

Genussvoll und abwehrgestärkt in den März



Was immer uns das mitunter schon ziemlich frühlingshafte und zeitgleich dennoch launische Wetter noch bringen mag: mit diesem Menüvorschlag können Sie Ihre Abwehrkräfte gegen jegliche Wetterumschwünge wappnen!

Dies ist vor allem auch für Betroffene einer Krebserkrankung relevant, die sich unter Therapie befinden, da diese während der Behandlung meist immungeschwächt sind.

Der Rotkohl enthält zahlreiche immunstärkende Nährstoffe, unter anderem viel Vitamin C und Senföle/Glucosinolate. Das Steckrüben-Curry liefert neben diversen Vitaminen und Mineralstoffen auch jede Menge Ballaststoffe, die Ihrer Darmflora zugutekommen und somit ebenfalls Ihr Immunsystem stärken können, wie Sie bereits in unserem Blogartikel „[Gemeinsam stark in der kalten Jahreszeit](#)“ lesen konnten. Zu guter Letzt kann auch die Kaki mit ihren inneren Werten unsere Abwehrkräfte stärken: sie enthält reichlich Betacarotin und auch Vitamin C.

Märzmenü



Vorspeise: [Rotkohlsalat](#)

Der Anblick (und Genuss!) dieser Farbkombination machen Lust auf mehr!



Hauptspeise: [Curry mit Steckrübe](#)

Raffinierte Variante eines kulinarischen Dauerbrenners – ein wahrer Genuss!



Nachspeise: [Glasierte Kaki auf griechischem Joghurt](#)

Das Auge isst mit: schön angerichtet ist dieses Dessert nicht nur ein Gaumen- sondern auch ein Augenschmaus!
