



INSTITUT FÜR KREBSFORSCHUNG
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Mit dem Institut für
Krebsforschung gesund
durch das Jahr 2020

www.meduniwien.ac.at/krebsforschung



Sehr geehrte Damen und Herren,

beim Menschen ist laut WHO der Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung in einer Vielzahl von Studien gut dokumentiert.

Zahlreiche Krebserkrankungen könnten verhindert werden, wenn wir alle einen gesunden Lebensstil pflegen. Der Erhalt eines gesunden Körpergewichtes, körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sind die Säulen der Krebsprävention.

Seit mehr als 25 Jahren liefert Univ.- Prof. Dr. Knasmüller und sein Team international anerkannte Forschungsbeiträge zum Thema „**Schutz vor Krebs durch Substanzen in Pflanzen und Gewürzen**“. Ziel der Forschung ist es, diese Inhaltsstoffe zu charakterisieren und sie in verschiedenen Modellen zum Schutz vor Erbgut (DNS)-Schäden zu testen, um sie zur Krebsprävention beim Menschen einsetzen zu können.

Diese ExpertInnengruppe hat auch dieses Jahr für Sie einen neuen Kalender zusammengestellt. Die Monatsblätter beschreiben Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft und davon abgeleitete spezielle Rezepte, mit denen Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Ich wünsche Ihnen mit unserem Kalender viel Freude und auch gutes Gelingen beim Kochen mit den gesunden Rezepten.

Univ.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Sibilia
Leiterin des Instituts für Krebsforschung

Können uns Pflanzen vor Krebs schützen?

Seit mehr als 25 Jahren erforscht die Arbeitsgruppe von Prof. Knasmüller die Wirkung krebsschützender Substanzen, vor allem solcher, die in pflanzlichen Lebensmitteln und Gewürzen vorkommen. Denn anerkannten Schätzungen zufolge sind bis zu etwa 30% aller Krebserkrankungen mit falscher Ernährung assoziiert und könnten somit deutlich reduziert werden.



Die Arbeitsgruppe von Prof. Siegfried Knasmüller existiert seit mehr als 28 Jahren am Institut für Krebsforschung der MedUni Wien. Der Leiter studierte in Wien Biologie und Chemie, und war nachfolgend an ausländischen Forschungseinrichtungen (Holland, USA) tätig. Aktuelles Forschungsgebiet ist die Suche nach Nahrungsinhaltstoffen, die das

Erkrankungsrisiko für Krebs reduzieren. Gesunde Ernährung kann vor vielen Krebserkrankungen schützen.

Die Gruppe ist international sehr erfolgreich und hat seit dem Bestehen mehr als 200 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht, darüber hinaus erschienen mehrere Fachbücher. Siegfried Knasmüller ist derzeit Herausgeber von zwei internationalen Fachzeitschriften und hat mehrere internationale Konferenzen in Wien organisiert.



Mag.ª Franziska Ferk ist Mitglied der Arbeitsgruppe. Die Ernährungswissenschaftlerin beschäftigt sich mit den protektiven Eigenschaften der Nahrungsinhaltstoffe. Sie untersuchte die oxidativen DNA-Schäden und Entzündungsparameter bei Typ II Diabetikern im Rahmen einer Studie. Derzeit arbeitet sie an einem Projekt mit den Adipositaschirurgie-PatientInnen.

Weitere Mitarbeiter: Mag.ª Nathalie Ropek sowie die Diplomanten Benjamin Ernst und Michael Kment haben intensiv an der Realisierung des Kalenders mitgearbeitet und einige der Rezepte ausprobiert und verfeinert.

Wichtiger Hinweis: Die pflanzlichen Nahrungsmittel wurden von uns gewählt, da aus Humanstudien Ergebnisse vorliegen, die auf krebsschützende Eigenschaften hinweisen, dies sollte nicht mit therapeutischer Wirksamkeit bei Krebserkrankungen verwechselt werden!



Jänner

1 Mittwoch

NEUJAHR

2 Donnerstag

3 Freitag

4 Samstag

5 Sonntag

6 Montag

KW 2
HEILIGE DREI KÖNIGE

7 Dienstag

8 Mittwoch

9 Donnerstag

10 Freitag

11 Samstag

12 Sonntag

13 Montag

KW 3

14 Dienstag

15 Mittwoch

16 Donnerstag

17 Freitag

18 Samstag

19 Sonntag

20 Montag

KW 4

21 Dienstag

22 Mittwoch

23 Donnerstag

24 Freitag

25 Samstag

26 Sonntag

27 Montag

KW 5

28 Dienstag

29 Mittwoch

30 Donnerstag

31 Freitag

Shiitake Pilze

Die Pilze werden in Asien seit langer Zeit gezüchtet und wachsen auf Bäumen und Holzstämmen. Sie gelten in der traditionellen chinesischen Medizin als wichtige Heizpilze. Dem Shiitake-Pilz werden viele positive Wirkungen beim Menschen nachgesagt. Unter anderem soll er das Immunsystem stärken, den Cholesterinspiegel senken und gegen Infektionen helfen. In Bezug auf die Krebsprävention ist relevant, dass der Pilz relativ hohe Mengen Vitamin D enthält (2.5 µg/100 g Feuchtwicht), das in Europa von manchen Bevölkerungsgruppen in zu geringen Mengen mit der Nahrung aufgenommen wird. Ausreichende Aufnahme von Vitamin D, so die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC), könnte das Auftreten diverser Krebsarten wie z. B. Gebärmutterkrebs bei postmenopausalen Frauen erheblich (bis zu 50%) reduzieren. Ebenso sind Schutzeffekte von Vitamin D gegen Darmkrebs relativ gut belegt. Eine weitere Substanz, die der Pilz enthält, ist Lentinan. Dieses Zuckermolekül (Polysaccharide), kann die Funktionen des Immunsystems verbessern und Krebszellen in Kultur zerstören. Allerdings ist dieser Inhaltsstoff auch für Unverträglichkeitsreaktionen beim Menschen verantwortlich, die in seltenen Fällen beim Verzehr auftreten können.

