



INSTITUT FÜR KREBSFORSCHUNG  
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Mit dem Institut für  
Krebsforschung gesund  
durch das Jahr 2022

[www.meduniwien.ac.at/krebsforschung](http://www.meduniwien.ac.at/krebsforschung)



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Förderinnen und Förderer!

Wie Sie bereits wissen, zeigen viele anerkannte Organisationen, wie z.B. die WHO, und zahlreiche nationale und internationale WissenschaftlerInnen regelmäßig auf, wie ein gesunder und aktiver Lebensstil das Krebsrisiko senken kann. Ein normales Körpergewicht, lebenslange körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und Vermeidung bzw. Einschränkung des Alkohol- und Tabakkonsums sind dabei die wesentlichen Säulen der Krebsprävention.

Seit vielen Jahren leistet Univ.-Prof. Dr. Siegfried Knasmüller gemeinsam mit seinem Team international anerkannte Forschung zu diesen Themen. Sein Fachwissen hat er auch dieses Jahr wieder in einem Kalender mit köstlichen Rezepten für Sie zugänglich gemacht.

Hier finden Sie für jeden Monat einen Vorschlag, der ganz gezielt zur Krebsprävention beiträgt und Ihnen die Möglichkeiten gibt, aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Ich wünsche Ihnen mit unserem Kalender viel Freude für das kommende Jahr 2022. Wir hoffen, dass dieses Wissen Ihnen und Ihren Liebsten ein bisschen dabei hilft, ein langes, gesundes und aktives Leben zu führen.

**Univ.-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria Sibilia**  
Leiterin des Instituts für Krebsforschung

## Schutz vor Krebserkrankungen: Einflussfaktoren und Präventionsstrategien

Seit mehr als **25 Jahren** erforscht die Arbeitsgruppe von Prof. Siegfried Knasmüller die Wirkung von krebsschützenden Substanzen, die in erster Linie in pflanzlichen Lebensmitteln und Gewürzen vorkommen. Dieses Wissen ist vor allem deshalb so bedeutend, weil es alle notwendigen Informationen beinhaltet, um im Alltag eine gelungene Krebsprävention und langfristig ein gesundes und aktives Leben führen zu können. Mit wenigen kleinen Veränderungen in der Ernährung können das individuelle Wohlbefinden und die Vitalität gesteigert werden.



**Die Arbeitsgruppe unter der Leitung von Siegfried Knasmüller** existiert seit mehr als **25 Jahren** am Institut für Krebsforschung. Knasmüller studierte in Wien Biologie und Chemie und war nachfolgend an ausländischen Forschungseinrichtungen (Niederlande, USA) tätig. Aktuelles Forschungsgebiet ist die Suche nach Nahrungsinhaltsstoffen, die das Er-

krankungsrisiko für Krebs reduzieren. Denn 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 seit Jahren Mitglied der Arbeitsgruppe. Die Ernährungswissenschaftlerin beschäftigt sich mit den protektiven Eigenschaften der Nahrungsinhaltsstoffe. Sie untersuchte die oxidativen DNA-Schäden und Entzündungsparameter bei Typ-II-DiabetikerInnen und bariatrischen Chirurgie-PatientInnen.



**Denise Herrera Morales** studiert Mikrobiologie und Genetik in Wien und ist für die Ausarbeitung und Entwicklung einiger der köstlichen Gerichte dieses Kalenders verantwortlich.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Neujahr	2
3	4	5	6 Hl. drei Könige	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# Salzarme Ernährung

Die Aufnahme hoher Kochsalzmengen über die Nahrung kann einerseits Bluthochdruck und daraus resultierende Herz-Kreislaufprobleme verursachen, andererseits erhöht sich das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken. Klinische Studien haben gezeigt, dass ca. 10 % dieser Krebsform in Deutschland durch übermäßigen Salzkonsum verursacht werden. Es wird angenommen, dass Kochsalz Schäden an der Magenschleimhaut verursacht, die zu chronischen Entzündungen und in weiterer Folge zu Tumoren führen können. Auch der Verzehr von stark gesalzenem und eingelegtem Gemüse ist bedenklich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt einen täglichen Kochsalz-Konsum von 5 g/Tag bei Erwachsenen, bei Kindern abhängig vom Alter 2-5 g/Tag. Die tatsächliche Aufnahmemenge ist in Europa etwa doppelt so hoch. Eine Reduktion der Salzaufnahme ist sinnvoll und kann durch Konsum salzreicher Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Milchprodukte erreicht werden. Salzreiche Fleischprodukte wie Schinken und Würste, aber auch Backwaren sollten vermieden werden. Darüber hinaus kann man die Salzaufnahme durch die Verwendung von Gewürzmischungen reduzieren, und auch durch selbstgemachte Kräutersalze, beispielsweise „Gomashio“. Dabei handelt es sich um eine japanische Rezeptur, die aus einer Mischung von Sesam („Goma“) und Kochsalz („Shio“) besteht.

