



Die
Extraportion

STÄRKE

Einfache Rezepte für ein
gesundes Immunsystem

1. HOY-REHA-Kochbuch
aus Hoyerswerda



Liebe Leserinnen & Leser,

die Gesundheit ist unser oberstes Gut!

Aus diesem Grund wünschen die Menschen ihrer Familie, ihren Freunden, Verwandten und Bekannten vor allem Gesundheit! Und wir als Mitarbeiter der HOY-REHA leisten einen Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit. Wir können Ihnen helfen, die innere Balance wieder zu erlangen bzw. zu stabilisieren. Und mit diesem - unserem ersten - Buch tun wir genau das.

Es ist mehr als ein Kochbuch. Es ist Ihr Begleiter durch alle Jahreszeiten. Die Extraportion Stärke für das Immunsystem, liebevoll kreiert von unseren Therapeuten, Masseuren, Ärzten, Krankenschwestern, Ernährungsberatern, Sozialarbeitern, Psychologen, Logistik- und Verwaltungsmitarbeitern.

Wir hoffen, es trifft Ihren Geschmack!

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HOY-REHA
grüßen Sie herzlich

Manuela Steinborn
Zert. Diätassistentin

Susan Dienerowitz
Marketingbeauftragte

Bärbel Kuß
Fachliche Leiterin

Inhaltsverzeichnis

Das Immunsystem	04
Informationen und Kurioses zum Abwehrsystem unseres Körpers	
Kleine Ernährungskunde	06
Immunsystem und Ernährung ~ sekundäre Pflanzstoffe ~ schmerzreduzierende Lebensmittel ~ Ernährungstipps kompakt	
Frühlingsrezepte	14
frischer Spargelsalat ~ Ingwer-Linsensuppe ~ Hirsebrei mit Erdbeeren <i>Omas Rezept:</i> Spinat mit Kartoffelstampf, pochiertem Ei und Petersilie	
Sommerrezepte	26
wilder Sommersalat ~ Rinderfilet mit Würzbutter ~ fruchtiger Smoothie <i>Omas Rezept:</i> Gurken-Dill-Kartoffeln mit Eierkuchen aus dem Ofen	
Herbstrezepte	38
Kürbis-Carpaccio ~ Feldsalat mit fermentierter Rote Bete ~ Kohlroulade <i>Omas Rezept:</i> wärmende Holunderbeersuppe	
Winterrezepte	50
Orangen-Walnuss-Salat ~ Blattspinat mit Kurkuma-Kartoffelbrei ~ Porridge <i>Omas Rezept:</i> Steckrübeneintopf mit Rindsknacker	
Zutatenübersicht	63

Die Extraportion STÄRKE

...ist nicht einfach nur ein Kochbuch - sondern unser Herzensprojekt. Gebündeltes Gesundheitswissen aus der HOY-REHA Hoyerswerda - liebevoll zusammengestellt mit dem Ziel, Ihr Immunsystem nachhaltig zu stärken.



HOY-REHA

© 2023