 **Notizen**

2020



Februar

1 Samstag

2 Sonntag

3 Montag

KW 6

4 Dienstag

5 Mittwoch

6 Donnerstag

7 Freitag

8 Samstag

9 Sonntag

10 Montag

KW 7

11 Dienstag

12 Mittwoch

13 Donnerstag

14 Freitag

15 Samstag

16 Sonntag

17 Montag

KW 8

18 Dienstag

19 Mittwoch

20 Donnerstag

21 Freitag

22 Samstag

23 Sonntag

24 Montag

KW 9

25 Dienstag

26 Mittwoch

27 Donnerstag

28 Freitag

29 Samstag

Quercetinreiche Zwiebeln und Kapern

Quercetin (von Lat. „quercus“ – Eiche) ist ein gelber Naturfarbstoff aus der Gruppe der Polyphenole und Flavonoide. Es ist im Pflanzenreich und auch in der Nahrung weit verbreitet. Zwiebeln, Grünkohl und Kapern enthalten relativ hohe Mengen dieser Verbindung, (Kapern 1.800 mg/kg, Zwiebeln 280-500 mg/kg). Bei den Kapern werden vorwiegend die Blütenknospen gegessen. Aus diesen entwickeln sich ganze Früchte (Kapernbeeren), welche ebenfalls verzehrt werden. Beim Braten von Zwiebeln in Öl kommt es kaum zu Verlusten dieser Substanz.

Besonders wichtig ist die hemmende (antikanzerogene) Wirkung, welche u. a. auf das antioxidative Potential zurückzuführen ist. Quercetin wirkt als Radikalfänger, wobei der genaue Ablauf der Oxidationshemmung im Organismus noch diskutiert wird. In Laborexperimenten mit Zellen und Tieren wurden vielversprechende Ergebnisse erzielt. In Humanstudien gibt es Hinweise, dass hohe Verzehrsmengen von Quercetin vor Magen- und Dickdarmkrebs schützen können. In einer schwedischen Studie mit Menschen war das Auftreten Magenkrebs deutlich erniedrigt.

Notizen



März

1 Sonntag

2 Montag

KW 10

3 Dienstag

4 Mittwoch

5 Donnerstag

6 Freitag

7 Samstag

8 Sonntag

9 Montag

KW 11

10 Dienstag

11 Mittwoch

12 Donnerstag

13 Freitag

14 Samstag

15 Sonntag

16 Montag

KW 12

17 Dienstag

18 Mittwoch

19 Donnerstag

20 Freitag

21 Samstag

22 Sonntag

23 Montag

KW 13

24 Dienstag

25 Mittwoch

26 Donnerstag

27 Freitag

28 Samstag

29 Sonntag

30 Montag

KW 14

31 Dienstag

Linsen und andere Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind die Samen der sogenannten Leguminosen (Hülsenfrüchtler), einer der artenreichsten Familien der Pflanzenwelt. Zu den am häufigsten verzehrten Hülsenfrüchten gehören Erbsen, Bohnen aller Art, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen und Erdnüsse. Die Linse stammt von der Wildlinse ab, die in Kleinasien vorkommt. Sie ist seit Beginn des Ackerbaus im Neolithikum eine der Hauptnutzpflanzen der aus dem fruchtbaren Halbmond stammenden Kulturen. Linsen zeichnen sich durch einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt aus (23 g bzw. 17 g pro 100 g) aus; rote und braune Varietäten werden nach dem Kochen weich, während Beluga- und Puyinsen bissfest bleiben. Relativ viele Humanstudien dokumentieren, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten, wie z.B. Bohnen und Linsen vor der Entstehung von gutartigen Darmpolypen, aber auch von Dickdarmkrebs einen Schutz bietet. Darüber hinaus gibt es auch vereinzelt Hinweise auf reduziertes Auftreten von Brust- und Prostatakrebs. In einer aktuellen Studie, die in Spanien mit einer sogenannten „Mittelmeerdiät“ durchgeführt wurde, stellte man fest, dass der Verzehr von größeren Mengen an Hülsenfrüchten starke Schutzwirkungen vor Krebs hatte, wobei Linsen offensichtlich besonders wirksam waren.