## Gomashio

- 15 EL Sesamkörner (ganz, nicht geschält)
- 1 EL grobes Meersalz

Salz in einer Pfanne erhitzen, sodass die Feuchtigkeit entweicht und die Körner leicht grau werden. Nachfolgend auskühlen lassen. Die Sesamkörner werden in einer Pfanne ohne Öl angeröstet, bis sie leicht knallen und eine gleichmäßige braune Farbe bekommen (die Körner sollten nicht verbrennen, da der Geschmack sonst bitter wird). Anschließend Salz und Sesam in einem Mörser zerstoßen. Das Endprodukt sollte leicht grobkörnig und streufähig sein. Das Material kann in trockenen Gläsern monatelang gelagert werden.

## Pak Choi mit Gomashio (Salzersatz)

- 800 g Pak Choi (diese Kohlart aus Asien ist im Supermarkt erhältlich)
- 3 Stangen Zitronengras (zerstoßen)
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 frisches Stück Ingwer (fingerdick, gerieben)
- 1 ½ Stangen Lauch (ca. 200-300g in Scheiben)
- 300 g Tofu (frisch oder geräuchert)
- Sojasauce
- 2 EL Gomashio
- Sesamöl
- 3 EL Butter

Tofu in Streifen schneiden, 3-5 Min in Öl anbraten, bis er Farbe bekommt, danach auf Küchenrolle abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in Stücke schneiden und mit dem geriebenen Ingwer, Lauch und den Zitronengrasstangen in der Butter-Sesamöl-Mischung anbraten. Mit etwas Wasser aufgießen und weitere 2-3 Minuten köcheln. Anschließend die Pak Choi Blätter mit Stielen hinzugeben und 2-3 Minuten erhitzen, bis sie in sich zusammenfallen, aber noch knackig sind. Knusprige Tofustreifen dazu geben, mit Gomashio und Sojasauce abschmecken und vor dem Anrichten die Zitronengrasstängel entfernen.

Als Beilage eignet sich schwarzer Reis. Er wird in Österreich angebaut und enthält wertvolle Ballaststoffe, die violette Färbung stammt von Anthocyanen, die im Darm Sauerstoffmoleküle induzieren. Die Kochzeit ist deutlich länger als jene von weißen Reissorten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4 Weltkrebstag	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 Valentinstag	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

# Vollkornprodukte

Vollkornprodukte werden aus geschroteten oder zermahlenden Körnern hergestellt, die nicht nur Stärke, sondern auch den Keimling und die äußere Schale enthalten. Lediglich die ungenießbaren Spelzen und Hüllen werden entfernt. Vollkornmehl aus Weizen, Dinkel und anderen Getreidearten enthält etwa 10% des Gesamtgewichts an Ballaststoffen und darüber hinaus wertvolle Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Mikronährstoffe und diverse Vitamine. In konventionell hergestelltem Auszugsmehl ist im Vergleich zu Vollkornmehl der Ballaststoffgehalt um mehr als 75% niedriger. Große klinische Studien zeigen, dass der Konsum von Vollkornprodukten nicht nur hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren, sondern auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ II und Darmkrebs schützt. Von Darmkrebs sind in Österreich jährlich bis zu 4.400 Menschen betroffen, diese Krebsform ist die dritthäufigste bei Männern und die zweithäufigste bei Frauen. Neben ballaststoffreicher Ernährung sind auch regelmäßige Untersuchungen ab dem 50. Lebensjahr empfehlenswert.

---

## Selbstgemachte Vollkornnudeln mit Lachs-Lauch-Sugo

### Vollkornnudeln

- 250 g Weizen-Vollkornmehl
- 3 Stück Freiland-Eier
- ½ TL Kräutersalz
- 3 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl

Mehl auf ein Brett häufen. Die weiteren Zutaten in eine Vertiefung in die Mitte geben. Die Zutaten vermischen, verkneten und etwas Wasser (2-3 EL) zugeben. Den Teig etwa 15 Minuten mit der Hand kneten, bis er elastisch, glatt und glänzend ist. Den Teig anschließend zu einer Kugel formen und 40 Minuten mit einem Tuch bedeckt in der Wärme ruhen lassen. Nachfolgend wird eine Arbeitsplatte mit Mehl bestäubt, der Teig dünn ausgerollt und in dünne Streifen geschnitten. Alternativ kann er mit einer Nudelmaschine in die gewünschte Form gebracht werden. Die Nudeln 10-20 Minuten trocknen und dann kurz in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen (selbstgemachte Nudeln benötigen weniger Kochzeit als Fertigprodukte).

