



Weihnachtsmenü 2022

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
der Universität Ulm



von Julia Hertenberger
Diätassistentin & Referentin für bewußte
Kinderernährung

Zimt & Honig

Was wäre Weihnachten ohne die typischen Zutaten Zimt & Honig. Überall duftet es jetzt nach ihnen, und erinnern uns so an die Kindheitstage. Doch diese zwei Superfoods können mehr, als nur für einen guten Geschmack sorgen.

In ihnen stecken jede Menge gesundheitsfördernde Stoffe, sie wirken antibakteriell und wärmend, stärken die Verdauung, wirken regulierend auf das Immunsystem. In der Kombination gibt es noch mehr Vorteile: So wirkt sich Zimt & Honig förderlich auf den Stoffwechsel aus und kann unterstützend bei der Gewichtsabnahme wirken. Des Weiteren hat die Kombination eine unterstützende Wirkung auf unser Immunsystem.





ZIMT

Ceylon Zimt oder Cassia Zimt ?!

Wie bei anderen Gewürzen auch, unterscheiden sich die beiden Sorten in Farbe, Aussehen, Preis und Aroma. **Ceylon-Zimt** ist heller und milder. Er enthält allerdings auch deutlich weniger Cumarin als **Cassia-Zimt**, der von der Farbe her eher dunkler und kräftiger im Geschmack ist.

- ▲ Zimt stammt von der Rinde des Zimtbaumes, die sich getrocknet zu einer goldbraunen Zimtstangen aufrollt.
- ▲ Zu den Inhaltsstoffen des Zimtes zählen:
Ätherisches Öl (Zimtaldehyd, Eugenol, **Cumarin**), Terpene, Gerbstoffe und Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Natrium).
- ▲ Die Wirkung der Inhaltsstoffe des Zimtes sind:
antibakteriell, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antiviral, wundheilend, krampflösend, appetitanregend und verdauungsfördernd.
- ▲ kann in großen Mengen zu Vergiftungen führen daher empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), eine Einnahme von höchstens **zwei Gramm** Zimt pro Tag.
- ▲ wird gern zum Backen verwendet, harmonisiert hervorragend mit Kardamom, Kreuzkümmel und Piment. Ist Bestandteil des Lebkuchengewürzes.
- ▲ in Form von Pulver oder Stangen erhältlich
- ▲ harmonisiert nicht mit Basilikum, Thymian und Petersilie

Verwendung:

Zimt- Honig Wasser, in Kompott, Punsch, Gebäcke, Wildgerichte, in Chai Latte, goldene Milch, Desserts, Kakao & Konfitüren.

HONIG

Honigsorten unterscheiden sich an der Basis, nämlich anhand des Ursprungs. Es gibt Blütenhonig und Honigtauhonig. Während Blütenhonig als Oberbegriff sämtliche Honigsorten bezeichnet, die aus Blütennektar gewonnen werden, ist Honigtauhonig letztlich der beliebte Waldhonig



- Ein absolut naturbelassenes Lebensmittel
- Jedes Bienenvolk produziert zwischen 15-50kg Honig im Jahr, es dient ebenfalls den Bienen als Nahrungsvorrat für den Winter.
- Inhaltstoffe sind:
Kohlenhydrate (Traubenzucker+Fruchtzucker), Enzyme, Wasser, Säuren, Vitamin C, B und H, Mineralien wie Kalium, Natrium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen und Eiweißbausteine
- Merkmale des deutschen Honigs:
Honig ist im Glas abgefüllt, naturbelassen, nur deutscher Honig wurden verwendet, grüne Banderole mit dem Schriftzug „Echter Deutscher Honig“
- Honig ist nur bedingt zum Kochen verwendbar, Honig sollte nicht höher als 40°C warm werden
- Biodiversität: Eine besondere **Rolle** spielen dabei **Bienen**, Wildbienen und andere Insekten. Sie bestäuben nicht nur Wild- und Kulturpflanzen und sichern so Ernten, sondern sind auch Bestandteil einer gesunden Umwelt und der Artenvielfalt.

Verwendung:

als Aufstrich, in Süßspeisen wie Kompott und Desserts, Tee, in Fleischgerichten, in Gebäcke, in Dressings

Achtsam durch die Weihnachtszeit - auch beim Essen & Trinken

achtsames Essen...

