

# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 1 - April 2020

Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

Lassen Sie sich von ihren Kochkünsten inspirieren und geniessen Sie spannende und gesunde Gerichte mit dem neuen Superfood Pilz.

Lesen Sie ausserdem wie Sie widerstandsfähiger werden von innen - durch antivirale-Ernährung.

# Laura Koch

Laura Koch arbeitet seit ihrem Bachelor-Abschluss in Ernährung und Diätetik 2014 an der Berner Fachschule Gesundheit am NHK Institut für integrative Naturheilkunde. Bis 2018 war sie zudem für das Gesundheitsförderungsprogramm «Gorilla» der Schtifti Foundation in Zürich tätig. Liebe zum Essen, Wissensdurst und Forschergeist haben sie in kürzester Zeit zur Ernährungs- und Stoffwechselexpertin werden lassen. Laura Koch ist neben ihrer Tätigkeit als Ernährungsberaterin im NHK Zentrum auch Dozentin am NHK Campus sowie Kochkursleiterin.

Seit kurzem befasst sich Laura Koch auch mit der faszinierenden Welt der Pilze. Sie hat ihre Ausbildung zur Mykotherapeutin bei Thomas Falzone gemacht und ist seitdem von dem Superfood begeistert.



„Für mich als Ernährungsberaterin sind die Medizinalpilze von Mykoplan seit einiger Zeit zu einem zentralen Tool in der personalisierten Ernährung geworden. Ich habe mich für diese Firma entschieden, weil mich die Qualität, die Philosophie und ein unkomplizierter und schneller Service überzeugten. Inzwischen überzeugen mich auch die therapeutischen Resultate mit meinen Patientinnen- und Patienten. Sei es die zusätzliche, ganzheitliche entgiftend und regenerierte Wirkung während Fasten/Teilfastenkuren oder die spürbaren körperlichen und psychischen Effekte z.B. bei Patientinnen, welche seit Jahren unter Reizdarmbeschwerden und Ängsten litten.“

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit“

# Antivirale Shiitake-Bratlinge

## Zutaten (4 Personen)

|      |                     |
|------|---------------------|
| 25g  | Shiitake getrocknet |
| 120g | Champignon frisch   |
| 30g  | Petersilie          |
| 4    | Bio-Eier            |

## Trockenmasse:

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 100g     | Haferflocken (fein)                 |
| 100g     | Mandeln oder Haselnüsse<br>gemahlen |
| 50g      | Sesam                               |
| 50g      | Leinsamen                           |
| 2 TL     | Galgant Pulver                      |
| 1 TL     | Kurkuma                             |
| 1-2 TL   | Kräutersalz                         |
| 100g     | Karotten/Zucchetti                  |
| 1-2      | Frühlingszwiebel                    |
| 4 Zweige | Rosmarin gehackt                    |
| Ghee     | geklärte Butter                     |



## Zubereitung

1. Champignon, Shiitake, Petersilie und Eier in einem leistungsstarken Mixer zu einer homogenen Masse mixen
2. Haferflocken, Mandeln (oder Haselnüsse), Sesam, Leinsamen und Gewürze in einer grossen Schüssel mischen.
3. Pilz-Eier-Masse in die Schüssel geben und mit der Trockenmasse vermischen.
4. Karotte fein raffeln, Rosmarin und Frühlingszwiebel fein hacken und unter die Masse geben.
5. Die Masse ca. 10 min quellen lassen.
6. In einer Pfanne Ghee erwärmen, den Teig zu kleinen Kugeln formen in die Bratpfanne geben und flach drücken- für ca. 5 min beidseitig goldbraun braten.
7. Mit Naturjoghurt oder Senf z.B. zu einem Salat servieren.



# Widerstandsfähig

## von innen, dank antiviraler Ernährung

Antivirale Ernährung? Ja, wir steuern unser Immunsystem und dessen Reaktion auf Umwelteinflüsse wie Bakterien aber auch Viren mit jeder Mahlzeit. Die Corona-Krise mag für einige Verunsicherung bringen, doch sollten wir uns daran erinnern, dass wir den Viren nicht schutzlos ausgeliefert sind. Damit ein Virus sich überhaupt in unserem Körper ausbreiten und für Symptome sorgen kann, muss das eigene Immunsystem dies erst zulassen. Ein gut trainiertes und ausgeglichenes Immunsystem und ein allgemeines inneres Gleichgewicht sind die besten Schutzmasken. Wie können wir uns also mit ganz einfachen und alltäglichen Massnahmen von innen schützen?

