

vital mit steiner
Marion Steiner-Binder



„FIT DURCH DEN WINTER“



VITALSTOFFE, DIE DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

CAROTINOIDE

- SAMMELBEGRIFF FÜR DIE GELBEN, ROTEN UND GRÜNEN PFLANZENFARBSTOFFE AUS OBST-UND GEMÜSE
- STÄRKEN DIE ABWEHRKRÄFTE UND DAS IMMUNSYSTEM
- SCHÜTZEN VOR FREIEN RADIKALEN
- SCHÜTZEN ZELLEN VOR VORZEITIGER ZERSTÖRUNG
- ESSBARER LICHTSCHUTZFAKTOR (STUFE 3)

MANGELERSCHEINUNGEN

- INFEKTANFÄLLIGKEIT
- ZUWENIG TRÄNENFLÜSSIGKEIT
- NACHTBLINDHEIT
- TROCKENE, RAUE HAUT
- AKNE
- ERHÖHTES KREBSRISIKO

CAROTINREICHE LEBENSMITTEL

- KAROTTEN, ROTE PAPRIKA, TOMATEN
- SPINAT, MANGOLD, WIRSING, VOGERLSALAT
- MARILLE, PFIRSICH, MELONE, MANGOS
- MEERESALGEN

DIE ZUGABE VON ETWAS OLIVEN- ODER RAPSÖL ERHÖHT DIE WIRKUNG DER CAROTINOIDE!!!



VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)

- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- SCHÜTZT VOR FREIEN RADIKALEN
- FÖRDERT DIE WUNDHEILUNG
- UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU VON KNOCHENGEWEBE
- UNTERSTÜTZT DEN STRESSABBAU

ERHÖHTER BEDARF

- BEI REGELMÄSSIGEM ZIGARETTENKONSUM
- BEI GESCHWÄCHTEM IMMUNSYSTEM
- BEI VERMINDETER LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- BEI CHRONISCHER MÜDIGKEIT
- BEI ERHÖHTER REIZBARKEIT
- BEI SCHMERZEN IN GELENKEN UND GLIEDERN

VITAMIN C –REICHE LEBENSMITTEL

- PAPRIKASCHOTEN, BROCCOLI, KOHLSPROSSEN, KARTOFFELN
- KIWI, ERDBEEREN, ZITRUSFRÜCHTE



VITAMIN E (TOCOPHEROL)

- SCHÜTZT VOR FREIEN RADIKALEN
- STEIGERT DIE ABWEHRKRÄFTE
- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- SCHÜTZT DIE ÖLIGE SCHICHT DER NERVEN- UND GEHIRNZELLEN
- HÄLT DIE BLUTBAHNEN ELASTISCH

OPTIMALE WIRKUNG IN VERBINDUNG MIT VITAMIN C

MANGELERSSCHEINUNGEN

- WELKE HAUT
- SCHLECHT HEILENDE WUNDEN
- INFEKTANFÄLLIGKEIT
- ARTERIOSKLEROSE
- HERZINFARKT, SCHLAGANFALL
- ZUNEHMENDE KREBSANFÄLLIGKEIT
- DEGENERATIVE NERVENERKRANKUNGEN WIE MORBUS ALZHEIMER und MORBUS PARKINSON

VITAMIN E –REICHE LEBENSMITTEL

- SONNENBLUMEN-, RAPS- und ERDNUSSÖL
- OLIVEN und OLIVENÖL
- WEIZENKEIME, WALNÜSSE, ERDNÜSSE, PISTAZIEN



SELEN

- SCHÜTZT DIE ZELLEN
- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- WEHRT FREIE RADIKALE AB
- BINDET SCHADSTOFFE
- HÄLT GEISTIG FIT

MANGELERSSCHEINUNGEN

- ANTRIEBSLOS, MÜDIGKEIT
- UNKONZENTRIERTHEIT
- INFEKTANFÄLLIG
- SCHWACHES IMMUNSYSTEM
- SCHUPPIGE HAUT

SELEN – REICHE LEBENSMITTEL

- KOKOSNUSS, PISTAZIEN
- HERING, THUNFISCH, SARDINE
- AUSTERN
- VOLLKORNREIS
- SOJABOHNEN aus USA oder ASIEN



ZINK

- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- AKTIVER VIRENSCHUTZ GEGEN ERKÄLTUNGEN
- SCHÜTZT VOR FREIEN RADIKALEN
- ERHÖHT DIE KONZENTRATION
- UNTERSTÜTZT DEN EIWEISSAUFBAU DER ZELLEN

