Gesunde Festtagsfreude – Genuss ohne Reue

Die besinnliche Weihnachtszeit ist für viele der kulinarische Höhepunkt des Jahres – aber oft auch eine Herausforderung für die Gesundheit. Der Österreichische Kneippbund zeigt, dass sich Genuss und Achtsamkeit perfekt verbinden lassen. In einer profunden Auswahl an Rezepten werden traditionelle Festtagsschmankerl mit modernen, gesundheitsbewussten Ansätzen kombiniert.

Gesunde Küche bedeutet nämlich nicht Verzicht, sondern kreative Transformation. Mit natürlichen Zutaten und etwas Fantasie lassen sich klassische Gerichte in wahre Geschmackserlebnisse verwandeln – ohne übermäßige Kalorien, Zucker oder Fett. Und auch über den Genuss hinaus kann unsere Gesundheit von klug durchdachten Gaumenfreuden profitieren, wie **Prim. Dr. Meinrad Lindschinger** vom **Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen** weiß: *„Ein weihnachtliches Gericht verwöhnt nicht nur unseren Gaumen, sondern kann in der richtigen Kombination der Lebensmittel auch einen Zusatznutzen für unsere Gesundheit darstellen (functional eating). So wird aus einem Standard-Weihnachtsmenü ein tolles Antistress-Gericht, das uns mit Antioxidantien versorgt, die unsere Zellen gegen Stress wappnen.*

Genuss trifft Wohlbefinden

Der Österreichische Kneippbund hat sich nach entsprechenden Rezeptideen umgesehen und präsentiert eine Auswahl an Köstlichkeiten für die Festtage, die von **Petra Pendl**, Diätologin am **Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen**, und **Michaela Hauptmann**, **Ernährungsexpertin der Traditionellen Europäischen Medizin,** zur Verfügung gestellt wurden.

Klassiker mit Mehrwert:
Schweinsrouladen mit Polentafülle

Zutaten für 4 Portionen:
4 Schweinsschnitzel à 120 g
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Kümmel
400 ml Gemüsesuppe
10 g Mehl
1 kleine Zwiebel
1 roter und 1 grüner Paprika, 1 kleiner Apfel
200 ml Wasser oder Gemüsesuppe
100 g Polenta
1 Eidotter
Petersilie, Salz, Muskat

200 ml Wasser oder Suppe aufkochen lassen, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange garen, bis sie sich vom Topfrand löst. Polenta kurz überkühlen lassen und dann den Dotter einrühren. Zwiebel, Apfel und Paprika klein würfelig schneiden und in wenig Öl anbraten. Gemeinsam mit den Gewürzen unter die Polenta rühren. Schnitzel behutsam klopfen und würzen. Polenta auf den Schnitzeln verteilen, straff einrollen und mit Spagat umwickeln. Rouladen in wenig Öl anbraten, aus der Pfanne heben und mit der Suppe aufgießen. Rouladen zurücklegen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 – 30 Minuten dünsten. Saft ev. mit etwas Mehl binden.

Functional-eating-Info: B-Vitamine aus dem Schweinefleisch tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, Vitamin C aus dem Paprika und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Apfel tragen zum Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress bei. (Nähere Infos zum Thema functional eating finden Sie unter www.functionaleating.at)

Winterliche Suppenfreude:
Cremige Karotten-Pastinaken-Suppe mit Brotwürfeln

Zutaten für 6 Portionen:
100 g Zwiebeln
10 g frischer Ingwer
1 EL Öl
200 g Pastinaken
150 g Karotten
750 ml Gemüsesuppe
2 EL Mandelmus
Essig, Salz, 1 Msp. Kurkuma
3 Scheiben Bauernbrot
3 EL Kürbiskerne

Zwiebel und Ingwer hacken und in etwas Öl glasig braten. Gemüse stückig schneiden und dazugeben. Mit Gemüsesuppe aufgießen und kochen bis das Gemüse weich ist. Mandelmus dazugeben und pürieren. Mit Salz, Kurkuma und Essig abschmecken. Brot in Würfel schneiden und mit etwas Öl und den Kürbiskernen knusprig rösten.

Süßer Genuss ohne schlechtes Gewissen:
Apfel-Nuss-Krapferl

1 Apfel (ca. 200 g)
80 g Rosinen
2 Eier
150 g gemahlene Nüsse
je 2 EL Honig, Kakaopulver und Lebkuchengewürz
1 Prise Salz
Nüsse als Deko

Apfel raspeln und Rosinen hacken. Eier schaumig schlagen und mit den übrigen Zutaten, Apfel und Rosinen vermischen. Esslöffelweise kleine Taler auf das Backblech setzen, ganze Nüsse in die Masse drücken und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen

Nachhaltigkeit als Schlüssel

Die Rezepte setzen vor allem auf regionale und saisonale Zutaten, die nicht nur den Geschmack treffen, sondern auch die Vielfalt an regionalen Schätzen ausschöpfen. *„Unsere Initiative zeigt, dass auch die festliche Küche im Einklang mit Gesundheit stehen kann“,* erklärt **Mag. Georg Jillich**, **Präsident des Österreichischen Kneippbundes**. *„Mit unseren Rezepten möchten wir inspirieren, Genuss bewusster zu erleben – und so den Festtagen einen neuen Zauber zu verleihen.“*

Rezepte und mehr

Diese und viele weitere Rezepte sowie Tipps für eine genussvolle und gesunde Festtagszeit stehen hier bereit: https://kneippbund.at/blog/

IMAGE,1 MB

Karotten-Pastinaken-Suppe_(c) Österr. Kneippbund_Michi Hauptmann.jpg

IMAGE,4 MB
Apfel-Nuss-Krapferl_(c) Österr. Kneippbund_Michi Hauptmann.jpg

IMAGE,182 KB
Schweinsrouladen mit Polentafülle_Symbolbild.jpg