

Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com

Erkältung vorbeugen: Diese fünf Superfoods stärken das Immunsystem

Oktober 2017

Achtung Schnupfenwetter: Kaum wird es draußen nass und kalt, haben Grippeviren Hochsaison. AEG verrät, welche Lebensmittel wahre Wundermittel im Kampf gegen Erkältungen sind – und wie man sie am besten zubereitet.

1. Ingwer – der scharfe Gesundheitsmacher

Die gesunde Knolle enthält ätherische Öle sowie Scharfstoffe, die entzündungshemmend wirken. Zudem ist Ingwer schleimlösend und besitzt antivirale Eigenschaften. Für eine Kanne wohltuenden Tee einfach ein Stück von der frischen Wurzel abschneiden, schälen und in heißem Wasser ziehen lassen. Zudem eignet sich frischer Ingwer auch bestens zum Verfeinern von Gerichten. Die AEG-Empfehlung: Lachs mit Ingwer und Frühlingslauch. Anstatt den Fisch in der Pfanne zu braten, sollte man ihn am besten mithilfe der Sous Vide-Garmethode zubereiten. Geschmack, Nährstoffe und Vitamine bleiben dabei erhalten – was in der Erkältungszeit besonders wichtig ist. Hobby-Köche können sich dabei voll und ganz auf den AEG SteamPro mit integrierter Sous Vide-Funktion verlassen, der für perfekt gegarte Gerichte der Extraklasse sorgt.

Hier geht es zum AEG-Rezepttipp: <http://geschmackssachen.aeg.de/sterne-rezept-lachs-sous-vide-mit-ingwer-und-fruehlingslauch/>

2. Knoblauch – sorgt für starke Abwehrkräfte

Dank seines hohen Gehalts an Antioxidantien ist Knoblauch ein echter Immunsystem-Booster. Zudem verfügt die Knolle über große Mengen an den Vitaminen A, B und C sowie über eine Vielzahl an Mineralstoffen wie Kalium, Jod, Selen, Kalzium, Zink, Magnesium und Eisen. Wem der Geschmack von purem Knoblauch nicht zusagt, kann ihn zerkleinert in warmes Zitronen- oder Honigwasser mischen, das man am besten schon bei den ersten Erkältungsanzeichen trinkt.

3. Kohl – die grüne Vitaminbombe

Das typische Wintergemüse verfügt über jede Menge Antioxidantien, was es zu einem echten Superfood macht. Grünkohl ist sehr reich an Vitamin C und unterstützt gerade in der kalten Jahreszeit das schnell angegriffene Immunsystem. Ob roh im Salat, als nahrhafte Beilage oder im grünen Smoothie – das Blattgemüse lässt sich vielseitig und lecker zubereiten.

Das sind die besten AEG-Kohlrezepte: <http://geschmackssachen.aeg.de/saisonale-wintergerichte-mit-kohl/>

4. Kurkuma – wirkt entzündungshemmend

Das Gewürz ist besonders in der orientalischen und ayurvedischen Küche beliebt und gilt als natürliches Antibiotikum, da das enthaltene Curcumin entzündungshemmende Wirkungen hat. Kündigt sich eine Erkältung an, kann es also nicht schaden, sich einen feinen Kurkuma-Tee zu kochen. Man benötigt: 1 TL Kurkumapulver oder 1 geschälte Kurkumaknolle, 1 geschälte Ingwerknolle sowie 1/2 TL schwarzen Pfeffer. Die Zutaten mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, anschließend bei Bedarf mit Honig süßen.

Electrolux Hausgeräte GmbH
Fürther Straße 246
DE-90429 Nürnberg

*49 911 323 0

www.electrolux.de

www.aeg.de

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg I
Geschäftsführung: Brian Fogh
Registergericht: HRB 20603 I
USt-IdNr: DE 811117185

5. Hühnersuppe – wärmt von innen

Schon unsere Großeltern wussten, dass das alte Hausmittel Erkältungsbeschwerden lindern kann. Eine selbstgemachte, leichte Brühe bildet eine bessere Alternative zu fettreichen und schweren Speisen während einer Erkältung. Diese sollten vermieden werden, da sie dem Körper in der Regenerationsphase zusätzlich zur Last fallen. Zudem sorgen die heißen Dämpfe der Suppe dafür, dass die Schleimhäute nicht austrocknen – und dem Körper werden so neben Flüssigkeit auch wichtige Stoffe wie Vitamine, Zink und Eisen zugeführt.

Unsere Mission bei Electrolux ist es, Geschmacks-, Pflege- und Wohlfühl-Erlebnisse für ein angenehmeres und nachhaltiges Leben auf der ganzen Welt neu zu erfinden. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden in den Fokus bei allem, was wir tun. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2016 beschäftigte Electrolux 55.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,8 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter www.electroluxgroup.com.