MANGELERSSCHEINUNGEN

- INFEKTANFÄLLIGKEIT
- SCHUPPIGE HAUT, AKNE, EKZEME, RISSE IN DEN MUNDWINKELN, PSORIASIS
- VERZÖGERTE WUNDHEILUNG
- BRÜCHIGE HAARE, ERHÖHTER HAARAUFSFALL
- HYPERAKTIVITÄT, ERREGBARKEIT
- FEHLENDER GESCHMACKS- und GERUCHSSINN
- VERRINGERTER ZELLSCHUTZ

ZINK – REICHE LEBENSMITTEL

- PARANÜSSE, ERDNÜSSE, WALNÜSSE, MANDELN
- ROGGEN- und WEIZENKEIME
- SOJABOHNEN, LINSEN, BOHNEN
- AUSTERN, MUSCHELN, HUMMER



MANGAN

- STIMULIERT DIE KNORPEL- und KNOCHENBILDUNG
- POSITIVE WIRKUNG AUF DEN ZUCKERSTOFFWECHSEL
- WICHTIG FÜR DEN EIWEISS-STOFFWECHSEL
- WICHTIGER ZELLSCHUTZ

MANGELERSSCHEINUNGEN

- VERSCHLECHTERUNG DER GLUCOSETOLERANZ
- FÖRDERT DIE KNOCHENENTKALKUNG
- WACHSTUMSTÖRUNGEN

MANGAN – REICHE LEBENSMITTEL

- WEIZENKEIME, HAFERFLOCKEN
- VOLLKORNGETREIDE
- HÜLSENFRÜCHTE
- NÜSSE



EIWEISS

- BAUSTOFF FÜR DAS IMMUNSYSTEM
- VERMINDERT DEN MUSKALABBAU BEI KRANKHEIT

EIWEISS

- BAUSTOFF FÜR DAS IMMUNSYSTEM
- VERMINDERT DEN MUSKALABBAU BEI KRANKHEIT

EIWEISS – REICHE LEBENSMITTEL ZUR STÄRKUNG DER ABWEHRKRÄFTE

- MOLKE und MOLKEPRODUKTE
- MILCH, JOGHURT, TOPFEN, KÄSE
- EI
- SOJAMEHL, LINSEN, BOHNEN, KICHERERBSEN, ERBSEN

KOMBINATIONEN VON

- MILCH und WEIZENMEHL/-GRIESS
- KARTOFFEL und EI
- REIS mit LINSEN



WÄRMENDE SPEISEN, LEBENSMITTEL & GEWÜRZE IN DER KALTEN JAHRESZEIT

- SUPPEN
- EINTÖPFE
- SÄTTIGENDE WARME GEMÜSEBEILAGEN



WÄRMENDE LEBENSMITTEL BRINGEN WÄRME VON INNEN

- ALLE SAISONALEN HEIMISCHEN GEMÜSESORTEN
- LAMM- UND RINDFLEISCH
- WILD UND GEFLÜGEL
- FISCH



WÄRMENDE GEWÜRZE WÄRMEN VON INNEN

- ZIMT, NELKEN
- FRISCHER INGWER
- BASILIKUM, OREGANO, ROSMARIN, THYMIAN
- WACHOLDERBEEREN
- KURKUMA





AUFSTRICHVARIATIONEN



Zutaten für jeweils 4 Portionen

BASISMISCHUNGEN :

PIKANT:

¼ kg Magertopfen
1/8 kg QimiQ zimmerwarm

SÜSS:

1x Basismischung
1 Pkg. Vanillezucker
Zitronensaft und Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

- Für die Basismischung zimmerwarmes QimiQ in eine Schüssel geben und glattrühren, Magertopfen dazugeben und cremig rühren.



KRÄUTERAUFSTRICH:

1x Basismischung PIKANT
1 Pkg. Kräuter nach Wahl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Zutaten zur Basismischung geben und gut vermischen.

THUNFISCHAUFSTRICH:

1x Basismischung PIKANT
1 große Dose Thunfisch naturelle (in Salzlake)
½ roter Paprika, in kleine Würfel geschnitten
1 TL Senf
Zitronensaft nach Geschmack
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Zutaten zur Basismischung geben und gut vermischen.

ERDÄPFELAUFSSTRICH:

1x Basismischung
2 große Erdäpfel, in der Schale gekocht und geschält (am besten vom Vortag)
Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch, tiefgefroren

Zubereitung:

- Die Zutaten zur Basismischung geben und gut vermischen.