### Lachs-Lauch-Sauce

- 300 g Räucherlachs
- 250 g Lauch
- 200 ml Sauerrahm
- 200 ml Crème Fraîche
- 125 ml Schlagobers
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 3 EL Butterschmalz
- (ggf. geriebener Parmesan)

Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und bei mittlerer Temperatur in Butterschmalz glasig anschwitzen. Lachs in kleine Stückchen schneiden und scharf anbraten. Anschließend den Lauch in Ringe schneiden, dunkelgrüne Blätter weglassen, und mit 4-5 EL Wasser weichdünsten. Sauerrahm, Crème Fraîche, Schlagobers und Kräutersalz verrühren, eventuell mit Estragon würzen. Wenn erforderlich, etwas binden (z.B. mit Fertig-Einbrenn). Die selbstgemachten Vollkornnudeln mit der Lachs-Lauch-Sauce mischen, eventuell mit Parmesan bestreuen.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7 Tag der gesunden Ernährung	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Knoblauch und sein „wilder Bruder“

Knoblauch zählt zu den Zwiebelgewächsen und wurde ursprünglich in Zentralasien und dem Nahen Osten angebaut. Er enthält die Schutzvitamine B6, C und A. Knoblauch und Bärlauch enthalten Inhaltsstoffe, die nach Zerstörung der Zellen in biologisch hochaktive Verbindungen umgewandelt werden. Diese Substanzen aktivieren in unserem Körper Enzyme, die Kanzerogene entgiften, vor Sauerstoffradikalen schützen und antibakteriell wirken. Bärlauch, der „wilde Bruder“ des Knoblauchs, enthält dieselben Inhaltsstoffe (sowohl die Wurzeln als auch die Blätter) und zusätzlich Chlorophyll (grüner Blattfarbstoff), das zwar kaum in den Körper aufgenommen wird, aber im Darm Giftstoffe bindet. In klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass häufiger Konsum von Knoblauch vor Magenkrebs schützt. Beim Kochen gilt: Knoblauch stets zerdrücken (nicht schneiden) und nur kurz erhitzen, sodass der charakteristische Geschmack und Geruch und damit die positiven gesundheitlichen Eigenschaften erhalten bleiben.

---

## Spinat-Bärlauch -Strudel

- 700 g frische Spinatblätter
- 300 g frischer Bärlauch
- 1 EL Butterschmalz
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 3 Stück Frühlingszwiebeln
- 20 Stück schwarze Oliven (entkernt)
- 250 g Feta
- 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 250 ml Crème Fraîche
- Strudelblätter (evtl. Vollkorn)
- Kräutersalz

Zwiebel kleinschneiden und in Butterschmalz bei niedriger Temperatur glasig anrösten. Spinat und etwas Wasser hinzugeben und kurz erhitzen (3-4 Minuten). Den geschnittenen Bärlauch beifügen und ebenfalls kurz erhitzen (das Aroma sollte erhalten bleiben). Anschließend in einem Sieb abtropfen. Die Zutaten in einen Topf geben und mit Feta, den gekochten Kartoffeln, den entkernten und halbierten Oliven und der Crème Fraîche vermengen. Mit Kräutersalz abschmecken und auskühlen lassen. Den Strudelteig mit der Masse befüllen, einrollen und im Backrohr bei 190°C ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Schnittlauchsauce.

### Schnittlauch-Sauce

- 250 ml Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Mayonnaise
- 6 EL gehackter Schnittlauch
- Kräutersalz

Alle Zutaten verrühren und nach Geschmack mit Kräutersalz abschmecken.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7 Weltgesundheitstag	8	9	10 Palmsonntag
11	12	13	14 Gründonnerstag	15 Karfreitag	16 Karsamstag	17 Ostersonntag
18 Ostermontag	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Karotinoide

