



KW 4 - 20.01.- 26.01.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Winterportulak

Das macht Portulak gesund

Portulak hat zahlreiche Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Darunter:

- die Vitamine A, C und E sowie die B-Vitamine Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Pyridoxin (B6) und Folate
- Mineralstoffe, darunter Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Zink und Selen
 - die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure
 - die Omega-6-Fettsäure Linolsäure

Zubereitungsempfehlung:

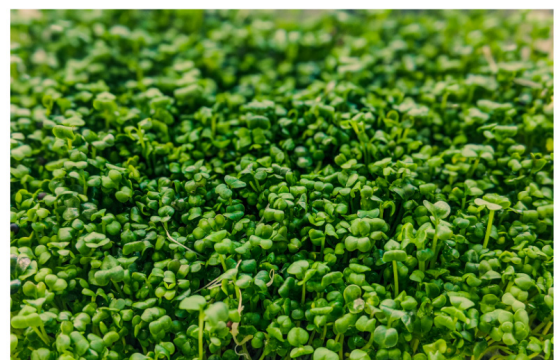
Portulak wird hauptsächlich als Salat verzehrt, zum Beispiel gemischt mit Tomaten und Pilzen. In der türkischen Küche wird Portulak gerne mit Joghurt, Salz, Knoblauch und Olivenöl als Salat verzehrt.

Da also schon kleine Kresse-Mengen enorm zur Nährstoff- und Vitalstoffversorgung beitragen können, sollte die Gartenkresse so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen.

Gartenkresse enthält z. B. Isothiocyanate, die bei einer Schilddrüsenüberfunktion dafür sorgen, dass nicht zu viel Jod in die Schilddrüse gelangt. Die Schilddrüse wird beruhigt und entspannt sich.

Zubereitungsempfehlung:

Kressebutter, gekochte Eier mit Kresse, Spinatsuppe mit Kresse, bereichert jeden Salat, jede Rohkost und jeden Smoothie mit Farbe und Geschmack.





Apfel-Rotkraut-Strudel mit Kartoffelbeilage

Für den Strudel:

1 Packung Strudelteig (aus dem Kühlregal)
400 g Rotkraut, fein geschnitten
2 Äpfel, geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 EL Apfelessig
1 TL Zucker
1 TL gemahlener Zimt
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
1 EL Semmelbrösel
Etwas Pflanzenmilch (zum Bestreichen)



Apfel:

Vielfalt: Es gibt weltweit über 30.000 Apfelsorten, aber nur etwa 1.000 davon werden kommerziell angebaut.

Gesundheitsboost: Äpfel sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Antioxidantien.

Lagerung: Äpfel geben Ethylen ab, ein Gas, das andere Früchte schneller reifen lässt. Deshalb sollte man sie getrennt von empfindlichen Früchten wie Bananen lagern.

Symbolik: Der Apfel hat eine lange kulturelle Bedeutung, z. B. als Symbol für Wissen



Für die Kartoffelbeilage:

800 g Kartoffeln, geschält
2 EL vegane Butter oder Margarine
Frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Füllung: Zwiebel in Öl anbraten, Rotkraut, Äpfel, Essig, Zucker und Zimt hinzufügen, würzen und 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.
- Strudel: Teig ausbreiten, mit Semmelbröseln bestreuen, Füllung darauf verteilen, einrollen und verschließen. Mit Pflanzenmilch bestreichen.
- Backen: Bei 180 °C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.
- Kartoffeln: Kartoffeln kochen, mit Butter, Petersilie, Salz und Pfeffer verfeinern.
- Servieren: Strudel in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln anrichten.

Guten Appetit!