

G'sund und mit Genuss

...durch die Weihnachtszeit - Tipps von Mag. Putscher

Gerade in den Wintermonaten mit vielen Feiern und Festen kommt der gezielten Gesunderhaltung unseres Körpers eine immens wichtige Bedeutung zu. Unser Immunsystem muss in dieser Zeit einerseits mit verschiedenen Infektionsquellen, andererseits mit oft schwer Verdaulichem „fertig“ werden.



ein Beitrag vom Ernährungswissenschaftler Mag. Putscher

Frei nach dem Motto: „Gelegentlich – und nicht bei jeder Gelegenheit!“ können Sie ruhigen Gewissens in die hoffentlich etwas „stillere Zeit“ gehen und diese unbeschadet überstehen, wenn neben alten, durchaus legitimen Bräuchen, auch ihre Stoffwechselforgänge gepflegt werden. Wie Ihnen dies problemlos gelingen kann, will ich an unten angeführten Punkten aufzeigen.

Wenn Sie es schaffen, zumindest 3-4 der Punkte zu befolgen, so sind Ihnen schöne Weihnachten ohne ein böses Erwachen im Jänner sicher. Außerdem können sie dann Silvester in entspannter Atmosphäre genießen, weil so die lästigen Vorsätze unnötig sind.

„Gelegentlich und nicht bei jeder Gelegenheit!“

1 Den besten Start können sie schon lange vor Weihnachten machen, indem sie ihre Verdauung durch frisch gepresste Grapefruit, Orangen- und Zitronensäfte in Schwung bringen und morgens vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser trinken. Birnen, Äpfel, Kraut und Rüben tun ihr Übriges.

2 Trockenfrüchte haben Hochsaison. Sie schmecken herrlich pur oder im Joghurt aber besonders hervorzuheben sind sie im gefüllten Lebkuchen oder im Trockenfrüchtebrot mit Äpfeln. Die langanhaltende Energiebereitstellung der getrockneten Früchte wird dabei durch den hohen Ballaststoffgehalt unterstützt und der Stoffwechselapparat wird in optimaler Weise angeregt.

3 Weihnachtliche Gewürze wie Zimt, Nelken, Muskat, Kardamom und Vanille erfreuen Geruchs- sowie Geschmacksnerven und sind in der (Vor)Weihnachtszeit nicht wegzudenken. Ihre immunstärkende Wirkung ist auf antiseptische (Infektvorbereitung; Vernichtung von Krankheitskeimen!!), kreislaufanregende und durchblutungsfördernde Eigenschaften zurückzuführen.

4 Nur eine ausreichende Versorgung unseres Organismus mit Eiweiß, Mineralstoffen und sekundär-

en Pflanzeninhaltsstoffen können ein gut funktionierendes Immunsystem garantieren. Dabei hat beispielsweise speziell das Rindfleisch den immensen Vorteil, dass bereits geringe Mengen ausreichen, um den Bedarf an Mineralstoffen, speziell an Zink und Eisen, zu decken.

5 Traditionen werden gerade in der Weihnachtszeit groß geschrieben und diese sollten auf keinen Fall aufgegeben werden. Altbewährte Kekse, deren Duft man schon von Kindheit an in der Nase verspürt, müssen unbedingt Platz finden in dieser schönen Zeit. Sicher ist, dass nicht die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr in Bezug auf die körperliche Verfassung unzufriedene Menschen schafft, sondern die Zeit zwischen Neujahr und Weihnachten.

6 Selbstgemachtes bietet die beste Möglichkeit, dem Körper das Beste zu geben. SIE können entscheiden, was Ihr Essen enthält, ICH aber kann sie unterstützen und Ihnen große Grübeleien über die Vollwertigkeit der Rezepte ersparen. Mit meinen Rezeptbüchern „Besser für Dich 1 und 2“ sind Ihnen Abwechslung, großer Gesundheitswert und voller Genuss sicher.

Eine besinnliche Zeit, viel Gesundheit und Genuss wünscht Ihnen Christian Putscher

www.christianputscher.at

Pausensnacks im Vergleich...

| Lebensmittel | Mengenangabe | Fettgeh. |
|--|------------------------------------|----------|
| Semmel Krakauer und frischem Gemüse | 1 Semmel, 50 g Wurst, 30 g Gemüse | 4,4 g |
| Semmel Extrawurst/Lyoner leicht, Gurkerl | 1 Semmel, 50 g Wurst, 25 g Gurkerl | 6,9 g |
| Semmel/Brötchen mit Eiaufstrich | 1 Semmel, 50 g Eiaufstrich | 20,0 g |
| Frühlingsrolle | 1 Stück (100 g) | 20,0 g |
| Cheeseburger | 1 Portion (119 g) | 13,6 g |
| Pizzaschnitte Mozzarella | 175 g | 14,5 g |
| Topfengolatsche/Quarktasche | 1 Stück | 17,0 g |
| Schaumrolle | 1 Stück | 27,0 g |