- hilft weniger zu essen.
- hilft, das Essen zu genießen und mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- erlaubt es, ohne Diät abzunehmen oder das Gewicht zu halten.
- verhindert emotionales Essen und reduziert Heißhungerattacken ab.
- macht gute Laune und reduziert Stress.



Wie kann achtsames Essen gelingen?

- 1) Setze dich zum Essen an den Tisch. Vermeide alle Ablenkung wie Handy, Radio etc.
- 2) Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme mit deiner Aufmerksamkeit beim Essen an. Dabei ist es ganz egal ob es nur ein Tee/Kaffee oder eine ganze Mahlzeit ist.
- 3) Nimm deine Emotionen wahr. Hast du Hunger? Hast du Langweile? Nimm einfach dein Bedürfnis oder Emotion wahr – urteilsfrei.
- 4) Rieche – schmecke – mit deiner vollen Aufmerksamkeit.
- 5) riecht, schmeckt, fühlt es sich anders an als sonst?
Lege zwischen den Bissen das Besteck zur Seite oder mache eine Pause.
- 6) Kauge langsam und beobachte wie sich der Geschmack verändert.
- 7) Achte darauf, wie sich der „Hunger“ oder die vorrangegangene Emotion sich verändert. Hör auf wenn du satt bist.

Ohr

Augen

Nase

Mund -
Zunge

Mit allen
Sinnen

Mache diese Übung immer wieder ☺

Achtsamkeit beim Essen schult das Vertrauen in den eigenen Körper

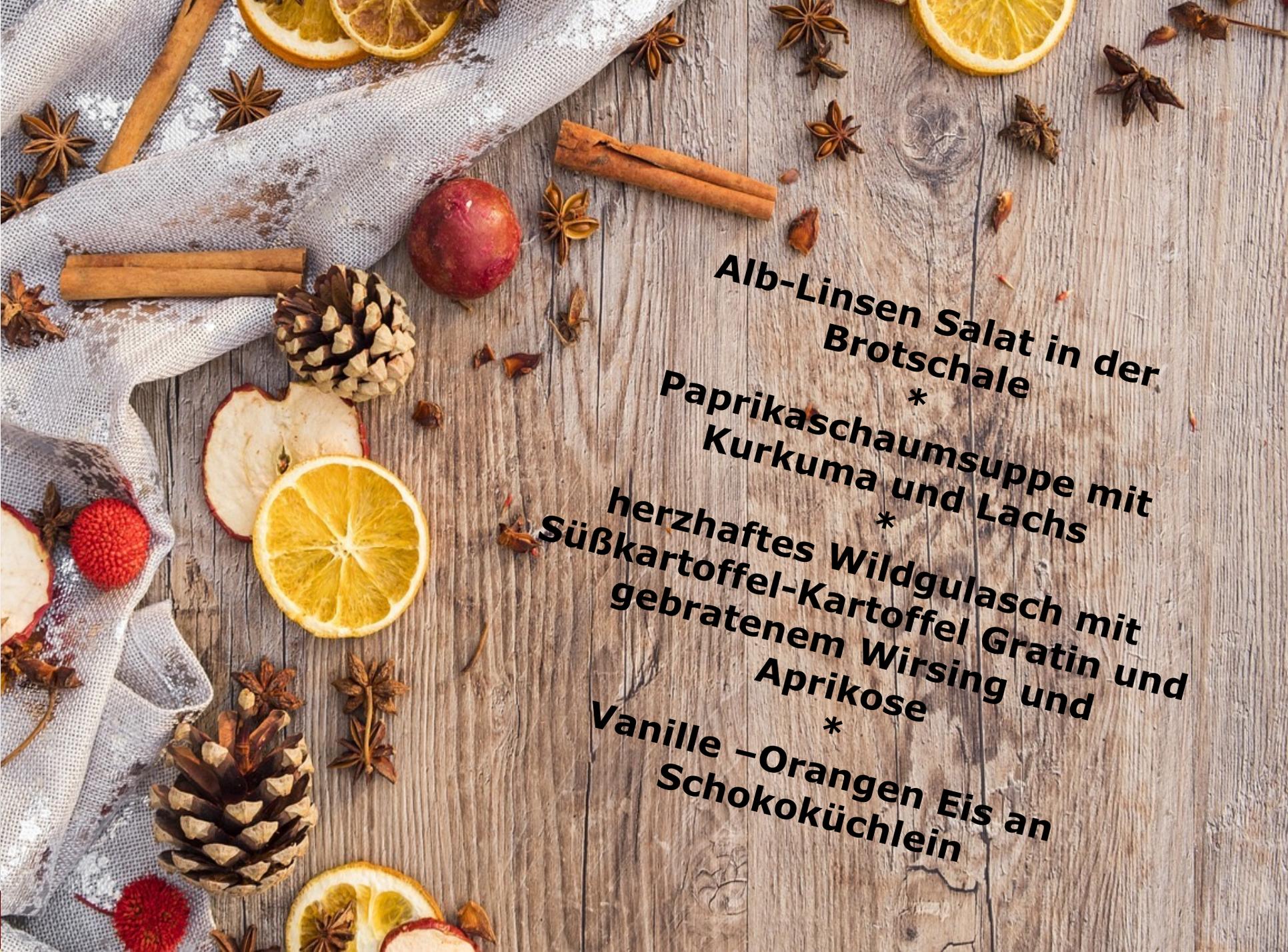
Schenke dir einen Moment Zeit mit der
Mandarinen Meditation