EIAUFSTRICH:

1x Basismischung
2 hart gekochte Eier, fein gehackt
2 kleine Essiggurkerl, fein gehackt
½ kleine Zwiebel, fein gehackt
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Zutaten zur Basismischung geben und gut vermischen.



LAUCHSUPPE MIT ROTEN LINSEN UND ZUCKERERBSEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 TL Butter
- 100g Rote Linsen
- 800ml Klare Gemüsesuppe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 200ml Kochobers
- 150g Zuckererbsen, tiefgefroren
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Lauch in einer beschichteten Pfanne mit Butter glasig andünsten – Lauch darf keine Farbe nehmen.
- Rote Linsen mit heißem Wasser gut abspülen, zum Lauch geben und untermischen.
- Mit klarer Gemüsesuppe aufgießen, würzen und 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit Kochobers verfeinern.
- Die Zuckererbsen beigegeben, nochmals aufkochen und abschmecken.
- Mit Petersilie garniert servieren.



OSTTIROLER GRAUKÄSEKRAPFERL



Zutaten für 4 Portionen:

250ml Milch, 1,8% Fett
250g Dinkelvollkornmehl
½ TL Weinsteinbackpulver
Salz
½ TL Kurkuma
1 Msp. Muskatnuss
3 Eier
200g Osttiroler Graukäse, fein gehackt
Butter zum Herausbacken

Zubereitung:

- Aus Milch, Dinkelvollkornmehl mit Weinsteinbackpulver, Gewürzen und Eiern einen Backteig zubereiten und 30 Minuten rasten lassen.
- Osttiroler Graukäse untermischen.
- In einer beschichtete Pfanne mit wenig Butter aus der Masse kleine Krapferl beidseitig backen, warm stellen und mit Sauerkraut oder Salat servieren.



BANDNUDELN in OBERS-WALNUSS-SAUCE



Zutaten für 4 Portionen

400 g Bandnudeln eifrei oder Vollkornspaghetti
Reichlich Salzwasser

Sauce:

1 große Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Olivenöl
200 ml Kochobers, fettreduziert
150 g Mascarpone / Mascarino
150 ml Milch 1,8% Fett
2 handvoll Walnuskerne, grob gehackt
Salz und Pfeffer
Zitronensaft nach Geschmack
2 EL Petersilie, fein gehackt

Parmesan gerieben, zum Bestreuen

Zubereitung:

- Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen (al dente).
- Für die Obers-Walnuss-Sauce die Zwiebel mit dem Knoblauch in Olivenöl, in einer beschichteten Pfanne glasig andünsten.
- Kochobers, Mascarpone / Mascarino, Milch und Walnuskerne dazugeben und gut vermischen. Die Sauce kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte die Sauce zu fest sein, etwas Wasser dazugeben.
- Die Sauce auf den Bandnudeln servieren.



NOCKERL MIT GEBRATENEM KOHL MIT SCHINKEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroßer Wirsing, in 2cm breite Streifen geschnitten
Salzwasser zum Blanchieren
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100g Schinken, mager, in Streifen geschnitten
- 100g Schinkenspeck, in Streifen geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- Kümmel
- Salz

Nockerl:

- 100g Dinkelvollkornmehl fein
- 150g Griffiges Mehl
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- Salz
- Etwas Butter zum Schwenken

Zubereitung:

- Wirsing in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten blanchieren, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen – so bleibt die grüne Farbe erhalten und der Kohl wird dadurch weniger blähend.
- Zwiebel, Knoblauch, Schinken und Schinkenspeck mit Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne rösten.
- Kohl dazugeben, würzen und zugedeckt weitere 5 Minuten fertig dünsten.
- Für die Nockerl alle Zutaten in einer Schüssel klumpenfrei vermischen und 10 Minuten rasten lassen.
- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, mit zwei Kaffeelöffel Nockerl ausstechen und ins kochende Salzwasser einlegen, schwimmen die Nockerl an der Oberfläche, diese noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Die Nockerl abseihen, zum Kohlgemüse geben, vermischen und mit wenig Butter solange rösten bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
- Abschmecken und servieren.