Notizen



April

1 Mittwoch **KW 14**

2 Donnerstag

3 Freitag

4 Samstag

5 Sonntag **PALMSONNTAG**

6 Montag **KW 15**

7 Dienstag

8 Mittwoch

9 Donnerstag **GRÜNDONNERSTAG**

10 Freitag **KARFREITAG**

11 Samstag **KARSAMSTAG**

12 Sonntag **OSTERSONNTAG**

13 Montag **KW 16**
OSTERMONTAG

14 Dienstag

15 Mittwoch

16 Donnerstag

17 Freitag

18 Samstag

19 Sonntag

20 Montag

KW 17

21 Dienstag

22 Mittwoch

23 Donnerstag

24 Freitag

25 Samstag

26 Sonntag

27 Montag

KW 18

28 Dienstag

29 Mittwoch

30 Donnerstag

Granatapfel

Der Granatapfel ist eine in Asien heimische Frucht, die bereits in der Bibel und im Koran erwähnt wird. Sie ist ein traditionelles Symbol für Fruchtbarkeit und Macht („Königszepter“). Die Samen enthalten neben Wasser auch Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie wertvolle Polyphenole, die mit einer Schutzwirkung vor Krebsentstehung in Verbindung gebracht werden. Überzeugende Studien am Menschen liegen derzeit nur vereinzelt vor. Es gibt einige Hinweise auf Schutz vor Prostatakrebs bei Männern und darüber hinaus auch vielversprechende Ergebnisse von Laboruntersuchungen, die auf Schutz vor Dickdarm- und Brustkrebs hinweisen. Außerdem gibt es erste Ansätze zur Verwendung angereicherter Extrakte als Ergänzung bei der Therapie von Krebserkrankungen. Die Inhaltsstoffe haben eine wachstumshemmende Wirkung auf Krebszellen und können in bestimmten Ansätzen sogar Tumorbildung effektiv verhindern. Granatäpfel werden häufig für die Herstellung von Säften verarbeitet, in der persischen Küche finden sie bei der Herstellung von Speisen Verwendung.

Notizen



Mai

1 Freitag

STAATSFEIERTAG

2 Samstag

3 Sonntag

4 Montag

KW 19

5 Dienstag

6 Mittwoch

7 Donnerstag

8 Freitag

9 Samstag

10 Sonntag

11 Montag

KW 20

12 Dienstag

13 Mittwoch

14 Donnerstag

15 Freitag

16 Samstag

17 Sonntag

18 Montag

KW 21

19 Dienstag

20 Mittwoch

21 Donnerstag

CHRISTI HIMMELFAHRT

22 Freitag

23 Samstag

24 Sonntag

25 Montag

KW 22

26 Dienstag

27 Mittwoch

28 Donnerstag

29 Freitag

30 Samstag

31 Sonntag

PFINGSTSONNTAG

Vollkorn

„Vollkorn“ ist ein Sammelbegriff für Getreide, dem nach der Ernte nur die Deckhülsen (Spelzen) entfernt wurden; sie enthalten den Keimling sowie diverse Vitamine, Öle, Ballast- und Mineralstoffe, die bei der Herstellung von Auszugsmehl verloren gehen. Fallstudien, die 20 verschiedene Krebsformen umfassten zeigen, dass häufiger Verzehr möglicherweise bis zu 34% aller Krebserkrankungen verhindern könnte. Besonders deutlich sind die Schutzwirkungen vor Dickdarmkrebs, es gibt aber auch Hinweise auf Prävention von Brust- und Magenkrebs. Für diese Wirkungen wird vor allem der hohe Ballaststoffgehalt verantwortlich gemacht.

Notizen



Juni

1 Montag

KW 23
PFINGSTMONTAG

2 Dienstag

3 Mittwoch

4 Donnerstag

5 Freitag

6 Samstag

7 Sonntag

8 Montag

KW 24

9 Dienstag

10 Mittwoch

11 Donnerstag

FRONLEICHNAM

12 Freitag

13 Samstag

14 Sonntag

15 Montag

KW 25

16 Dienstag



STAY
SAFE
WITH
US

Shiitake-Champignon-Sauce

→ für 4 Portionen

- 400 g frische Shiitake Pilze
- 400 g braune Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- ¼ L Sauerrahm
- 1/8 L Schlagobers
- Frische Petersilie
- Kräutersalz

Die Pilze blättrig schneiden Die Zwiebeln würfeln und in einer Butter/ Öl Mischung glasig anbraten. Mit etwas Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen (ca. 1/8 L) und ca. 10 Minuten weich dünsten. Mit Kräutersalz würzen und letztendlich Sauerrahm und Schlagobers, sowie Petersilie hinzufügen. Mit Semmelknödel servieren.



Man kann die Sauce auch mit getrockneten Shiitake Pilzen zubereiten. Hierfür 100 g Pilze in sehr heißem Wasser ca. 1 Stunde einweichen und nachfolgend sehr fein nudelig schneiden (Strünke entfernen).

Hirselaibchen mit Zwiebel-Kapernsauce

→ für 4 Portionen

Zwiebel-Kapernsauce

- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln klein gewürfelt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4- 6 EL Kapern (eingelegte Blütenknospen)
- 200 g Sauerrahm
- 1-2 EL Estragon Senf

Hirselaibchen

- 200 g Hirse
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 1 TL Kräuter der Provence
- ½ TL Dill, getrocknet
- 3 zerriebene Curryblätter oder 1 EL Currypulver
- 1 EL Butter
- 1 Tasse sehr klein geschnittenes, weich gedünstetes Gemüse
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Schwarzer Pfeffer
- Sojasauce
- Salz
- Mehl zum Wälzen
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zwiebel-Kapernsauce

Zwiebelringe im Rapsöl goldgelb andünsten. Brühe, Kapern, Sauerrahm und Senf zugeben.

Hirselaibchen

Die Hirse in heißem Wasser waschen. Gemüsebrühe mit den getrockneten Kräutern aufkochen, die Hirse einrühren und weich garen. Vom Herd nehmen, Butter unterrühren und 15 Minuten ausquellen lassen.

