

Essen gegen Erschöpfung

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen? Wie das geht, zeigen Schwester Teresa Zukic und ihr Arzt in ihrem neuen Buch „Unsere Energieküche“.

Für das neue Buch „Unsere Energieküche“ hat sich ein ungleiches Paar zusammengefunden: Die berühmteste Ordensschwester Deutschlands Teresa Zukic und der renommierte Krebspezialist Dr. Jalid Sehouli wollen mit vereintem Wissen zeigen, wie man Körper und Seele aus der Erschöpfung befreit. Nach einer schweren Krebserkrankung war Schwester Teresa selbst jahrelang von Fatigue (starke, anhaltende Schwäche und schnelle Erschöpfung) betroffen, gemeinsam mit ihrem Arzt Prof. Dr. med. Jalid Sehouli von der Berliner Charité hat sie es aus der Spirale geschafft – und möchte nun anderen helfen.

Gutes Essen, das Energie spendet und die Lebensfreude neu entfacht

Denn vor allem seit Corona ist das Wort „Fatigue“ in aller Munde: Wochenlange Erschöpfungszustände nach der Infektion,

von
**Melanie
Leitner**



Foto: kerkezz - stock.adobe.com

Gutes Essen hat mehr Kraft als tausend Worte.

auch bei „mildem“ Verlauf, und Long Covid mit chronischem Fatigue Syndrom sind leider keine Seltenheit. Die Behandlungsmethoden sind begrenzt, die Forschung noch nicht sehr weit, Heilung gibt es bislang keine. Doch mit Ernährung lassen sich viele Symptome mildern – davon sind auch Schwester Teresa und Dr. Sehouli überzeugt. In „Unsere Energieküche“ stellen sie 45 leicht zuzubereitende Rezepte vor, die uns stärken und Energie spenden. Denn Essen ist eine ideale Therapie, um Erschöpfung – eine komplexe und tabuisierte Erkrankung – zu behandeln. Die bunten Rezepte sorgen nicht nur für Appetit, sondern machen auch Mut, Neues auszuprobieren. Heilende Worte, medizinische Tipps und stärkende Gerichte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen – von marokkanischen Fischspießen mit Koriander und Kreuzkümmel bis hin zu Saffran-Couscous mit karamellisierten Zwiebeln und Granatapfelkernen – finden sich im Buch. Wir stellen einige daraus vor – Guten Appetit! ■

i Info

Teresa Zukic und Jalid Sehouli:
„Unsere Energieküche – Die besten Rezepte gegen Erschöpfung und Müdigkeit“, erschienen am 5. Oktober 2023 im Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0837-6



Foto: Kneipp Verlag Wien

» Seite 12

Herzhafte Kartoffelwaffeln mit Apfelmus oder Lachs

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. In einem Sieb kurz abtropfen lassen, dann in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den übrigen Zutaten zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem Teig verrühren. Das Waffeleisen vorheizen, dünn mit Öl bestreichen und den Teig nach und nach im Waffeleisen zu goldgelben Waffeln backen.

Die Waffeln entweder mit etwas Sauerrahm und geräuchertem Lachs oder mit Apfelmus servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Eier, 1 EL Haferflocken, 3 EL Vollkorndinkelmehl, 2 TL Salz, 2 TL neutrales Pflanzenöl, neutrales Pflanzenöl zum Einfetten, geräucherter Lachs und Sauerrahm oder Apfelmus zum Servieren.



Foto: Arina Meschanova und Vjacheslav Shishlov, www.litelski.com

Spinat- oder Rote-Rüben-Knödel

Zubereitung:

Den Spinat auftauen lassen. Falls Rote Rüben verwendet werden: Würfeln und mit dem Stabmixer pürieren. 8 Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Den aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken und hinzugeben, alternativ das Rote-Rüben-Püree untermischen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten. Zu den Semmeln geben. Eier mit Milch verrühren, zu den Semmeln geben und die Mischung mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Knödelteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen, dann mit feuchten Händen zu 8 Knödeln formen. Ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl in eine Schale geben und die Knödel kurz darin wenden. In das Wasser gleiten lassen, sofort die Hitze reduzieren und die Knödel ca. 20 Minuten im leicht köchelnden Wasser steigen lassen, bis sie von selbst an die Wasseroberfläche steigen.

Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben und auf Teller verteilen. Mit geschmolzener Butter übergießen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



Fotos: Arina Meschanova und Vjacheslav Shishlov, www.lieliski.com (3)

Zutaten für 4 Portionen

500 g TK-Spinat oder 2 Knollen gekochte Rote Rüben, 8 Semmeln vom Vortag, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Butter, 3 Eier, 100 ml Milch (3,8 % Fett), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Dinkelmehl (Type 630), zerlassene Butter zum Beträufeln, geriebener Parmesan zum Bestreuen.