SCHWEINSFILET IN ERDNUSS-SAUCE

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schweinsfilet
Kräutersalz
Erdnussöl

Erdnussauce:

1 große Zwiebel, feinwürfelig geschnitten
1 EL Erdnussöl
1 EL Tomatenmark
¼ l Klare Gemüsesuppe
3 EL Erdnüsse, gesalzen
3 EL Erdnuss-/Peanutbutter crunchy
Salz
Pfeffer
Chili nach Geschmack
½ TL Teriyaki Sauce
1 kl. Dose Kokosmilch, fettreduziert



Zubereitung:

- Schweinsfilet in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Kräutersalz würzen und in wenig Erdnussöl beidseitig rasch anbraten.
- Für die Erdnussauce Zwiebel in Erdnussöl glasig rösten.
- Tomatenmark dazu geben und kurz mitrösten.
- Mit klarer Gemüsesuppe aufgießen.
- Erdnüsse und Erdnussbutter dazu geben, würzen und 10 Minuten dünsten.
- Mit Kokosmilch abrunden.

Tipp!

Diese Erdnuss-Sauce passt sehr gut zu kurz gebratenem Fleisch und Fisch, aber auch vegetarisch zu gedünstetem Reis und geröstetem Gemüse



KAROTTEN-APFEL-ROHKOST



Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Karotten
- 250g Äpfel, säuerlich
- Zitronensaft nach Geschmack
- Salz
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Karotten putzen, schälen und fein reiben.
- Die Hälfte der Äpfel schälen, die zweite Hälfte mit Schale fein reiben, zu den Karotten in eine Schüssel geben.
- Die Rohkost mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren und servieren.



ROTER RÜBENSALAT MIT APFEL



Zutaten für 4 Portionen:

- 800g Rote Rüben, gekocht
- 1 Apfel, entkernt
- Salz
- Balsamicoessig nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitung:

- Rote Rüben je nach Größe halbieren oder vierteln, in 5mm breite Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben
- Apfel in 2cm breite Streifen schneiden und zu den roten Rüben in die Schüssel geben, würzen, mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.



LEICHTER TOPFENAUF LAUF MIT VANILLES AUCE

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Eiklar
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- ½ kg Magertopfen
- 2 EL Zucker
- 1 Beutel Vanillezucker
- 4 Eidotter
- 8 EL Grieß

Vanillesauce:

- 600 ml Milch 1,8% Fett
- 2 gestr. EL Vanillepuddingpulver
- 2 gestr. EL Zucker



Zubereitung:

- Für den Auflauf das Eiklar mit einer Prise Salz und Zucker zu einem cremigen Eischnee schlagen.
- Magertopfen, Zucker, Vanillezucker und Eidotter sehr gut verrühren.
- Eischnee mit Grieß unter die Topfenmasse heben.
- Die Topfenmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen.
- Den Auflauf im vorgeheizten Rohr, bei 180 Grad C, 40 Minuten goldbraun backen
- Für die Vanillesauce 500 ml Milch zum Kochen bringen.
- In der übrigen Milch das Vanillepuddingpulver gut verrühren und in die kochende Milch unter Rühren einlaufen lassen.
- Zucker einrühren und 1 Minute aufkochen lassen. Laufend umrühren.
- Den Auflauf warm mit der Vanillesauce servieren.

Tipp!

Der Topfenauf lauf schmeckt auch leicht erwärmt als Kuchen ausgezeichnet und lässt sich auf Vorrat hervorragend tiefgefrieren.



WALNUSS-KAFFEE-MOUSSE AUF ORANGENSALAT

Zutaten für 8 Portionen:



Walnuss-Kaffee-Mousse:

- 250 g QimiQ, zimmerwarm
- 125 g Mascarpone, Halbfettstufe
- 125 ml Milch 1,5% Fett
- 1 EL Instantkaffeepulver
- 6 EL Zucker
- 50 g Walnusskerne, grob gehackt
- 250 ml Schlagobers/-sahne, geschlagen

Orangensalat:

- 500 g Orangen, geschält
- 1 EL Ahornsirup
- Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung:

- Für das Walnuss-Kaffee-Mousse QimiQ glattrühren.
- Mascarpone, Milch, Instantkaffeepulver und Zucker dazugeben und solange rühren bis sich das Kaffeepulver aufgelöst hat. Ist die Creme zu flüssig im Kühlschrank fest werden lassen.
- Creme nochmals glattrühren, Walnusskerne mit Schlagobers unterheben und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- Für den Orangensalat die Orangen vierteln und in Scheiben schneiden, mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.
- Orangensalat auf einem Teller anrichten, mit zwei Esslöffeln Nocken aus dem Mousse ausstechen und auf dem Orangensalat setzen.



FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:



Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstrasse 1
9971 Matrei in Osttirol

www.vital-mit-steiner.com

Fotos: Stei-Bi, www.pixabay.com