

Starkes Immunsystem mit den richtigen Lebensmitteln

Besonders jetzt im Herbst ist das kindliche Immunsystem allerlei Angriffen durch Viren ausgesetzt. Die richtige Ernährung kann die Abwehrkräfte steigern und so vorbeugend gegen Infekte aller Art schützen.

Für ein starkes Immunsystem sollte **täglich mehrmals Obst und Gemüse** auf dem Tisch stehen. Dieses ist reich an Vitaminen (besonders Vitamin C), Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Aber auch **Nüsse und Samen** (enthalten viel Vitamin E) sowie **Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte** (enthalten Zink und Eisen) leisten einen wichtigen Beitrag zum „Gesund bleiben“.

Folgende Rezepte sind reich an immunstärkenden Inhaltsstoffen und schmecken auch Kindern:

Knäckebrot aus dem Waffeleisen



ZUTATEN: 130 g Dinkelvollkornmehl, 130 g Haferflocken, 50 g geschälte Sonnenblumenkerne (es können stattdessen auch Kürbiskerne verwendet werden), 50 g Leinsamen, 150 g Joghurt, 300 ml Wasser, 1 TL Salz.

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach die Masse portionsweise ins auf mittlere Temperatur vorgeheizte Waffeleisen geben und rund 10 Minuten backen.

Herbstlicher Kürbisaufstrich



ZUTATEN: 250 g Hokkaido Kürbis geputzt, Saft ½ Zitrone, 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 30 g Kürbiskerne geröstet, eine Prise getrockneter Thymian, Salz und Pfeffer.

ZUBEREITUNG: Den Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln, so dass ca. 250 g übrigbleiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist. Etwas abkühlen lassen und dann den Kürbis gemeinsam mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Senf und Gewürzen cremig pürieren. Zum Schluss die Kürbiskerne grob hacken und den Aufstrich damit bestreuen.

Gutes Gelingen!