Die abgekühlte Hirse mit Gemüse, Ei, Petersilie und Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Mit nassen Händen Laibchen formen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne in Butterschmalz ausbacken.



In vielen Rezepten wird empfohlen, die Hirse vor der Zubereitung heiß zu waschen. Dadurch werden bittere Gerbstoffe entfernt.

Vitamin B-Marin

→ für 4 Personen

- 4 Lachsfilets (à 150 g)
- 800 g Miesmuscheln
- 600 g Mangold
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 1 kleines Stück Lauch (5-7 cm)
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1/8 L Weißwein (und ggf. etwas Gemüsebrühe)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 6 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz

Die gesalzenen und leicht bemehlten Lachsfilets in einer Butter/Öl Mischung braten. Das Wurzelgemüse grob reiben und mit dem geschnittenen Lauch in einem Topf in Öl kurz anbraten. Dann Weißwein und ggf. etwas Gemüsebrühe hinzufügen und darin die geputzten Miesmuscheln dämpfen, bis sie gar sind (10-15 Minuten).

In einem weiteren Topf Zwiebeln in Öl glasig anbraten, grob nudelig geschnittene Mangoldblätter (ohne Stiele) zugeben, blättrig geschnittenen Knoblauch beifügen und mit etwas Muschelsud aufgießen. Ca. 5-8 Minuten dünsten. Mit Weißbrot oder Kartoffelpuffern als Beilage servieren.



Das Gericht enthält wichtige Vitamine der B-Gruppe, wie zum Beispiel B₆, B₁₂ und Folsäure.

Kürbiskernparfait mit Beerenkompott

→ für 8-10 Personen

Parfait

- 100 g Kürbiskerne
- 60 g Birkenzucker
- 60 g Puderzucker
- 40 g Kristallzucker
- 3 Eigelbe
- 400 mL Obers
- 2 ½ EL Kürbiskernöl

Beerenkompott

- 400 g gemischte Beerenfrüchte (Ribisel, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 150 g Birkenzucker
- 150 mL Johannisbeersaft
- 10 g Speisestärke
- 1 Zitrone
- Zimtpulver

Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fett kurz rösten. Den Kristallzucker bei mäßiger Hitze karamellisieren lassen. Die Kürbiskerne zufügen und durchmischen. Nachfolgend auskühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Puderzucker über einem heißen Wasserbad aufschlagen und nachfolgend (auf Eiswürfeln) kaltschlagen.

Den erkalteten Kürbiskrokant grob zerstoßen und unter die Eimasse rühren. Das Obers steif schlagen. Das Kürbiskernöl und den geschlagenen Obers unter die Eimasse heben und Birkenzucker zufügen. Eine Terrinenform (1 L) mit Frischhaltefolie auskleiden, die Masse einfügen und 4 Stunden durchfrieren lassen.

Für das Beerenkompott Johannisbeersaft mit dem Birkenzucker vermischen. Zitronensaft zufügen und mit Zimtpulver (und ggf. mit etwas Sternanis) würzen. Den Saft 2-3 Minuten köcheln lassen. Nachfolgend wird der Saft mit im kalten Wasser angerührter Speisestärke gebunden und kurz aufgekocht. Unter ständigem Rühren werden die zerquetschten Beerenfrüchte in den eingedickten Saft eingerührt. Das Kompott gut auskühlen lassen.



Die Beerenfrüchte können auch etwas sauer sein, sodass sie geschmacklich mit dem süßen Parfait kontrastieren.

Grüner Spargel mit Paranüssen

→ für 4 Portionen

- 800 g grüner Spargel
- 5-6 Paranüsse (fein gerieben)
- 1-2 Stk. Limetten für Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- Kräutersalz

Den grünen Spargel waschen und ohne den unteren, holzigen Bereich auf 3-lagiges Backpapier legen. Mit Limettensaft beträufeln und Butter dazugeben. Mit Kräutersalz würzen. Den Spargel mit fein geriebenen Paranüssen bestreuen.

Backpapier mit Bratenschnur auf beiden Seiten verschließen und im Ofen bei 200 °C 25 Minuten braten bis der Spargel weich aber noch bissfest ist.



Vor dem Servieren mit Schinkenstreifen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Ideale Beilage sind Frühkartoffeln (in der Schale gekocht).

Gefüllte Paprika mit schwarzem Reis

→ für 4 Portionen

- 250 g schwarzer Reis
- 8 Stk Paprika (grün, gelb oder rot)
- 190 g faschiertes Rindfleisch
- 1 Stk. Zwiebel
- 150 g grüne Erbsen
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl

Tomatensauce

- 500 g passierte Tomaten
- 1 TL Basilikum (gehackt)
- 6 EL Olivenöl

Die Paprika waschen, die Deckel abschneiden und aushöhlen. Den Reis mit ½ L Wasser und Salz bei mittlerer Hitze kochen, bis er gar ist. Den fertig gekochten Reis auskühlen lassen. Die Erbsen werden roh mit dem Reis vermischt. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Rapsöl in einer Pfanne mit dem faschierten Fleisch rösten. Alle Zutaten gut vermengen und die ausgehöhlten Paprika damit füllen.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform gießen und die Paprika zugeben. Bei 200°C im Backrohr ca. 40 Minuten fertigaren lassen.



Sie können Paprika auch im Schnellkochtopf weich garen und die Tomatensauce getrennt zubereiten.