Hier habe ich für Sie eine Meditation
gesprochen. Hierfür wird eine Mandarine
benötigt und etwas Zeit.

Hier ist ein Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=5F4LyQtiVQo>



**Alb-Linsen Salat in der
Brotschale**

Paprikaschaumsuppe mit
Kurkuma und Lachs**

herzhaftes Wildgulasch mit
Süßkartoffel-Kartoffel Gratin und
gebratenem Wirsing und
Aprikose**

Vanille –Orangen Eis an
Schokoküchlein**

Alb-Linsen Salat in der Brotschale

Zutaten für 8 Personen

120 g	Alb- Linsen	100 ml	Gemüsebrühe
2	Schalotten	2-3 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe		Petersilie
2 EL	getrocknete Tomaten	8	Toastbrot-scheiben
4 EL	Walnüsse		Kräuterbutter
150 g	Rosenkohl		
100 g	Champignons		
	Rapsöl		
	Senf, Honig		
	Salz, Pfeffer		



Hören sie hier
einen extra Tipp

Zubereitung

- 1) Backofen auf 200°C vorheizen. Toastbrot-scheiben mit einem Wellholz etwas auswellen. Mit weicher Kräuterbutter bepinseln und das Toastbrot in ein Muffins Blech hinein drücken, sodass eine „Körbchen“ entsteht. Bei 200°C ca. 12 Minuten backen. Herausheben und abkühlen lassen.
- 2) Alb-Linsen nach Packungsanweisung mit 1 TL Salz garen. Danach in eine Schüssel geben.
- 3) 2 EL Rapsöl, 1 EL Senf, 1 EL Honig, 1 TL Salz sowie Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale und gehackte Petersilie verrühren und über den Linsen verteilen.
- 4) Schalotten, Knoblauch pellen und fein zerkleinern, getrocknete Tomaten und Walnüsse grob hacken. Rosenkohl putzen verlesen und vierteln. Diese Zutaten werden nun in 2 EL Rapsöl gebraten. Wenn das Gemüse leichte Röstprodukte hat, herausheben und zu den Linsen geben.
- 5) Alle Zutaten gut miteinander vermengen. Nach Belieben nochmals abschmecken und vor dem servieren in die Brotschale geben. Mit Petersilie garnieren.

Paprikaschaumsüppchen mit Kurkuma und Lachs

Zutaten für ca. 8 Personen

1	Gemüsezwiebel	2	Lachsfilets ohne Haut
500 g	gelbe und rote Paprika	200 ml	Milch (Baristamilch)
1	grüne Paprika		
1 EL	Zucker		
1 EL	Rapsöl		
750 ml	Gemüsebrühe		
250 ml	Kokosmilch		
2 TL	Kurkuma		
	Salz, Pfeffer		
	Zitronensaft/schale		

Zubereitung

- 1) Gemüsezwiebel pellen und grob zerkleinern. Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die grüne Paprika ebenfalls in kleine Stücke schneiden aber zurückbehalten.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und die Paprikastücke anbraten, mit Zucker und Kurkuma bestreuen. Ca. 4 Minuten dünsten lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen.
- 3) Währenddessen den Lachs in grobe Würfel schneiden und in Zitronensaft und Schale, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Lachs kurz kross braten. Von der Herdplatte wegnehmen.
- 4) Die weich gegarte Suppe fein pürieren und die Kokosmilch zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Grüne Paprikawürfel zugeben.
- 5) Milch oder Baristamilch erwärmen und aufschäumen.
- 6) 8 Suppentassen bereit stellen. Die Suppe hineinfüllen, Lachs obenauf geben und mit Milchschaum garnieren.