Oft entpuppt sich gesund Geklautes bei näherer Betrachtung als das exakte Gegenteil. Wir haben für Sie einen Vergleich typischer, österreichischer Pausensnacks zusammengestellt. Machen Sie sich selbst ein Bild - hätten Sie gedacht, dass eine Mozzarella-Pizzaschnitte 3 mal soviel Fett enthält wie ein Wurstsemmerl mit Krakauer?

moderne Tradition

Altbewährte Speisen aufpoliert!

„Insbesondere Weihnachten ist meist die Zeit für typische, traditionelle Gerichte. ‚Mal etwas Anderes‘ zu zaubern und trotzdem Gerichte zuzubereiten, die zu Weihnachten passen ist eigentlich ein Widerspruch in sich. Aus diesem Grund haben wir in der diesjährigen Weihnachtsausgabe unsers Magazins eine besondere Rezeptsammlung zusammengestellt. Traditionelle Gerichte, die typisch für die Jahreszeit sind, aber modern zubereitet werden. Damit überraschen Sie Ihre Familie, Bekannte und Verwandte mit Sicherheit im positiven Sinne!“ Ihre aktiv-Metzger.

Straccetti v. Kalbsfilet mit Melanzani und Tomaten

ZUTATEN für 4 Portionen

1 kleine Melanzani
Olivenöl
20 Kirschtomaten
Thymian
Basilikum
Salz
Pfeffer
12 Scheiben Kalbsfilet à 40 g (-30%)

Rezeptaktion
-30%
auf Kalbsfilet

Royal TM. Ein Burger der Luxusklasse mit Kalbssteak, Tomate und Melanzani und (optional) Ciabatta als Beilage

1 Melanzani waschen und am besten mit Salz abreiben (so werden die Melanzani optimal sauber). Stielansatz der Melanzani wegschneiden, Melanzani in Würfel von zirka 1 cm Kantenlänge schneiden.

2 In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen, Melanzaniwürfel darin unter häufigem Wenden leicht farbgebend braten.

3 Kirschtomaten waschen, halbieren und zu den Melanzaniwürfeln geben. Auf kleiner Hitze schmurgeln, bis die Tomaten gut gegart sind und eine ragoutartige Konsistenz entstanden ist.

4 Thymian- und Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Basilikum in Streifen schneiden. Melanzani-Tomaten-Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter einrühren.

5 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne einen kleinen Schuss Olivenöl erhitzen, Kalbsfilet auf beiden Seiten jeweils 1 bis 2 Minuten braten (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben)

6 Kalbsfilet und die Tomaten-Melanzani-Mischung als hübsches Schichtgebilde anrichten. Mit dem Gemüsesaft beträufeln. Als Beilage passt mit Knoblauch gebratenes Ciabatta oder Baguette.

Schweinsrücken mit Bohnen und Chorizo

ZUTATEN für 4 Portionen

50 g Chorizo** (gratis bei uns!)
Olivenöl, Butter, Salz
700 g ausgel. Schweinsrücken
Pfeffer, Rosmarin, Thymian
2 Knoblauchzehen
1/4 l Rindssuppe
1/8 l trockener Sherry

Für die Bohnen
50 g kleine weiße
Bohnen
50 g schwarze Bohnen
Rosmarin, Bohnenkraut
1 Schalotte, Olivenöl
100 g feine Fisolen
Salz, Pfeffer

** spanische Knoblauch-Paprika Wurst

* erhalten Sie beim Kauf von Schweinsrücken

Rezeptaktion
gratis
Chorizo*

Kümmel- und knödelfrei - aber nicht minder schmackhaft!
Hier ist ein Schweinsbraten der mediterranen Art!

1 Die schwarzen und weißen Bohnen jede Sorte für sich über Nacht in Wasser einweichen.

2 Chorizo in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen, Wurst einlegen und im Backrohr bei ca. 90° C ungefähr 25 Minuten ziehen lassen.

Alles in ein Sieb gießen, abtropfendes Fett auffangen.

3 Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben, in Olivenöl rundum anbraten. 1 EL Butter, je einen Rosmarin- und Thymianzweig und angedrückten Knoblauch in die Pfanne geben. Pfanne ins Backrohr schieben und das Fleisch bei 180° C zirka 50 Minuten braten (das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben).