Couscous mit Huhn und roten Datteln (chinesische Jujube)

→ für 4 Portionen

- 700 g Hühnerbrustfilet (klein geschnitten)
- 1 Stk. rote Zwiebel (klein würfelig geschnitten)
- 500 g Instant-Couscous
- 200 g getrocknete rote Datteln (Asia-Geschäft)
- 50 g Korinthen
- 50 g Pistazien (gehackt)
- 100 g blanchierte Mandeln
- ½ EL Zimtpulver
- Olivenöl
- 4 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Hühnerfleisch mit roten Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nachfolgend mit wenig Wasser aufgießen, Mandeln, Korinthen und gehackte Pistazien zugeben und mit Zimtpulver, Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit 125 ml kochendem Wasser (mit etwas Kräutersalz und 2 EL Olivenöl) übergießen und ca. 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, Butter zugeben und Hühnerfleisch mit restlichen Zutaten beimengen. Die roten Datteln (entweder entkernt oder nicht entkernt) zum Schluss hinzufügen.



Getrocknete rote Datteln können auch für die Zubereitung von Tee verwendet werden: mindestens zwei Datteln pro Tasse/pro 200 ml mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Der Ort Arquà Petrarca bei Padua ist für die Ernte von „Brustbeeren“ (ital. = giuggiole) bekannt. Einmal jährlich findet im Herbst die „Festa delle Giuggiole“ statt. Dort werden verschiedene Produkte wie etwa Schnäpse und Konfitüren aus den roten Datteln vermarktet.

Indischer Linseneintopf (Dal)

→ für 4-6 Portionen

- 150 g rote Linsen
- 150 g gelbe Linsen
- 250 g frische Tomaten (würfelig geschnitten)
- 2 Stk Zwiebel (kleinwürfelig geschnitten)
- 2 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 1 Schote Chili (fein gehackt)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Koriander oder Petersilie (feingehackt)
- 1 TL Curcuma
- 1,5 TL Garam Masala (oder Currypulver)
- 2 TL Ingwer (frisch gerieben)
- 8 Stk frische Curryblätter
- 2-3 EL Koriander (klein gehackt)
- Salz
- Öl

Rote und gelbe Linsen mit 1 L Wasser mit Kräutersalz in einem Topf ohne Deckel auf kleiner Flamme weich kochen. (ca. 20-30 Minuten).

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Dann die gehackte Chilischote und Curryblätter kurz anrösten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch einrühren und goldbraun rösten.

Anschließend die Tomaten zugeben und auf mittlerer Hitze garen. Dabei immer wieder durchrühren und kleine Mengen Wasser zugeben.

Wenn die Tomaten gar sind, die restlichen Gewürze und den frischen Koriander einrühren, die weich gekochten Linsen zugeben und weiter 3-4 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gut umrühren, sodass sich nichts am Pfannenboden anlegt.



Man kann statt frischen auch getrocknete Curryblätter verwenden. Die Blätter verleihen dem Dal eine spezielle Note (sie sind in gut sortierten Asia-Geschäften erhältlich). Dal mit Vollkornreis oder Brot (z.B.: Naan, das ist indisches Fladenbrot) servieren.

Melonensalat mit Granatapfel und Feta

→ für 2 Portionen

- ½ Melone (am besten Cantaloupe oder Honigmelone)
- 20 g frisches Basilikum
- 100 g Fetakäse (gewürfelt)
- 50-100 g Granatapfelkerne
- 1 EL rosa Pfefferkörner
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamico Bianco

Die Melone von der Schale befreien, in zwei Hälften schneiden, entkernen und in Spalten schneiden.

Den gewürfelten Fetakäse, Basilikumblätter, Olivenöl, rosa Pfefferkörner in einer Schüssel vermischen.

Granatapfelkerne und Balsamico Bianco zufügen.



Granatapfelkerne sind eine beliebte Zutat in der orientalischen Küche, beispielsweise für Granatapfel-Taboulé oder Lamm mit Granatapfelsauce. Sie können auch in Müslis verwendet werden. Der Schafkäse kann auch durch Mozzarella ersetzt werden.

Omelette mit Cheddar & Austernseitlingen

→ für 4 Omeletten

- 200g Austernseitlinge
- 150g Cheddar Cheese
- 2 EL Butter
- 2EL Öl
- 5 Eier
- 2 EL Milch
- 2 EL Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

Pilze waschen, schneiden und in Öl/Butter- Mischung weichdünsten.

Den Käse grob reiben, zu den Pilzen geben und schmelzen, sodass eine cremige Sauce entsteht.

Anschließend Petersilie, Salz und Pfeffer zufügen. Eier und Milch vermengen und vier dünne Omeletten zubereiten.

Zum Schluss die Omeletten mit der Pilz-Käsemasse füllen und mit Tomatensalat servieren.

Vollkornbrot

→ für ca. ½ kg

- 2 Pkg. Flüssigsauerteig (150 g) (erhältlich bei www.adamah.at oder <https://natuerlichbio.at/>)
- 25 g Hefe
- 300 g Vollkornroggenmehl
- 200 g Vollkornweizenmehl
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- Kräutersalz nach Bedarf

Flüssigsauerteig mit 400 mL lauwarmem Wasser mischen. Hefe zerbröseln und untermischen, restliche Zutaten zugeben und alles gut kneten. Wenn der Teig glatt und geschmeidig ist, in einer Schüssel mit einem Tuch bedecken und ca. 40 Minuten rasten lassen (bis er aufgeht). Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und einen Brotlaib formen. Nochmals 30 Minuten stehen lassen.