Karotinoide sind fettlösliche, rot-, orange- oder gelbgefärbte Inhaltsstoffe von Früchten und Gemüsen. Sie helfen den Pflanzen bei der Photosynthese und schützen unsere Körperzellen vor Angriffen durch freie Sauerstoffradikale (ROS). ROS lösen im Körper „oxidativen Stress“ aus. Dieser kann lebenswichtige Moleküle schädigen und Entzündungen auslösen, die zu Krebserkrankungen führen. Zahlreiche Laboruntersuchungen deuten auf Schutz vor Krebserkrankungen durch Karotinoide hin. Auch klinische Studien ergaben klare Hinweise auf ihre positiven Eigenschaften. Beispielsweise reduziert der Konsum das Erkrankungsrisiko von Lungenkrebs. Einer der wichtigsten Vertreter ist  $\beta$ -Karotin, das in Karotten aber auch in Süßkartoffeln und Kürbissen vorkommt. Es wird auch als Provitamin A bezeichnet, da es im Körper des Menschen zu Vitamin A gespalten wird. Deutliche Hinweise auf positive Eigenschaften wurden auch beim Karotinoid Lycopin gefunden. Dieses gibt Paradeisern, Guaven und Wassermelonen ihre Farbe und verhindert Prostatakrebs. Maiskörner verdanken ihre gelbe Farbe dem Karotinoid Zeaxanthin, das ebenfalls als Antioxidans wirkt. Die meisten Vertreter der Karotinoide sind thermostabil, d. h. ihre biologisch positiven Wirkungen bleiben auch bei längerfristigem Erhitzen erhalten.

## Karotten-Mais-Bällchen mit Tomaten-Chutney

- 300 g Karotten
- 200 g Mais (aus der Dose)
- 200 g Cornflakes (ungezuckert)
- 6 EL Öl
- 4 EL Maismehl
- 4 Eier
- 4 Eigelb
- 1 TL rote Curry-Paste
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 Messerspitzen Kurkuma
- 1 TL Kräutersalz

**Dieses Gericht enthält drei verschiedene Karotinoide ( $\beta$ -Karotin, Lycopin und Zeaxanthin).**

Karotten waschen und mit einer Raspel grob zerkleinern. Maiskörner waschen und trocknen. Cornflakes in einem Mörser zerkleinern oder auf einer Arbeitsfläche verteilen, mit einem Küchentuch abdecken und einem Nudelholz bearbeiten. Die Zutaten (Karotten-Raspeln, Eier, Eigelb, Maismehl, Cornflakes, Rote Curry-Paste, Kurkuma, Kräutersalz und Pfeffer) in einer Schüssel vermengen und mit den Händen walnussgroße Bällchen oder Laibchen formen. In einer Pfanne Öl mäßig erhitzen und von allen Seiten anbraten (8-10 Minuten). Die gebratenen Karotten-Mais-Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Seite stellen.

### Paradeiser-Chutney

- 4 Stück reife Strauch-Paradeiser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rotweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian (im Ganzen)
- ½ Zweig Rosmarin (im Ganzen)
- 3 TL Olivenöl
- 1-2 TL brauner Zucker
- Kräutersalz
- Ggf. Cayennepfeffer
- (evtl. ½ EL Curry Pulver, mild oder scharf)

Die Stielansätze der Paradeiser heraus schneiden und an den gegenüberliegenden Seiten kreuzweise einritzen. Nachfolgend 1-2 Minuten in siedendes Wasser legen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und eiskalt abschrecken. Die Haut vorsichtig abziehen, die Kerne entfernen und vierteln. Die Paradeiser können auch im Rohr bei ca. 200 Grad auf Backpapier kurz angebraten und nachfolgend enthäutet werden. Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen. Paradeiser und weitere Zutaten hinzufügen und bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach 20 Minuten die Kräuter entfernen. Das Chutney in saubere Einmachgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Staatsfeiertag
2	3	4	5	6	7	8 Muttertag
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 Christi Himmelfahrt	27	28 Frauengesundheits- und Blutkrebstag	29
30	31					

## Dinkel und andere Getreidearten

Getreide kann nicht nur zu Brot verarbeitet werden, sondern auch in Müslis, Aufläufen und Sterzen, die einen hohen Gesundheitswert aufweisen. Dinkel ist eine Weizenart, die aus den Tälern des Ararat-Gebirges stammt. Sie wurde bereits im 5. und 6. Jahrhundert vor Christus in dieser Gegend angebaut. Ein Teil dieses Getreides wird geerntet, bevor es reif ist, und als „Grünkern“ verzehrt. Der Rest wird gereift, entspelzt und zu Mehl und Dinkelreis verarbeitet. Dinkel enthält ähnliche Inhaltsstoffe wie Weizen. Daraus hergestelltes Vollkornmehl und die geschroteten Körner weisen einen hohen Gehalt an wasserunlöslichen Ballaststoffen auf. Es ist in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass die unverdaulichen Pflanzenbestandteile das Reizdarmsyndrom lindern und es spricht vieles dafür, dass sie krebsvorbeugende Eigenschaften haben und vor Darmkrebs schützen. Wasserunlösliche Ballaststoffe beschleunigen die „Transit-Zeit“ des Darminhalts und erhöhen die Ausscheidung von Gallensäuren (die Krebserkrankungen auslösen), darüber hinaus reduzieren sie den Blutzuckerspiegel und binden Giftstoffe.

