Festlich, köstlich, immunaktiv

Susanne Bihlmaier

Festlich schlemmen und dabei das Immunsystem stärken – klingt fast wie ein unerfüllbarer Wunsch ans Christkind. Mit ein paar Tricks jedoch werden kulinarische Träume wahr, lecker und gesund-aktiv. Kochen und kosten Sie ein Menü zu tausendundeiner adventlichen Nacht.

Lamettagold

Gelbe Fettaugen sind out, Pflanzengold ist in! Der zubereitungsfreundliche Hokkaido leuchtet gleich zweifach, mit stimmungsaufhellender Farbe und mit seinen antikrebsaktiven sekundären Pflanzenstoffen, den Karotinoiden. Möhren erhöhen die Karotinoidmenge und intensivieren die leuchtend orange Farbe. Aroma mit Gesundheitspower steuern orientalische Gewürze bei, allen voran Kurkuma, jedoch auch Chili, Ingwer oder der Galgant der Hildegard-Medizin.

Extratipp: Statt die Suppe herkömmlich mit tierischem Fett aus Sahne zu binden, erzielt man Sämigkeit mit 1–3 mehligen Kartoffeln. Wer es milder mag, würzt weniger scharf und ergänzt stattdessen mit feiner Kokosmilch.

Kerzenrot & Tannengrün

Ihre Kinder oder Enkelkinder fordern auch an Weihnachten Nudeln? Null problemo! Die internationale, auf fünf Jahre ausgelegte Tomatenstudie „Lycocard“ beruhigt, denn: In gegarter Form ist der hochwirksame Tomateninhaltsstoff Lykopin besser bioverfügbar, sodass eine (vollwertige) Portion Nudeln mit Tomatensauce in neuem festlichen (Wissens-)Glanz erstrahlt. Die Erwachsenen können Lykopin tanken aus dem englischen Nussbraten mit Tomatenstücken und damit gleich mehrere Fliegen mit einem Kochlöffel erwischen. Nüsse liefern zum Beispiel für Familientreffen hilfreiche Nervenstärke mit den B-Vitaminen und reichlich ungesättigten Fettsäuren. Reduzieren Frauen die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, halbieren sie damit ihr Brustkrebsrisiko, so die italienische Studie von Sieri. Farblich und kulinarisch ergänzt eine tannengrüne Ingwer-Brokkoli-Sauce.

Extratipp: Mögen Sie den Kohlgeschmack von Brokkoli nicht? Dann verfeinern Sie mit milder Pastinake und harmonisierenden Kartoffeln und pürieren alles sämig.

Orientalische Kürbissuppe © S[illegible]er aus „Tomatenrot + Drachengrün“/Hädecke

momentum_2021-04_innenteil.indb 35 21.10.2021 08:35:12

Drachensplitter © S. Bihlmaier

Englischer Nussbraten

Zutaten für 4 Personen 250 g Nüsse-Saaten-Mix, 400 g Tomaten in Stücken (Pizzatomaten aus dem Glas), 100 g Zwiebeln, fein würfeln, 3 Eier oder Ei-Ersatz, 160 g geriebener Ziegengouda, 1 TL Thymianpulver, 1 TL Salbeipulver, 1/2 TL getrocknete Minze, 1 EL frische, gehackte Petersilie, 1/2 Bund Petersilie zum Servieren, 2 TL Hafersahne, 1 TL Gomasio (Sesamsalz), 1 TL Zitronensaft, Prise Pfeffer, 1 TL Kurkuma

Zubereitung Nüsse fettfrei in einer beschichteten Pfanne anrösten, abkühlen lassen, danach zerkleinern. Tomaten abtropfen lassen und mit den Zwiebeln und allen restlichen Zutaten vermischen. Rehrücken- oder Kastenform mit Fett und Sesam auskleiden, Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 160 Grad Umluft oder 180 Grad normal ca. 40–60 min backen, bis eine goldbraune Kruste zu sehen ist. Fertigen Nussbraten vorsichtig auf eine Servierplatte stürzen. In ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden, mit Petersilie bestreut servieren.

Extratipp: Wenn Sie eine Rehrücken-Backform haben, ist der Nussbraten schön schneidbar. Die Form zuvor fetten und mit Sesam auskleiden, das liefert ganz nebenbei pflanzliches Kalzium für starke Knochen.