Backofen auf 250 °C vorheizen. Damit das Brot nicht zu trocken wird, die Dampfunktion einschalten oder ein ofenfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen hineingeben. Die Backzeit beträgt bei 250 °C ca. 30 Minuten, damit sich eine knusprige Kruste bilden kann. Anschließend bleibt das Brot bei 200 °C für weitere 10 Minuten im Ofen. Nach 15 Minuten das Brot herausnehmen und abkühlen.



Statt Sonnenblumenkernen können auch Kürbiskerne, Nüsse oder Chia-Samen verwendet werden.

Topinambur Bratlinge mit Knoblauch-Feta-Dip

→ für 15 Stück

Topinambur Bratlinge

- 500 g Topinambur
- 300 g Karotten
- 300 g Bananen
- 30 g schwarze Oliven ohne Kern
- 200 g Linsenmehl
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 150 g Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl

Knoblauch-Feta-Dip

- 250 g Joghurt
- 1 große Knoblauchzehe
- 80-100 g Schafkäse
- Kräutersalz
- 1-2 EL Olivenöl

Karotten und Topinambur schälen und zerkleinern. Oliven in feine Stücke schneiden und die Bananen zerdrücken.

Zusammen mit 200 g Linsenmehl in eine große Schüssel geben. Jeweils 2 TL Currypulver und Kurkuma zufügen und die Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Mit den Händen gut vermengen.

Handtellergroße Bratlinge formen und diese in heißem Rapsöl bei geringer Hitze langsam beidseitig braten.

Für den Dip den Schafkäse zerdrücken und gepressten Knoblauch zugeben. Joghurt und Olivenöl unterrühren und den Dip mit etwas Kräutersalz und ggf. etwas Zitronensaft würzen. Vor dem Servieren im Eiskasten kühlen.



Topinambur lässt sich gut als Beilage verwenden. Man kann ihn wie Salzkartoffeln kochen. Wenn die Knollen oben schwimmen, sind sie weich und können verzehrt werden.



Forschung rettet Leben!

Forschungsarbeit ist immer mit hohen Kosten verbunden. Unsere Mittel sind leider beschränkt, daher sind wir auf zusätzliche Spenden angewiesen. Regelmäßige Spenden machen unsere Arbeit am Institut für Krebsforschung der MedUni Wien planbarer. Bitte unterstützen Sie uns dabei.

Entscheiden Sie in welcher Höhe und in welcher Regelmäßigkeit Sie unterstützen wollen.

Es ist ein einfacher und effizienter Weg. Füllen Sie das Formular auf der Rückseite aus und senden Sie es bitte an uns zurück.

Institut für Krebsforschung
Spendenservice
Borschkegasse 8a
1090 Wien

Danke für Ihre Unterstützung!

Univ.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Sibilia
Leiterin des Instituts für Krebsforschung



JA, ich möchte das Institut für Krebsforschung unterstützen und erteile ein Lastschriftmandat, das ich jederzeit widerrufen kann.

Empfänger:

Institut für Krebsforschung

Überweisung auf Konto-Nummer:

AT 30 2011 1404 1007 0711

BIC:

GIBAATWW

Empfängerbank:

Erste Bank

Auftraggeber:

Vorname

Nachname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Kontoinformationen:

Geldinstitut

AT

IBAN

€

Jahresbetrag

Erstmals ab:

Die Abbuchung soll in folgendem Rhythmus, in gleichen Teilen, erfolgen:

monatlich ¼ jährlich ½ jährlich jährlich

Ein Widerruf ist jederzeit ohne Angabe von Gründen möglich.

Datum/Unterschrift

Bitte das ausgefüllte Formular senden an:

per E-Mail: spende_krebsforschung@meduniwien.ac.at

oder per Post an: Institut für Krebsforschung, Dr. Maria Sibilía, Borschkegasse 8a, 1090 Wien

Sie ermächtigen das Institut für Krebsforschung bis auf Widerruf, die von Ihnen angeführten Beiträge, bei Fälligkeit von Ihrem Konto mittels Lastschriftverfahren einzuziehen. Damit ist auch Ihre kontoführende Bank ermächtigt, das Lastschriftmandat einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn Ihr Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist. Sie haben das Recht, innerhalb von 66 Kalendertagen ab Abbuchungstag, ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei Ihrer Bank zu veranlassen. Unsere Credit-ID ist: AT25ZZZ00000039741.



Unteren Abschnitt trennen und zur Erinnerung aufheben

Meine regelmäßige Spende hilft beim Kampf gegen Krebs!

€

Jahresbetrag

Erstmals ab:

17 Mittwoch

18 Donnerstag

19 Freitag

20 Samstag

21 Sonntag

22 Montag

KW 26

23 Dienstag

24 Mittwoch

25 Donnerstag

26 Freitag

27 Samstag

28 Sonntag

29 Montag

KW 27

30 Dienstag

Chinesische Datteln (Jujube)

Die chinesische oder rote Dattel gehört zu den Kreuzdorngewächsen und ist mit den normalen Datteln nicht verwandt. Sie wird in südostasiatischen Ländern als Heilmittel verwendet und ist bei uns in getrockneter Form in Asiashops erhältlich. Die kohlenhydratreiche Frucht enthält Vitamine aus der B-Gruppe (B1, B2, Niacin) und relativ hohe Mengen Ascorbinsäure und Kalium. Für die Krebsprävention ist von Bedeutung, dass der Verzehr zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels und der Cholesterinwerte führt, sodass angenommen werden kann, dass häufiger Verzehr das Auftreten von Diabetes Typ2 verhindert; diese Erkrankung steht mit erhöhtem Krebsrisiko im Zusammenhang. Laboruntersuchungen zeigten darüber hinaus, dass Extrakte der Früchte Zelltod von Krebszellen auslösen und das Wachstum von Tumoren verzögern. Ob diese vielversprechenden Befunde für therapeutische Zwecke nutzbar sind, wird die Zukunft zeigen.