---

### Salatgurken in Käsesauce mit Dinkelgrütze

- 2 frische Salatgurken (geschält und gewürfelt)
- 150 g Bergkäse (gerieben)
- 125 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Milch
- 3 EL „Ghee“ (Butterschmalz)
- 2 EL Dinkelmehl
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1-2 EL Dille (fein gehackt)

Salatgurkenwürfel in Butterschmalz kurz braten, Gemüsebrühe beifügen und gar dünsten. Den Käse und das Mehl mit der Milch verrühren und zu den Salatgurken geben. Anschließend köcheln lassen und rühren, bis die Konsistenz cremig ist. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Dille zugeben.

#### Dinkelgrütze

- 1 ½ Tassen Dinkel (geschrotet)
- 4 Tassen heiße Gemüsesuppe
- 2 EL „Ghee“ (Butterschmalz)
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- Kräutersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Senfkörner und Kreuzkümmel in Butterschmalz rösten, bis sie platzen. Anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen und den geschroteten Dinkel unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und auf niedriger Flamme köcheln. Sobald das Wasser aufgesogen ist, vom Herd nehmen und quellen lassen.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5 Pfingstsonntag
6 Pfingstmontag	7	8	9	10	11	12 Vatertag
13	14	15	16 Fronleichnam	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Haferflocken

Dieses „Superfood“ ist ein Grundnahrungsmittel, das aus gepressten Haferkörnern hergestellt wird. Es ist ein proteinreiches, pflanzliches Vollwertnahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydraten. Hafer wird seit mehr als 4000 Jahren in Europa angebaut. Für die Krebsprävention sind vor allem der hohe Ballaststoff-, Selen- und Zinkgehalt von Bedeutung. In einer 2015 angelegten Studie der Harvard University konnte gezeigt werden, dass regelmäßiger Verzehr von Haferflocken das Auftreten von Herzkrankheiten um 15% verringert und zudem das Risiko reduziert, an Darmkrebs zu erkranken. Ein sehr bekanntes Gericht, das aus Haferflocken hergestellt wird, ist „Porridge“. Dieses aus Schottland stammende Gericht wird vor allem zum Frühstück verzehrt. Dazu werden Haferflocken (50 g) kurz angeröstet und nachfolgend in gesalzener Milch (½ L) weichgekocht (5 Minuten).

---

## Kurkuma-Hafergrütze

- 50 g Dinkelflocken
- 50 g Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 40 g Preiselbeeren (getrocknet)
- 30 g Kokos (geraspelt)
- 10 g Agavendicksaft
- ½ EL Kurkuma (gemahlen)
- ½ EL Sonnenblumenöl
- (evtl. 40 g Amaranth gepufft)

Mandelmilch, Kurkuma und Öl aufkochen. Anschließend Dinkel- und Haferflocken einrühren, mit Agavendicksaft süßen und über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Morgen mit den Kokosflocken, Preiselbeeren und Amaranth servieren.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Inulinreiche Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzel wird auch als „Spargel des armen Mannes“ bezeichnet. Sie kommt ursprünglich aus Spanien und galt im Mittelalter als Heilmittel gegen Pest und Schlaganfälle. Sie ist seit dem 17. Jahrhundert in Mitteleuropa bekannt und wird vorwiegend in England als Gemüse verwendet. Schwarzwurzeln enthalten diverse Krebschutzvitamine wie A, B, C und D sowie Eisen, Folsäure und Kalium und sind äußerst kalorienarm (54 kcal pro 100 g). Sie enthalten zudem einen speziellen Ballaststoff (Inulin), der sich positiv auf die Darmgesundheit auswirkt und sich gut für DiabetikerInnen eignet. Zahlreiche Studien zeigen, dass der Verzehr unverdaulicher Ballaststoffe (zu denen auch das Inulin zählt) vor Dickdarmkrebs schützt.

---

### Schwarzwurzeln mit Bröseln oder als Salat

- 800 g frische Schwarzwurzeln
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Tasse Vollkornbrösel
- 1 Prise Kräutersalz
- (ggf. etwas Essig, 1-2 TL Zucker)

Die frischen Wurzeln werden geputzt, gewaschen und nachfolgend mit einem Spargelschäler geschält. Am besten verwendet man dazu Handschuhe und eine Schürze, da der austretende Saft braune Flecken verursacht. Die geschälten Wurzeln werden in 4-5cm lange Stücke geschnitten und in Zitronenwasser gelegt, um Braunfärbung zu verhindern. Anschließend werden sie in leicht gesalzenem Wasser (ggf. mit etwas Essig und Zucker) bissfest gekocht.