Königsblau

Wussten Sie, dass die Urlaubslandschaft des Allgäus erst vor wenigen Jahrzehnten ergrünt ist zu Weideflächen für die Milchwirtschaft? Davor war das Allgäu eingetaucht in das Blau der Leinblumen, die nicht nur Leinöl lieferten, sondern auch Leinenstoff, Linoleum und das Grundmaterial für Seile. Mit der aufkommenden billigen Baumwolle und dem Wechsel zu Kunststoffseilen wandelte sich das Allgäu zur Kuhweide. Seitdem der Konsum von rotem (Rind-)Fleisch und Kuhmilch zurückgeht, erblühen auch die blauen Blumen wieder. Das Öl der heimischen Leinpflanze bietet pflanzliche Omega-3-Fettsäuren – ganz ohne Fischgeschmack der Fischölkapseln, und gleichzeitig schont es die gefährdeten Fischbestände. Für einen winterlichen Feldsalat bietet sich das „Drachen-Dressing“ an aus 2/3 nativem Olivenöl und 1/3 Leinöl, ergänzt mit etwas Kurkuma und einer klitzekleinen Knoblauchzehe.

Extratipp: Geben Sie kurz fettfrei angeröstete Sonnenblumenkerne erst am Esszimmertisch darüber – das zischt so herrlich, fast wie Wunderkerzen.

Damastweiß & Granatapfelrosa

Wer bei tierischem Protein auf höchste Bio-Qualität achtet, der vermeidet „Vorsorge“-Antibiotika, Wachstumshormone und Östrogensulfate einer industriellen Massentierhaltung. Geschmacksträger bei tierischen Nahrungsmitteln ist jedoch bekanntermaßen das Fett, was sich deutlich bemerkbar macht bei fettreduziertem und damit leider oft ebenso geschmacksredu-

Immunaktives Weihnachtsmenü

- Orientalische Kürbissuppe
- Drachen-Dressing mit Oliven- und Leinöl an Feldsalat
- Für Kids: Nudeln mit Tomatensauce
- Englischer Nussbraten mit Brokkoli-Ingwer-Sauce und Kalziumpower aus Sesam

momentum_2021-04_innenteil.indb 36 21.10.2021 08:35:12

ziertem Käse. Dass Aroma auch ohne Fett geht, beweist Skyr, eine Art Joghurt aus isländischer Tradition mit nur 0,2 % Fett bei vollem Geschmack und Cremigkeit. Dieser wird auch mit echter Vanille verfeinert angeboten. Und zu Weihnachten macht man sich dann auch gerne mal die Mühe, aus einem Granatapfel die köstlichen Samen herauszupulen und so den Skyr mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und leuchtendem Rosarot zu schmücken.

Extratipp: Teilen Sie die Skyr-Menge, geben in eine davon etwas fermentiertes Granatapfel-Elixier und erhalten damit eine rosafarbene Portion. Schichten Sie den weißen und den rosafarbenen Skyr in ein Weinglas und geben die Granatapfelsamen obendrauf. Da wird die Barbie unterm Tannenbaum neidisch!

Zubereitung der Drachensplitter, zusammen mit Chocolatier Schell © S. Bihlmaier

Süßes muss nicht Sünde sein

Wer Kakao edel-dunkel genießt wie die Franzosen, tankt damit reichlich Polyphenole und streichelt die Seele. Die Charity-Knusperpralinen „Drachensplitter“ des Chocolatier Schell überzeugen mit weltbestem Trinitario-Kakao, mit Sesam, Kürbiskernen, Mandeln, Berberitze, Gojibeere und viel Gewürz statt viel Zucker. Sie schmecken nicht nur gut, sie tun auch doppelt gut: Vom Erlös dieser Benefiz-Praline wird die Kinderonkologie Tannheim unterstützt.

Zum Weiterlesen

Fotos und Rezepte zur Kürbissuppe und zum Nussbraten sowie die Zusammenstellung des Menüs stammen aus dem Buch der Autorin: „Tomatenrot + Drachengrün. Das Beste aus Ost und West, antikrebsaktiv und abwehrstark“ (6. Aufl.) aus dem Hädecke Verlag. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Zur Person

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren und Chinesische Medizin, Autorin und Hobbyköchin. „Die Akupunktur“, 3. Auflage Quintessenz Verlag; „Tomatenrot + Drachengrün. Das Beste aus Ost und West, antikrebsaktiv und abwehrstark“, 6. Auflage, Hädecke Verlag; „Notfall-Apotheke aus und in der Natur“, 1. Auflage 2019, Hädecke Verlag

Kontakt
Dr. med. Susanne Bihlmaier
Ärztin – Naturheilverfahren
Neue Straße 16
72070 Tübingen
www.bihlmaier-tcm.de

momentum_2021-04_innenteil.indb 37 21.10.2021 08:35:12