Mit seinen rund 300 Quadratmetern ist unser Darm ganz klar unser grösstes Eingangstor für Fremdstoffen, daher sind ca. 80% der Immunzellen dort lokalisiert. Man könnte behaupten „intakter Darm = intaktes Immunsystem“. Der Magendarmtrakt zieht sich vom Mund bis zum Anus durch uns durch und sollte als erste Barriere von einer robusten Schleimhaut umhüllt sein. Zu den Schleimhaut-schützenden Substanzen aus der Ernährung gehören Vitamin C (Zitrusfrüchte, Kiwi, Petersilie, schw. Johannisbeere, Brokkoli), Vitamin E (Hanföl, Leinöl, Olivenöl, Nüsse) aber auch Zink (Kürbiskerne, Sesam, Linsen, Hafer), sowie beta-Carotin als Vorstufe des Schleimhaut-Vitamins A (Karotten, Süsskartoffeln, Kürbis, Blattgemüse). Die Schleim-Schutz-Hülle kann zusätzlich mit Schleim-bildenden Substanzen aus Flohsamen, Leinsamen, Chiasamen, Hafer aber auch Lindenblütentee gestärkt werden.

Nicht zu vergessen sind unsere Mitbewohner, die Darmbakterien, die in der Schleimhaut leben. Werden unsere Darmbewohner artgerecht gefüttert, pflegen sie unseren Darm und liefern uns sogar einige Vitalstoffe wie etwa Aminosäuren und Vitamine. Artgerechte Darmbakterienfütterung bedeutet eine Menge löslicher Pflanzenfasern, wie sie vor allem in Gemüse, Früchten aber auch Nüssen und Kräutern vorkommen. Damit die Ernährung ihre antivirale Wirkung entfalten kann, spielen besonders Gewürze und Kräuter eine zentrale Rolle. Besonders antiviral wirkende Gewürze und Kräuter sind: Nelken, Ingwer, Koriander, Thymian, Oregano, Basilikum, Pfefferminze und Rosmarin. Deren potenteste Inhaltsstoffe gehören zu den sog. sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe liefern zwar keinen kalorischen Nährwert, dafür jedoch eine Fülle von Duft- und Geschmacksstoffen (z.B. Bitterstoffe), natürliche Farbstoffe, ätherische Öle, usw., die die Pflanzen auf natürliche Weise vor UV-Strahlung, Frassfeinden, Pilzbefall und eben auch Viren schützen. Bauen wir diese Schutzstoffe regelmässig in unsere tägliche Ernährung ein, schützen sie uns von innen. Bekannt sind z.B. sog. Glukosinolate (Senf, Kresse, Brokkoli, Kohlsorten), Sulfide (Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch, Lauch) und diverse Polyphenole (Obst v.a. Beeren, Gemüse und Hülsenfrüchte). Besonders Lungenstärkend wirkt Meerrettich.



Das Spurenelement Selen spielt ebenfalls eine zentrale Rolle für ein funktionierendes Immunsystem. Selen befindet sich in hiesigen Böden nur in geringen Mengen. Um dennoch ausreichend mit genügend Selen versorgt zu sein sollte auf den Konsum von Paranüssen sowie eine ausreichende Eiweissversorgung geachtet werden (Selen ist in Lebensmitteln an Eiweiss gebunden).

In Vergessenheit geraten sind leider auch die sog. Vital- oder Heilpilze. Pilze sind wahre Überlebenskünstler und sind in der Lage unsere Immunantwort sehr effizient zu regulieren. Die enthaltenen Beta- D Glukane, können z.B. virusinfizierte Zellen markieren, sodass diese besser vom Immunsystem erkannt und abgebaut werden können. In der Küche sollte der besonders antiviral wirkende Pilz „Shiitake“ vermehrt eingesetzt werden. In einigen Pilzen ist ausserdem das immunpotente Vitamin D enthalten, welches jedoch zusätzlich auf Öl-basis ergänzt werden sollte.

Im Allgemeinen wirkt sich sowohl eine kalorische Unter- aber auch eine Überernährung negativ auf das Immunsystem aus. Interessant ist jedoch, dass ein leichtes kalorisches Defizit von ca. 30% bzw. ca. 600 Kcal bei einem guten Allgemeinzustand das Immunsystem trainiert und resistenter macht. So bietet das intermittierende Fasten (16h nüchtern, während 8h Essen) mit zwei ausgewogenen Hauptmahlzeiten die ideale Lösung zur Stärkung des Immunsystems. Zu guter Letzt sollte zwischen den Mahlzeiten auf eine ausreichende Wasserzufuhr geachtet werden! Nichts schwächt den Körper und all seine Stoffwechselfvorgänge mehr als Wassermangel. Sobald ihr Urin fast so transparent wie Wasser selbst ist, können Sie davon ausgehen, genügend getrunken und damit einen sehr wichtigen Beitrag zur inneren Widerstandskraft geleistet zu haben.

**Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH**



Herausgeber:

Mykoplan® Vitalpilze  
Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

Ausgabe 1 - April 2020