Die Kochzeit beträgt ca. 20 Minuten. Die Brösel werden in Butterschmalz kurz angeröstet und die warmen Wurzeln darin gewälzt. Dazu passen Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln und Beinschinken. Kalte, gekochte Wurzeln können auch als Salat zubereitet werden, dazu wird Sauerrahm mit etwas Mayonnaise vermischt und mit weißem Balsamico-Essig und gehackter Dille abgeschmeckt.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Mariä Himmelf.	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Soja als Fleischersatz

In Presseaussendungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird festgestellt, dass der Verzehr von rotem Fleisch und daraus hergestellten Produkten das Erkrankungsrisiko von Dickdarmkrebs deutlich erhöht, mit Geflügelfleisch und Fisch wurden keine derartigen Effekte gefunden. In Mitteleuropa und in Österreich ist der Verzehr von rotem Fleisch und daraus hergestellten Wurstwaren (Schaf-, Rind- und Schweinefleisch) sehr hoch, daher ist es sinnvoll, den Konsum durch Ersatz mit Sojaprodukten zu reduzieren. Diese enthalten kein Cholesterin und besitzen sehr ähnliche Eigenschaften wie Fleisch. Sie werden aus Sojamehl hergestellt und sind in Form von Steaks, Schnitzel und Granulaten im Fachhandel erhältlich. Die Verarbeitung erfolgt durch Einweichen, Würzen und Erhitzen, auf ähnliche Weise wie bei Fleischprodukten. Granulat kann ähnlich wie Faschiertes verwendet werden, für Laibchen, für Chili con Carne oder in vegetarischen Spaghetti-Saucen.

---

### Vegane Bolognese-Sauce

- 150 g Sojagranulat
- 500 ml passierte Paradeiser
- etwas Tomatenmark (ca. 3-4 Esslöffel)
- 1 große Zwiebel
- 150 g Karotten
- 60 g Knollensellerie
- 200 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Rotwein
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 vegane Burger-Patties
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 TL Basilikum
- 5 EL Hefeflocken
- Öl
- Salz und Pfeffer

Gemüsebrühe und Sojagranulat kurz kochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend durch ein Sieb abtropfen und die Suppe sammeln. Das Granulat ausdrücken und bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Sobald es Farbe bekommen hat, Burger-Patties (zerhackt), Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch geschält und gewürfelt beimengen, weitere 10 Minuten braten, zwischendurch umrühren. Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Dann passierte Paradeiser, etwas Wasser, Hefeflocken, Paprikapulver und Kräuter zugeben. Zum Abschluss etwas Suppe von dem Sojagranulat unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 3-5 Minuten köcheln.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# Quinoa

Quinoa zählt zu den Fuchsschwanzgewächsen und gehört aus botanischer Sicht nicht zu den Getreiden. Es wird in den Anden seit 5000 Jahren kultiviert. Die 1-3 mm großen Nüsschen sind ein Grundnahrungsmittel der Bergvölker in Peru und Brasilien. Für die Krebsprophylaxe sind vor allem der hohe Folatgehalt und die Ballaststoffe von Interesse. Das Vitamin Folsäure zählt zu der B-Gruppe und wird vom Körper benötigt, um Bausteine der Erbsubstanz herzustellen. Weiters spielt es bei der Embryonalentwicklung während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Mangel führt zu Schäden der Chromosomen und in weiterer Folge zu einem erhöhtem Risiko, an Krebs zu erkranken, insbesondere an Dickdarmkrebs. Die empfohlene tägliche Aufnahmemenge liegt laut den D-A-CH-Referenzwerten für Erwachsene bei 300µg/pro Tag.

---

## Quinoa-Risotto

- 250 g Quinoa
- 2 EL Butterschmalz
- 200 g junge Erbsen
- 150 g Karotten
- 250 g Champignons
- 1 ½ TL Currypulver
- 4 Stück Frühlingszwiebel
- Italienische Kräuter
- 2 Hühnerbrüste

Quinoakörner in sehr heißem Wasser abspülen und in ½ L Gemüsebrühe oder Salzwasser mit Currypulver weichkochen. Frühlingszwiebel und Karotten kleinwürfeln und mit Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Erbsen und etwas Wasser zugeben und weichdünsten. Anschließend geschnittene Champignons begeben und dünsten, bis sie weich sind. Nachfolgend gekochten Quinoa untermischen und mit frischen Kräutern würzen.

