dann ab nach Draussen!

VEGI

Winter

Linsen-Reis mit Apfel und Sellerie

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Bisch fit?

Linsen-Reis mit Apfel und Sellerie

Zutaten für 4 Personen

200 g	rote Linsen, roh
100 g	Reis, roh (10 Min.-Reis)
400 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer
2	Äpfel, süsslich
1	Sellerie
1	Zwiebel
1 TL	Tomatenpüree
1 EL	Olivenöl
3 EL	Kräuternessig
6 EL	Wasser
1	Bund Schnittlauch
3	Chicorée

Zubereitung

Linsen und Reis in eine Pfanne geben. Wasser darüber giessen, zugedeckt 8–10 Min. knapp weich kochen, mit Salz und Pfeffer würzen (Wichtig: erst nach dem Kochen!). Äpfel und Sellerie in Würfel schneiden, Zwiebel hacken. Öl erhitzen. Äpfel, Zwiebel und Sellerie dünsten bis der Sellerie weich ist, Tomatenpüree begeben und alles gut mischen. Danach Linsenreis wieder begeben. Mit Essig und Wasser ablöschen, kurz einkochen lassen. Evtl. nachwürzen. Schnittlauch schneiden und begeben. Chicoréeblätter waschen, sternförmig auf die Teller legen und die Mischung darauf verteilen.

Tipps: Als Variante alles mit Nature-Joghurt mischen.

VEGI

Winter

Calzone

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 1 Std. Teig
aufgehen lassen**



Bisch fit?

Calzone

Zutaten für 4 Personen (8 Stück)

150 g	Vollkornmehl
250 g	Weissmehl
1 TL	Salz
1 EL	Olivenöl plus wenig zum Bestreichen
20 g	Hefe oder 1 Päckli Trockenhefe
2,5 dl	Wasser

Füllung

1	Dose Pelati, gehackt
200 g	Weisskohl
200 g	Pastinaken
1	Karotte
150 g	Mozzarella, gewürfelt
100 g	Ricotta
	Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe auflösen, mit Wasser und Olivenöl in die Mulde giessen. Teig kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur ums Doppelte aufgehen lassen. Teig in acht Stücke teilen, dünne Rondellen auswallen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Kohl sehr fein schneiden, Pastinaken und Karotten schälen und würfeln, Kräuter hacken, mit Pelati und Mozzarella mischen und kräftig würzen. Die Hälfte jeder Teigrondele mit Ricotta bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, die leere Teighälfte über die Füllung schlagen, mit einer Gabel die Ränder gut zusammendrücken. Deckel mit wenig Olivenöl bestreichen. Bei 200 °C 20–25 Min. backen.

Tipps: Ideal als Take away.

Winter

Fisch-Knusperli mit Karotten- Kartoffelstock

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



Bisch fit?

Fisch-Knusperli

Zutaten für 4 Personen

600 g Fischfilet, Schweiz z.B. Zander, Egli

1 Zitrone

Salz, Pfeffer

60 g Cornflakes ohne Zucker

2 EL Petersilie, gehackt

2 EL Olivenöl

Stock

600 g Kartoffeln, mehligkochend

4 Karotten

150 ml Milch

1 EL Butter

1 Prise Muskat

Kräuterquark: 150 g Magerquark, 1 Bund Schnittlauch und Salz

Zubereitung

Knusperli: Fischfilets in 4 cm breite Streifen schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, würzen, 5–10 Min. ziehen lassen. Cornflakes fein zerkrümeln, die Zitronenschale dazu reiben und mit Petersilie mischen. Fisch mit Olivenöl bestreichen, in der Cornflakes-Mischung wenden und Masse gut andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 10 Min. backen.

Stock: Kartoffeln und Karotten weich kochen, Wasser abgiessen, mit Kartoffelstampfer zerdrücken. Restliche Zutaten aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz zum Stock geben.

Quark: Magerquark mit Salz und geschnittenem Schnittlauch mischen

Tipps: Bei ausländischem Fisch auf MSC, ASC oder Bio-Label achten.

VEGI

Winter

Birnen-Pizokel

***Zubereitungszeit: ca. 50 Min. und 30 Min.
Teig ruhen lassen***



Bisch fit?

Birnen-Pizokel

Zutaten für 4 Personen

150 g	Weissmehl
100 g	Vollkornmehl
1.5 dl	Wasser
2	Eier
1 TL	Salz
20 g	Butter
2-3	Kartoffeln, mehligkochend
1	Wirz
3	Birnen
1	Knoblauchzehe
4 EL	Reibkäse
3 dl	Gemüsebouillon

Zubereitung

Mehl, Wasser, Eier und Salz zu einem Teig zusammen fügen. 30 Min. ruhen lassen. Auf einem feuchten Holzbrett mit einem Messer fingergrosse Teigstücke ins kochende Salzwasser abschaben. Pizokel, welche an die Oberfläche steigen, sind gar und können mit einer Siebkelle herausgefischt werden. Butter erwärmen. Knoblauch fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirz in feine Streifen schneiden, Birnen waschen, in Würfel schneiden und alles in der Butter leicht anbraten. Mit Bouillon ablöschen, Pizokel begeben und mit geschlossenem Deckel garen bis die Kartoffeln weich sind. Käse darüber streuen, den Deckel nochmals schliessen bis der Käse zerlaufen ist und sofort servieren.

Tipps: Doppelte Menge Pizokel machen und 1 Portion einfrieren. Petersilie oder Krauseminze in den Teig geben.

VEGI

Winter

Porridge

Zubereitungszeit: 5 – 10 Min.



Bisch fit?