Sauerkrautwickel

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Das Faschierte mit Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 EL Paprikapulver mischen und den Reis einrühren. Sauerkrautblätter waschen, trocken tupfen und den dicken Strunk wegschneiden. Auf jedes Blatt 1 EL Faschiertes geben, dann die linke und rechte Blattseite einschlagen und alles aufrollen. So fortfahren, bis die gesamte Füllung verbraucht ist. Den restlichen Sauerkrautkopf in dünne Scheiben schneiden. Einen großen Kochtopf mit der Hälfte des geschnittenen Kohls auslegen. Die Krautwickel eng nebeneinander hineinschichten.

Wenn Speck oder Geräuchertes verwendet wird, neben die Krautwickel verteilen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Den restlichen Kohl darüberlegen. Mit lauwarmem Wasser aufgießen, bis die Wickel bedeckt sind. Aufkochen und bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen. In kleinem Topf das restliche Öl erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren so lange anschwitzen, bis es

eine zarte, bräunliche Farbe annimmt. Mit ca. 100 ml Wasser aufgießen. Restliches Paprikapulver dazugeben und alles unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mehlschwitze zu den Krautwickeln geben und damit den entstandenen Saft binden. Falls es zu dickflüssig gerät, etwas Wasser dazugeben. Alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, dann die Wickel mit etwas Kraut und Sauce auf Teller verteilen und servieren.



Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Rapsöl, 500 g Rinder- oder gemischtes Faschiertes, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 Espressotasse trockener Langkornreis, 1 eingelegter Sauerkrautkopf, 2 Lorbeerblätter, 100–150 g Speck oder Geräuchertes nach Belieben, 50 g Dinkelmehl (Type 630).

Kürbis-Pita

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, trocken reiben, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig andünsten, dann den Kürbis zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 20 Minuten leise köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Masse mit der noch vorhandenen Flüssigkeit grob pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auskühlen lassen. Den Feta zerkrümeln und zur Seite stellen. Den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) mit Butter einfetten. Ein Blatt Filoteig auf die Arbeitsfläche legen und einmal zusammenfalten, sodass der Teig doppelt liegt. Mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Etwa ein Sechstel Kürbispüree darauf streichen, ein Sechstel Feta darüberstreuen und einige Kürbiskerne draufgeben. Mit der langen Seite zu einer dünnen Rolle aufrollen und mit den weiteren Blättern ebenso verfahren. Dabei ein paar Kürbiskerne zum Bestreuen zurück-

behalten. Alle Rollen spiralförmig in die Springform legen, dabei am besten von innen nach außen vorgehen. Die Pita mit der restlichen zerlassenen Butter einstreichen, bei Bedarf noch etwas weitere Butter zerlassen.

Mit dem Schwarzkümmel und den restlichen Kürbiskernen bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.



Zutaten für 4 Portionen

500 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 cm frischer Ingwer, 3 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 200 g Feta, 6 Filoteigblätter (alternativ Blätterteig), 50 g zerlassene Butter, 1 Handvoll Kürbiskerne, 1 TL Schwarzkümmel, Butter für die Form.

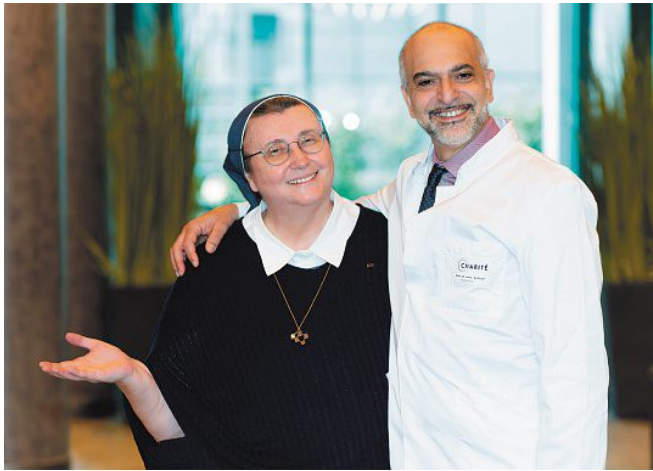


Foto: Christian Lietzmann

Die Autoren

Schwester Teresa Zukic, diplomierte Religionspädagogin, Trägerin des Bayerischen Verdienstordens und der Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland und Autorin, tritt als Rednerin über 200 Mal im Jahr auf Bühnen, im Fernsehen und Radio auf. Als Multitalent und Instagramstar (@schwesterteresa) fördert sie Lebensfreude und berührt die Menschen. Schwester Teresa ist leidenschaftliche Hobbyköchin und teilt ihre lebensbejahenden Gerichte und ihre inspirierenden Geschichten nun mit uns.

Prof. Dr. Dr. Jalid Sehoulid, Direktor der Klinik für Gynäkologie der Berliner Charité, Autor und Podcast-Host, ist ein international renommierter Krebspezialist. Als Weltbürger, Arzt und Wissenschaftler weiß er, wie essenziell Essen und ganz besonders kraftspendende Gewürze für unsere Gesundheit sind.