Für Nicht-Vegetarier: Hühnerbrüste in Streifen schneiden, salzen, würzen und in einer Pfanne braten. Mit dem Quinoa-Risotto servieren. Dazu passt frischer Vogersalat mit Kirschtomaten und Balsamico-Essig.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 Nationalfeiertag	27	28	29	30
31						

# Rotkraut und andere Kohlgemüse

Rotkraut wird im 11. Jahrhundert erstmals in den Schriften von Hildegard von Bingen erwähnt. Es stammt, wie auch andere Kohlsorten, vom Wildkohl ab, der an den Küsten von England, Frankreich und Schottland wächst. Dieses Kohlgemüse enthält Vertreter von zwei wichtigen Gruppen von Inhaltsstoffen, die mit Krebschutz in Verbindung gebracht werden. Die violett gefärbten Anthocyane (sie kommen auch in roten Rüben, Holunderbeeren und Heidelbeeren vor) wirken im Dickdarm stark antioxidativ und werden aus dem Verdauungstrakt nur in geringen Mengen aufgenommen. Glucosinolate (Senfölglycoside) kommen in allen Arten von Kohlgemüsen vor und sind für deren Geschmack und Geruch verantwortlich. Bei der Verarbeitung (Zerkleinerung) entstehen aus ihnen biologisch hochaktive Substanzen, die im Körper des Menschen Entgiftungsenzyme aktivieren. Wir fanden in Laborexperimenten heraus, dass Rotkrautextrakt die Bildung von Vorstufen von Dickdarmkrebs verhindert. Ob derartige Effekte auch beim Menschen auftreten, ist nicht untersucht. Allerdings ist bekannt, dass Kohlgemüse auch beim Menschen Entgiftungsenzyme aktiviert, die krebsauslösende Chemikalien detoxifizieren.

---

## Rotkrautstrudel

- 1 kg Rotkraut
- 1 frische Zwiebel
- 125 ml Rotwein
- 100 g Walnüsse
- 250 ml Crème Fraîche
- 125 ml Schlagobers
- 3 TL Öl
- 2 EL Butter
- 1 TL Kümmel
- Kräutersalz
- Zucker
- 2-4 Strudel- oder Blätterteigblätter (je nach Größe, wenn möglich Vollwertprodukte)

Strünke entfernen und Krautblätter in dünne Streifen schneiden, mit Kräutersalz, Kümmel, Pfeffer würzen und 20 Minuten rasten lassen. Zwiebel schälen, zerhacken und in 2 EL Öl anschwitzen, Wein zugeben, Kraut ausdrücken und ebenfalls beifügen. Anschließend zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Nachfolgend abseihen, Obers und Crème Fraîche zugeben, Nüsse unterrühren und mit Kräutersalz und etwas Zucker abschmecken. Die abgekühlte Masse in Strudelblätter füllen und mit Butter bestreichen. Den Strudel auf Backpapier ins Backrohr schieben und ca. 30 Minuten backen. Mit Preiselbeer-Joghurt servieren. Dazu empfehlen wir:

### Preiselbeer-Joghurt-Dip

- 1-2 EL Wildpreiselbeeren
- 250 ml Joghurt
- 2 EL Rahm
- 1 EL Mayonnaise
- Kräutersalz

Zutaten verrühren und als Beilage servieren.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>1</b> Allerheiligen	<b>2</b> Allerseelen	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> 1. Advent
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

# Pilze

Die Zellwand von Pilzen besteht größtenteils aus Chitin, einer Verbindung, die im Darm des Menschen nicht abgebaut und vom Körper nicht aufgenommen wird. Daher sind Speisepilze ideal bei Gewichtsproblemen. Etwa 40% der Menschen in Österreich haben Übergewicht oder leiden an Fettleibigkeit (Adipositas). Dies erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken, erheblich. Der Body-Mass-Index (BMI = Körpergewicht [kg]/(Körpergröße [m])<sup>2</sup>) ist eine gute Messgröße, um zu beurteilen, ob man zu viel Körperfett hat. Pilze enthalten zahlreiche wichtige Mineralien und Spurenelemente. Besonders empfehlenswert sind Shiitake-Pilze, die bei uns zunehmend frisch auf den Markt kommen. Sie werden häufig in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet, da angenommen wird, dass sie das Immunsystem stärken und den Cholesterinspiegel senken. Ein wesentlicher Inhaltsstoff dieser Pilze ist das Lentinan, eine Verbindung, die in Laborexperimenten Krebszellen zerstört und Immunfunktionen aktiviert.

---

## Thunfisch mit Shiitake-Pilzen und Sojasprossen

- 800 g frisches Thunfischfilet
- 400 g Sojasprossen
- 200 g Shiitake-Pilze
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/16 L Reiswein
- 1/16 L Sojasauce
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Sesamöl
- 1 TL Stärkemehl
- 4 EL Sesamkörner
- Olivenöl
- Ggf. Kräutersalz

Ingwer schälen und reiben. Die Fischfilets in größere Stücke schneiden und in einer Mischung aus Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl im Kühlschrank 60-90 Minuten marinieren. Knoblauchzehen kurz mit kochendem Wasser überbrühen und auf Küchenpapier legen.