4 Bohnen wieder sortenweise unter Zugabe von je einem kleinen Rosmarin- und Thymianzweig weich kochen.

5 Fisolen putzen, in kräftig gesalzenem Wasser überkochen, aus dem Wasser heben und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken.

6 Schalotten schälen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Chorizowürfel und Bohnen einrühren, mit Salz, Pfeffer und ca. 1 TL gehacktem Bohnenkraut würzen. Fisolen in ein wenig heißer Butter schwenken.

7 Fleisch aus der Pfanne heben und warm stellen. Bratensatz mit Suppe und Sherry ablöschen, Flüssigkeit auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen und durch ein Sieb gießen.

8 Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit Sauce und Öl vom Braten der Chorizo umgießen. Bohnen und Fisolen dazulegen. Als Garnitur passen hauchdünne Chorizoscheiben und getrocknete Paradeiser.

Kalbsbries mit Ingwer/Apfel-Curry-Sauce

ZUTATEN für 4 Portionen

500 g weißes Kalbsbries (geputzt)
Salz
Mehl
Öl
Butter
60 g Ingwer

Für Sauce und Garnitur

3 säuerliche Äpfel
1/2 l Apfelsaft (gratis!)
Curry
Butter
Zitronensaft
Staubzucker

Rezeptaktion
gratis
Apfelsaft*

* erhalten Sie beim Kauf von Kalbsbries

Bries wie nie zuvor! Gebraten statt gebacken, exotisch gewürzt und mit vollfruchtiger Garnitur und Sauce.

1 Bries für einen halben Tag in Wasser legen, Wasser mehrfach wechseln

2 Für die Sauce 2 Äpfel reiben und mit dem Apfelsaft 8 Min. kochen. Einen kleinen TL Curry einrühren und die Äpfel weitere 3 Minuten köcheln. Alles in ein Sieb geben, Saft auffangen, die Äpfel im Sieb ausdrücken.

3 Saft auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen. Kalte Butter einkochen, dass eine leicht gebundene Sauce entsteht. Mit Zitronensaft abschmecken.

4 Bries in frischem Wasser zustellen und langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen (nicht aufkochen!). Bries aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

5 Bries salzen und in Mehl wenden. In feuerfester Pfanne eine Mischung aus einem kleinen Schuss Öl und 2 EL Butter erhitzen.

Bries beidseitig anbraten, im Backrohr bei 180 °C ca. 5 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden und mit dem Bratfett übergießen.

6 Währenddessen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Nach 5 Min. Garzeit zum Bries geben. Bries weitere 5 Minuten braten. Bries mit geriebener Muskatnuss bestreuen. Weitere 3 Minuten braten.

7 Während das Bries brät, restlichen Apfel in Spalten schneiden, Kerngehäuse ausschneiden, in 2 mm Scheiben schneiden (ungeschält!). Apfelscheiben m. Zucker bestreuen in einer Pfanne mit Butter hellbraun braten.

8 Sauce erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen. Bries portionieren, mit Apfelsauce überziehen und mit gebratenen Apfelscheiben garnieren. Als Beilagen (oder wie im Bild gezeigt auch als Unterlage) passen Erdäpfelpüree und/oder Blattspinat).



oberes Rezept: glacierte Kalbsleber



Rezept unten:
Kalbsbries mit Ingwer-Apfel/Curry

steirische Klachlsuppe mit Kren und Gemüse

ZUTATEN für 4 Portionen

1,5 kg Schweinshaxeln (gratis bei uns!)
200 g Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Petersilienwurzeln, ...)
Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt
Majoran, Thymian, Beifuß (getrocknet)
1/4 l Sauerrahm
Knoblauch
Mehl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
Muskatnuss
Kümmel
Weißweinessig
Für die Einlage
1 Karotte, 1 gelbe Rübe
(Stauden-)Sellerie
Knoblauch
Kren
Butter

* in der im Rezept angegebenen Menge zu Ihrem Einkauf bei uns.

Rezeptaktion
gratis
Haxeln*

Die steirische Nationalsuppe. Für Land- und Forstwirte nach schwerer Arbeit - für Genießer bei schwerem Appetit

1 Schweinshaxeln in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden (das erledigt auch ihr aktiv-Metzger gerne für Sie!). Haxeln gut putzen und waschen. Gemüse putzen und in Stücke schneiden.

2 Haxelstücke in kaltem Wasser aufsetzen, Wasser aufkochen, den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. Hitze reduzieren (Suppe sollte nur mehr leicht köcheln). Sobald die Suppe nur noch wenig Schaum auswirft, Gemüse, 1 TL Pfefferkörner, Lorbeerblatt sowie je eine gute Prise der getrockneten Gewürze zugeben. Suppe kochen, bis die Schweinshaxeln schön weich sind (ca. 1,5 h).