Porridge

Zutaten für 4 Personen

150 g	Haferflocken, Vollkorn
50 g	Mandeln, gemahlen
5 dl	Milch (oder Milch-Wasser)
1	Apfel, süsslich
1	Banane
3	Datteln ohne Stein
1	Prise Salz
	Etwas Zimt, Kardamom

Zubereitung

Haferflocken und gemahlene Mandeln in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und rösten bis es gut riecht. Mit der Milch ablöschen. Den Apfel fein dazu reiben, die Banane mit einer Gabel zerdrücken und begeben. Datteln würfeln und dazugeben. Evtl. noch mehr Milch oder Wasser begeben und so lange kochen bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Salz, Zimt und Kardamom begeben und warm geniessen.

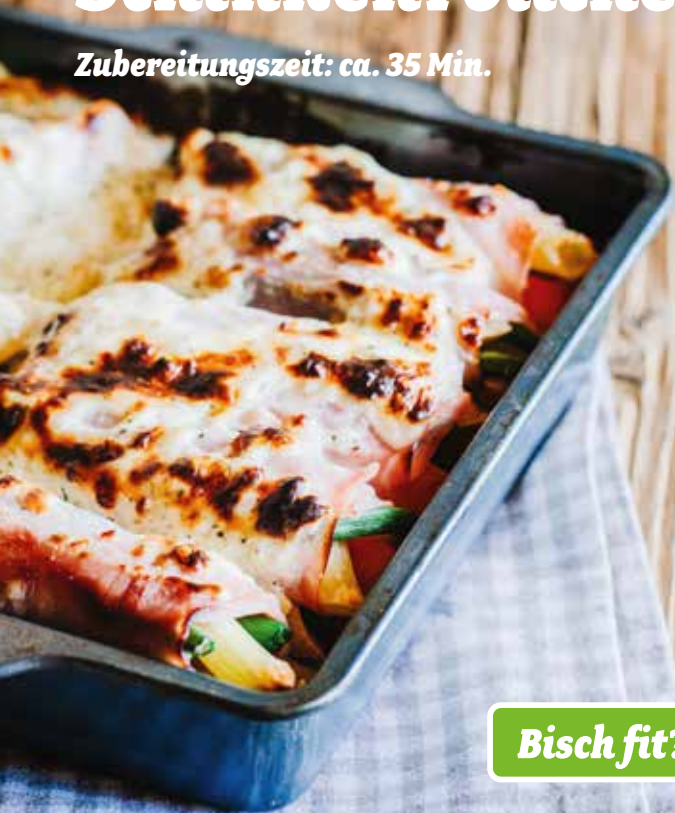
Tipps: Porridge stammt ursprünglich aus Schottland und ist ein optimaler Start in den Tag, wenn es draussen kalt ist. Kann bereits am Vorabend geröstet, mit Milch abgelöscht und über Nacht stehen gelassen werden. Gleich für mehrere Portionen vorbereiten und am Morgen nur noch kurz aufwärmen. Mit den Zutaten variieren: es passen auch Rosinen, Orangen, Birnen, Baumnüsse, Kakaopulver, Vanillestängel, Mandelmus, Quark, Joghurt.

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

Winter

Gratinierter Schinkenröllchen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.



Bisch fit?

Gratinierete Schinkenröllchen

Zutaten für 4 Personen

300 g	Hörnli, Vollkorn, roh
7 dl	Wasser
1	Kohlrabi
1	Karotte
200 g	Bohnen, grün
	Kräuter z.B. Oregano, Basilikum, Majoran
	Salz, Pfeffer
12	Tranchen Schinken evtl. Bio
100 g	Saurer-Halbrahm
50 g	Käse, gerieben

Zubereitung

Kohlrabi und Karotten schälen und in Streifen schneiden. Bohnen waschen und rüsten. Das Gemüse zusammen mit den Hörnli in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen bis das Wasser aufgesogen ist (so bleiben die Vitamine erhalten). Mit Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken. Je ca. 2 EL Teigwaren-Gemüsemischung auf die Schinkentranchen geben und satt einrollen. In eine ofenfeste 3-Liter Form geben. Rahm, Käse, Salz und Pfeffer zusammen verrühren und über die Rollen giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 10 Min. backen.

Tipps: Andere Gemüse verwenden z.B. Zucchetti, Lauch, Kürbis, Fenchel. Den Schinken in Würfel schneiden und unter die Mischung geben.

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

VEGI

Winter

Gebackene Quitten-Päckli

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. und 30 Min.
backen

Bisch fit?

Gebackene Quitten-Päckli

Zutaten für 4 Personen

2	Bögen Backpapier, Küchengarn
2	Quitten
40 g	Baumnüsse, gehackt
40 g	Mandeln, gehackt
40 g	Rosinen
1	Zitrone, Saft
2	EL Honig
180 g	Joghurt nature
	Zimt nach Belieben

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Baumnüsse und Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Quitten schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Zitronensaft mit den Nüssen, Rosinen und der Hälfte des Honigs mischen. Je 2 Quittenhälften in die Mitte des Backpapiers setzen und die Nuss-Rosinen-Honig Mischung darüber geben. Backpapier an den Enden mit Küchengarn zusammenbinden. Die Päckli 30 Min. backen. Joghurt mit dem restlichen Honig sowie Zimt in einer Schüssel verrühren. Die fertigen Päckli vorsichtig öffnen. Joghurt auf 4 Teller verteilen und die Quitten darauf legen. Noch warm geniessen.

Tipps: Birnen oder Äpfel verwenden (nur 10–15 Min. backen). Statt Rosinen Datteln verwenden. Statt Honig passt Ahornsirup oder Birnel. Quitten sind leider rar geworden evtl. werden sie auf dem Wochenmarkt gefunden.