Notizen



Juli

1 Mittwoch

KW 27

2 Donnerstag

3 Freitag

4 Samstag

5 Sonntag

6 Montag

KW 28

7 Dienstag

8 Mittwoch

9 Donnerstag

10 Freitag

11 Samstag

12 Sonntag

13 Montag

KW 29

14 Dienstag

15 Mittwoch

16 Donnerstag

17 Freitag

18 Samstag

19 Sonntag

20 Montag

KW 30

21 Dienstag

22 Mittwoch

23 Donnerstag

24 Freitag

25 Samstag

26 Sonntag

27 Montag

KW 31

28 Dienstag

29 Mittwoch

30 Donnerstag

31 Freitag

Paranüsse

Die auch als „brasilianische Kastanien“ bezeichneten Nüsse zeichnen sich durch einen sehr hohen Selengehalt aus (bis zu 200 µg pro Nuss). Dies entspricht der optimalen täglichen Aufnahmemenge. Das Halbmetall ist in mitteleuropäischen Böden nur in geringen Mengen enthalten und wird daher über pflanzliche Nahrungsmittel (z. B. über Getreide) nur unzureichend aufgenommen. Dies führt zu Unterversorgung, da der Minimalbedarf (50 g pro Tag) häufig unterschritten wird. Selen ist für zahlreiche wichtige Funktionen im menschlichen Körper erforderlich, unter anderem auch für die Aktivität eines Enzyms, das vor Sauerstoffradikalen schützt. Mangel führt, so meinen vielen Experten, zu einem Anstieg des Krebsrisikos, insbesondere von Prostatakrebs, an dem in Österreich jährlich mehr als 5.000 Männer erkranken. Ernährt man Hunde mit einer selenarmen Diät, so entwickeln diese Prostatahyperplasie, bei Selenzufuhr verschwindet diese.

Notizen



August

1 Samstag

2 Sonntag

3 Montag

KW 32

4 Dienstag

5 Mittwoch

6 Donnerstag

7 Freitag

8 Samstag

9 Sonntag

10 Montag

KW 33

11 Dienstag

12 Mittwoch

13 Donnerstag

14 Freitag

15 Samstag

MARIÄ HIMMELFAHRT

16 Sonntag

17 Montag

KW 34

18 Dienstag

19 Mittwoch

20 Donnerstag

21 Freitag

22 Samstag

23 Sonntag

24 Montag

KW 35

25 Dienstag

26 Mittwoch

27 Donnerstag

28 Freitag

29 Samstag

30 Sonntag

31 Montag

KW 36

Schwarzer Reis

Er wird auch als violetter Reis vermarktet und ist bei uns in Reformhäusern erhältlich. Seine Farbe und seine positiven gesundheitlichen Eigenschaften verdankt er Farbstoffen, die als Anthocyane bezeichnet werden (diese sind auch in Beeren und Früchten zu finden) sowie dem hohen Ballaststoffgehalt. Die Farbstoffe werden nur in geringen Mengen aus dem Darmtrakt aufgenommen und entfalten ihre Schutzwirkungen daher vor allem im Verdauungstrakt. Unter anderem inaktivieren sie Sauerstoffradikale, die bei Entzündungen entstehen. Hohe Anthocyanmengen sind auch in Blaubeeren und im schwarzen Holunder enthalten.

Notizen



September

1 Dienstag

KW 36

2 Mittwoch

3 Donnerstag

4 Freitag

5 Samstag

6 Sonntag

7 Montag

KW 37

8 Dienstag

9 Mittwoch

10 Donnerstag

11 Freitag

12 Samstag

13 Sonntag

14 Montag

KW 38

15 Dienstag

16 Mittwoch

17 Donnerstag

18 Freitag

19 Samstag

20 Sonntag

21 Montag

KW 39

22 Dienstag

23 Mittwoch

24 Donnerstag

25 Freitag

26 Samstag

27 Sonntag

28 Montag

KW 40

29 Dienstag

30 Mittwoch

B-Vitamine erneuern unsere Erbsubstanz

Die im Zellkern enthaltene Erbsubstanz enthält die gesamte Information, die für den Aufbau des menschlichen Körpers erforderlich ist. Im Rahmen der Zellteilung wird diese Information „verdoppelt“ und an neue Zellen (auch an Ei- und Samenzellen) weitergegeben. Damit diese „Kopiermaschine“ funktioniert, sind bestimmte Vitamine wie Folsäure, B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) erforderlich, die in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten sind. Die Aufnahmemengen dieser Vitamine sind in bestimmten Bevölkerungsgruppen unzureichend. Es wird vermutet, dass eine zu geringe Folataufnahme zu Dickdarmkrebs führt. Folate sind auch in Spinat, Mangold und Spargel enthalten, B6 findet man in Lachs und Muskelfleisch (Rind, Pute, Huhn), B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Leberzellen und in größeren Mengen auch in Muscheln vor.