3 Haxeln aus der Suppe nehmen, Suppe abseihen. Suppe weiterkochen und dabei reduzieren, bis die gewünschte Geschmacksintensität erreicht ist.

4 Sauerrahm mit 1 EL Mehl verrühren und so viel davon in die Suppe einkochen, bis sie leicht mollige Konsistenz hat. Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, geriebener Muskatnuss, Kümmel, Essig und gepresstem Knoblauch abschmecken.

5 Für die Einlage das Gemüse in gefällige Stücke schneiden und in Butter braten.

6 Die schönsten Haxelstücke im Ganzen in Teller geben. Mit dem in Butter gebratenen Gemüse und frisch geriebenem Kren garnieren. Heiße Suppe zugießen und mit Majoran bestreuen.

Glacierte Kalbsleber mit Apfelspalten

ZUTATEN für 4 Portionen

800 g Kalbsleber
3 säuerliche Äpfel (gratis bei uns!)
1/4 l Weißwein
Kristallzucker
Butter
Olivenöl
Salbei
Salz
Pfeffer

* erhalten Sie beim Kauf von Kalbsleber

Rezeptaktion
gratis
Äpfel*

Variation Reduktion der „Berliner Leber“: Äpfel ja, Zwiebeln & Speck nein. Dafür Aroma-Touch von frischem Salbei.

1 Leber putzen und die Haut abziehen. Leber in kleinfingerdicke Scheiben schneiden.

2 Äpfel schälen, in Spalten schneiden und entkernen. Apfelspalten in gefällige Formen schneiden

3 Wein mit 2 EL Kristallzucker so lange kochen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte der ursprünglichen Menge eingekocht ist. Apfelspalten einlegen und köcheln, bis sie nur noch ein wenig bissfest sind.

4 Ein paar Löffel kalte Butter in den Apfelfond einrühren und so lange kochen,

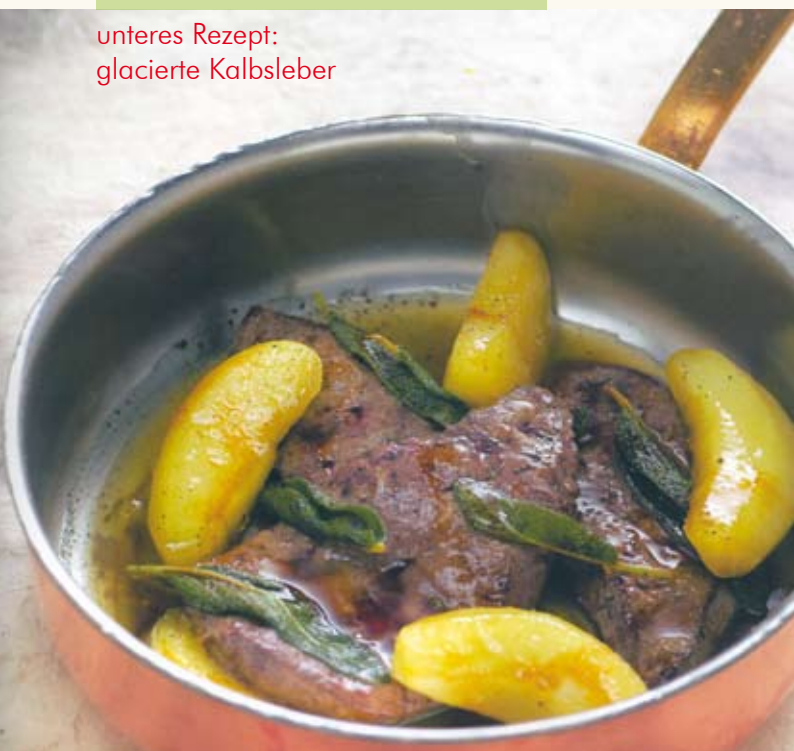
bis die Flüssigkeit leicht sämige Konsistenz hat. Sauce mit ein wenig Apfelschnaps aromatisieren.

5 In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen, bis die Butter aufschäumt. Leberscheiben und ca. 12 Salbeiblätter einlegen. Leber auf beiden Seiten braten, bis sie nur noch im Kern blutig ist.

6 Leber salzen, pfeffern und auf Teller legen. Apfelspalten gefällig dazulegen und mit Apfelsauce überziehen. Salbeiblätter auf die Leber legen und die Leber mit der Butter-Olivenöl-Mischung überziehen.

Beilagentipp: Erdäpfelkroketten

unteres Rezept:
glacierte Kalbsleber



Rezept oben:
Steirische Klachlsuppe