Die Pilze entstielen und in Streifen schneiden. Sojasprossen, blanchierten Knoblauch und Pilze in Olivenöl erhitzen. Mit Reiswein ablöschen, Sojasauce hinzufügen und für 1-2 Minuten köcheln. Zwischenzeitlich das Stärkemehl in 1/8 l Wasser auflösen und unterrühren. Mit Ingwer, Sojasauce und Reiswein abschmecken.

Die Fischstücke in den Sesamkörnern wälzen und auf jeder Seite 1-2 Minuten in Öl anbraten. Das Gemüse anrichten und den Thunfisch, der im Inneren noch roh sein sollte, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Vollkornreis servieren.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4 2. Advent
5	6	7	8 Mariä Empf.	9	10	11 3. Advent
12	13	14	15	16	17	18 4. Advent
19	20	21	22	23	24 Heiliger Abend	25 Christfest
26 Stephanitag	27	28	29	30	31 Silvester	

## Zuckerersatz bei Backwaren

Konsum von kalorienreichen Torten und Mehlspeisen kann zu Übergewicht und zur Erhöhung des Blutzuckers führen, was wiederum das Risiko erhöht, an Diabetes Typ II zu erkranken. Daher ist Übergewicht ein relevantes Krebsrisiko. Der Ersatz von herkömmlichem Zucker (Rohrzucker und Rübenzucker) ist bei Backwaren durch kalorienarme Süßstoffe möglich, allerdings sind nicht alle kommerziell erhältlichen Produkte gleichermaßen gut geeignet. So ist beispielsweise Aspartam für die Herstellung von Backwaren nicht empfehlenswert. Saccharin und Cyclamat können verwendet werden, es ist jedoch möglich, dass sie die Konsistenz des Teiges verändern. Stevia wird aus Blättern der gleichnamigen Pflanze hergestellt und kann ebenfalls als Zuckerersatz eingesetzt werden (5 g Zucker entsprechen ½ g Stevia). Allerdings können die Produkte manchmal leicht bitter schmecken. Erythrit („Xucker-Light“) ist chemisch gesehen ein Alkohol, der bei der Verarbeitung eine geringe Braunfärbung des Teiges verursacht, es ist möglich, dass es beim Auskühlen zu Kristallbildung kommt. Am besten eignet sich Xylit, auch Birkenzucker genannt, zum Backen. Er hat bei identer Süßkraft nur halb so viel Kalorien wie herkömmlicher Zucker. Die Dosierung und Verarbeitung in Backmischungen erfolgt wie bei herkömmlichem Zucker (im Verhältnis 1:1). Dieser Zuckerersatz schützt darüber hinaus die Zähne vor Karies, kann allerdings bei langfristigen Verzehr von größeren Mengen zu Durchfall führen. Ernährungsexperten empfehlen daher eine langsame Eingewöhnung mit einer maximalen Aufnahmemenge von 150 g pro Tag (Kinder 40 g/Tag).

---

### Zuckerfreie Erdbeermarmelade

- 200 g frische Erdbeeren
- 3 EL Birkenzucker
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 TL „Chia“-Samen  
(essbare Samen der „Salvia hispanica“)

Die Erdbeeren mit dem Birkenzucker in einen Topf geben und mit einem Mixer pürieren. Aufkochen, Zitronensaft hinzugeben, zuletzt die Chia-Samen beimengen und die Masse auskühlen lassen. Gläser heiß auswaschen, Marmelade einfüllen, verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Vor dem Verzehr mindestens eine Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Schokotorte mit Birkenzucker

- 100 g Zartbitterschokolade (85% Kakaoanteil)
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g Birkenzucker
- 150 g Butter
- 4 Eier
- 4 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz

Die Schokolade grob hacken, im Wasserbad schmelzen. Eier trennen, Eiweiß mit Salz steifschlagen, Eigelbe mit Butter und Birkenzucker vermengen und geschmolzene Schokolade unterrühren. Anschließend Kakao und Mandeln zugeben und verrühren, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Eine Springform einfetten und das Backrohr auf 175°C vorheizen (Umluft 150°C). Der Kuchen wird 30 Minuten gebacken. Gegebenenfalls mit Erdbeermarmelade bestreichen oder mit Puderzucker-Ersatz verzieren.



INSTITUT FÜR KREBSFORSCHUNG  
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

**Kontakt:**

Medizinische Universität Wien  
Institut für Krebsforschung  
Borschkegasse 8a  
1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at/krebsforschung](http://www.meduniwien.ac.at/krebsforschung)