Notizen



Oktober

1 Donnerstag

KW 40

2 Freitag

3 Samstag

4 Sonntag

5 Montag

KW 41

6 Dienstag

7 Mittwoch

8 Donnerstag

9 Freitag

10 Samstag

11 Sonntag

12 Montag

KW 42

13 Dienstag

14 Mittwoch

15 Donnerstag

16 Freitag

17 Samstag

18 Sonntag

19 Montag

KW 43

20 Dienstag

21 Mittwoch

22 Donnerstag

23 Freitag

24 Samstag

25 Sonntag

26 Montag

KW 44
NATIONALFEIERTAG

27 Dienstag

28 Mittwoch

29 Donnerstag

30 Freitag

31 Samstag

Polyamine in Cheddar Käse

Die Geschichte des englischen Käses geht ins 12. Jahrhundert zurück. Gereifte Sorten enthalten eine als „Spermidin“ bezeichnete Substanz, die einen Vorgang regelt, den man „Autophagie“ nennt. Durch diesen Prozess werden alte oder geschädigte Zellbestandteile abgebaut und vom Körper weiterverwendet, also quasi recycled. Dieser Prozess ist offensichtlich für „gesundes Altern“ verantwortlich. Die krebsschützenden Eigenschaften der Polyamine sind ein Hoffungsgebiet, es gibt kaum Ergebnisse aus Humanstudien, aber in Tierversuchen sah man eine Reduktion der Entstehung von Haut- und Dickdarmtumoren. Man fand auch heraus, dass die Verbindung das Immunsystem positiv beeinflusst und zur Zerstörung von Krebszellen führt. Neben Cheddar Käse sind auch Weizenkeimlinge und Sojabohnen reich an Spermidin. Die Substanz ist relativ hitzebeständig, bei schonendem Garen von Nahrungsmitteln (10-15 Minuten) gehen etwa 20% verloren.

Notizen



November

1 Sonntag

ALLERHEILIGEN

2 Montag

**KW 45
ALLERSEELEN**

3 Dienstag

4 Mittwoch

5 Donnerstag

6 Freitag

7 Samstag

8 Sonntag

9 Montag

KW 46

10 Dienstag

11 Mittwoch

12 Donnerstag

13 Freitag

14 Samstag

15 Sonntag

16 Montag

KW 47

17 Dienstag

18 Mittwoch

19 Donnerstag

20 Freitag

21 Samstag

22 Sonntag

23 Montag

KW 48

24 Dienstag

25 Mittwoch

26 Donnerstag

27 Freitag

28 Samstag

29 Sonntag

1. ADVENT

30 Montag

KW 49

Inulinreicher Topinambur

Der Name leitet sich von den Ureinwohnern Brasiliens (Tupimambá) ab. Das Rhizom wird als Nahrungsmittel verwendet und ist, im Gegensatz zu Kartoffeln, reich an dem Ballaststoff Inulin, der aus Fruchtzuckermolekülen besteht. Diese Substanz wird nicht verdaut und trägt daher zur Gewichtsreduktion bei. Inulin wird von Bifidobakterien genützt, die den Darm besiedeln (sie kommen auch in Joghurt vor) und kann daher die Darmgesundheit verbessern. Der Ballaststoff wird mit Schutz vor Dickdarmkrebs in Zusammenhang gebracht und ist auch für Diabetiker empfehlenswert, da im Gegensatz zu stärkereichen Lebensmitteln (Reis, Kartoffeln, Mehl) der Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst wird.

Notizen



Dezember

1 Dienstag **KW 49**

2 Mittwoch

3 Donnerstag

4 Freitag

5 Samstag

6 Sonntag **2. ADVENT**

7 Montag **KW 50**

8 Dienstag **MARIA EMERGENS**

9 Mittwoch

10 Donnerstag

11 Freitag

12 Samstag

13 Sonntag **3. ADVENT**

14 Montag **KW 51**

15 Dienstag

16 Mittwoch

17 Donnerstag

18 Freitag

19 Samstag

20 Sonntag

4. ADVENT

21 Montag

KW 52

22 Dienstag

23 Mittwoch

24 Donnerstag

HEILIGER ABEND

25 Freitag

CHRISTTAG

26 Samstag

STEFANITAG

27 Sonntag

28 Montag

KW 1

29 Dienstag

30 Mittwoch

31 Donnerstag

SILVESTER

Kürbiskerne und Zink

Ob Kürbiskernprodukte tatsächlich vor Prostatakrebs schützen, wie weithin angenommen wird, ist wissenschaftlich nicht belegt. Fakt ist aber, dass die Kerne in größeren Mengen das Spurenelement Zink enthalten, das vor allem bei veganer Ernährung oft in zu geringen Mengen aufgenommen wird. Zink ist für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems erforderlich. Möglicherweise führt ein Mangel zu erhöhter Erkrankungshäufigkeit von Speiseröhren- und Prostatakrebs, es gibt diesbezüglich auch einige Hinweise aus Humanstudien. Allerdings ist die Einnahme von zinkhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln nicht sinnvoll und kann zu negativen Auswirkungen führen. Wir empfehlen daher den Verzehr von Kürbis- und Sonnenblumenkernen, die relativ hohe Mengen des Metalls sowie Vitamin E enthalten.

Notizen



INSTITUT FÜR KREBSFORSCHUNG
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Kontakt:

Medizinische Universität Wien
Institut für Krebsforschung
Borschkegasse 8a
1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/krebsforschung