Süßkartoffel-Kartoffel Gratin

Zutaten für 1 Auflaufform

- 750 kg Süßkartoffeln
- 500 g gekochte Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Petersilie
- Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln pellen und in etwas dickere Scheiben schneiden als die Süßkartoffeln.
- 2) Die Auflaufform mit Butter und Knoblauch ausreiben. Die Kartoffeln hinein schichten.
- 3) Sahne in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe hinein pressen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Petersilie hacken und in die Sahne rühren. Das Ganze über den Kartoffeln verteilen.
- 4) Butter flocken über den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen.

Herzhaftes Wildgulasch

Zutaten für ca. 8 Personen

1,5 kg	gemischtes Wildgulasch (Reh, Hirsch, Wildschwein)
	Rapsöl
1	Zwiebel
¼	Lauch
1	Möhren
2 EL	Tomatenmark
250 ml	Karamalz®
750 ml	Wildfond
	Salz, Pfeffer, Majoran
1 P.	Zimt
	evtl. Stärke zum abbinden



Hören sie hier
einen extra Tipp

Zubereitung

- 1) Zwiebeln pellen und fein zerkleinern. Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Möhre putzen und raspeln.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Gemüse hinzufügen weiter braten. Tomatenmark zufügen und kräftig anrösten lassen.
- 3) Mit Karamalz immer wieder aufgießen und ein reduzieren lassen. Solange bis eine sämige Soße entsteht. Danach mit Wildfond aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 30 -45 Minuten garen.
- 4) Die Soße abschmecken und gegebenenfalls mit Stärke binden.

Gebratener Wirsing mit Schalotten und Aprikosen

Zutaten für ca. 8 Personen

1 Wirsingkohl
70 g getrocknete Aprikosen
1 Knoblauchzehe
200 g Schalotten
150 ml Gemüsebrühe
Rapsöl

Zubereitung

- 1) Wirsing putzen, waschen und klein schneiden. Aprikosen klein schneiden. Knoblauchzehe pellen und fein zerkleinern. Schalotten pellen und vierteln.
- 2) Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Schalotten braten und Wirsing zugeben und mitgaren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aprikosen zufügen. 3-5 Minuten weiter garen.



Vanille- Orangen Eis mit Schokoküchlein

Zutaten für 8 Personen

Eis:

400 g	gesüßte Kondensmilch	70 g	gemahlene Mandeln
400 ml	Sahne	80 g	Schokolade
100 ml	frisch gepresster Orangensaft (ca. 2 Orangen)	60 g	Zucker
1	Vanilleschote		
1 EL	Zimt		
1 EL	Likör 43 oä.		
		8	Pralinen(Mon cherie®, Küsschen®, etc.)

Küchlein:

4	Eier
80 g	Butter/Margarine

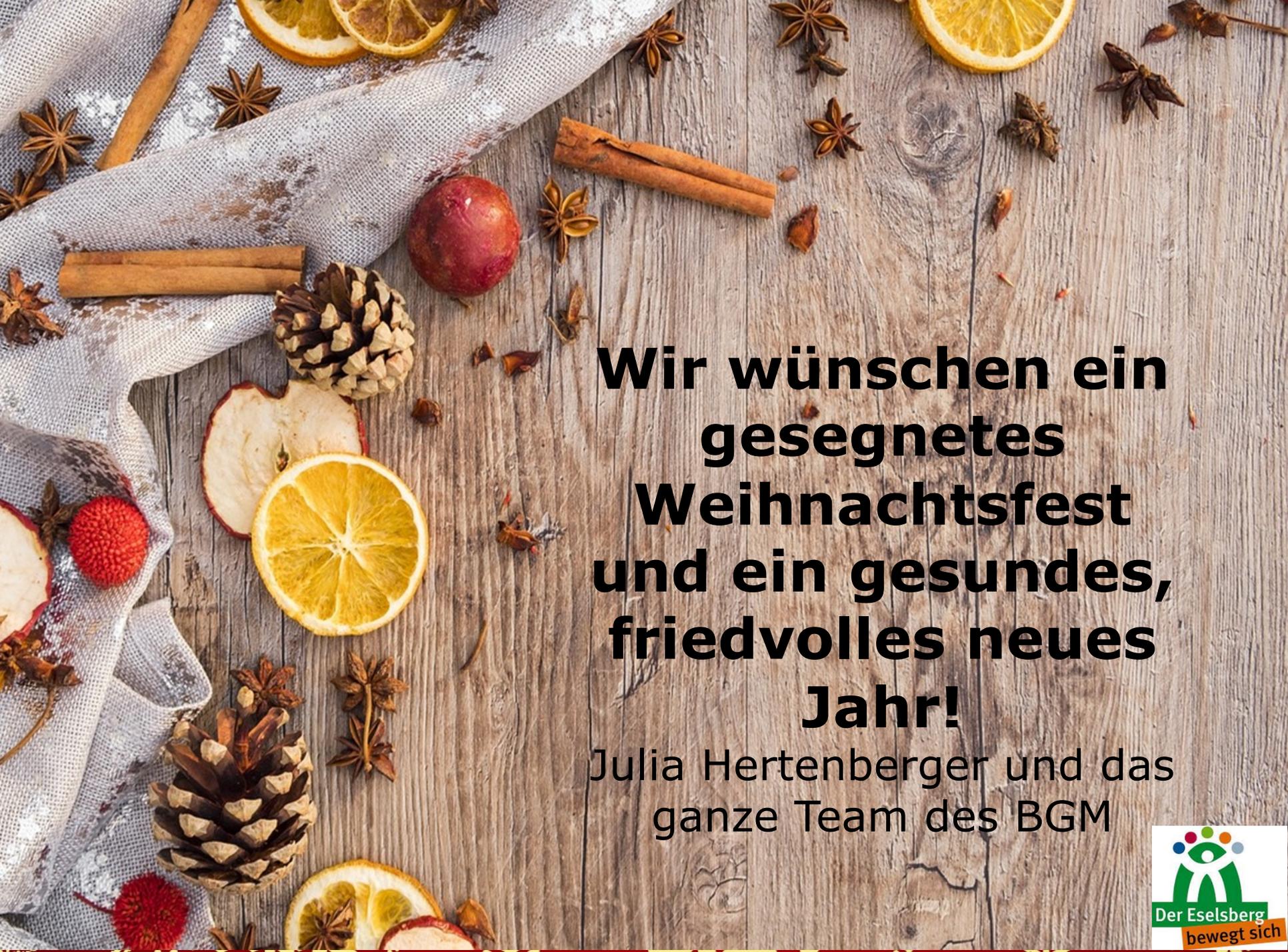


Hören sie hier
einen extra Tipp

rote Beeren oder Orangen

Zubereitung

- 1)Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen. Vanillemark aus der Schote kratzen und in eine Schüssel mit der gesüßten Kondensmilch, dem Zimt und dem Likör geben. Die Sahne unterheben. Die Masse nun in ein flaches Gefäß oder in 8 Silikonförmchen füllen. Abdecken und in die Gefriere stellen. Mind. für 4-5 Stunden.
- 2)Backofen auf 200°C vorheizen. Eier mit Butter und Zucker schaumig rühren.
- 3)Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen und vorsichtig unter die Ei Masse geben (sollte nicht zu warm sein).
- 4)Nun die gemahlene Mandeln unter die Masse heben und auf 8 gefettete Förmchen/ Muffin Blech verteilen. Je 1 Praline in die Mitte des Küchleins drücken.
- 5)Bei 200°C, ca. 20 Minuten backen, danach sofort servieren mit dem Vanille-Orangen Eis. Mit roten Beeren oder Orangenscheiben dekorieren.



**Wir wünschen ein
gesegnetes
Weihnachtsfest
und ein gesundes,
friedvolles neues
Jahr!**

Julia Hertenberger und das
ganze Team des BGM

Quellen:

Musik: <https://www.musicfox.com/>

Bilder: www.pixabay.de

Power Point: fppt.com

