

GESUND DURCH DEN WINTER

Der Herbst ist ins Land gezogen. Die Bäume haben ihre Blätter abgeworfen, die Säfte ziehen sich ins Innere zurück. Die Natur bereitet sich auf den Winter, die Ruhephase vor, um im Frühling mit neuer, unbändiger Kraft wieder in Erscheinung zu treten.

Ebenso machen auch wir Menschen, als Teil der Natur, diese Zyklusphasen mit. Der Herbst entspricht in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Metallelement. Diese Phase hat auch mit Abschied und Wehmut zu tun. Lassen sie es ruhig zu, dem Sommer mit seinen warmen Tagen etwas nachzutruern. Haben wir im Sommer unser Leben mehr nach außen gerichtet, so ist jetzt die Zeit gekommen, sich wieder zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen, unsere Aktivitäten ein bisschen einzuschränken.

Ich denke dabei an einen gemütlichen Abend hinter dem Ofen, ein Bratapfel brutzelt im Rohr und der Duft nach Zimt und Nelken durchzieht das Haus. Damit sammeln wir Energien, um nach dem Winter wieder mit neuer Kraft einen neuen Zyklus zu beginnen.

Wie sich die Natur verändert und das Wetter, so sollten auch wir unsere Lebensweise und vor allem unsere Essgewohnheiten der Jahreszeit anpassen. Wenn wir im Einklang mit der Natur leben stärkt das unsere Vitalität und Lebensfreude. In der kalten Jahreszeit sollten wir uns energetisch wärmer ernähren.

FRÜHSTÜCK

Um unseren Lebensmotor am Morgen wieder so richtig in Schwung zu bringen empfehle ich ein warmes, gekochtes Frühstück. Mit etwas Vorbereitung am Abend ist so ein Frühstück schnell zubereitet. Es sorgt für ein angenehm wohlige Gefühl im Bauch, hält lange satt und vermindert die Süßgelüste. Nehmen sie sich Zeit für ein gemütliches Frühstück, es ist oft die einzige Mahlzeit, die zuhause eingenommen wird und sie haben es in der Hand, den Tag voller Energie zu beginnen. Vor allem für Kinder ist es für einen langen Schultag ein idealer Start, wir Eltern sind die Vorbilder dafür.

Ein Energiefrühstück könnte aus gerösteten Haferflocken, Nüssen und gedünstetem Obst, verfeinert mit Zimt und Nelken, bestehen.

Servieren sie ihren Kindern doch einmal einen wärmenden, die Abwehr stärkenden Kakao:

½ l Reismilch (oder Reismilch und Wasser gemischt), 1 EL echter Kakao, 1 EL Honig, 1 Scheibe Ingwer.

Alles 10 min kochen, abseihen und warm trinken.

WÄRMENDE GERICHTE

Der Herbst und Winter sind die Zeit für lange gekochte Eintöpfe, Aufläufe im Rohr gebacken, Kompotte, Bratäpfel und Hülsenfrüchte. Vertrauen wir doch wieder mehr auf unser Gefühl, auf die alten Traditionen, dann greift man automatisch zu den Speisen, die im Winter nähren und wärmen.

Kraftsuppen, das sind lange gekochte Suppen, helfen den Körper zu wärmen und die Abwehrenenergie zu stärken. Sie sind gut vorzubereiten und daher auch praktisch für alle, die lange arbeiten müssen und wenig Zeit zum Kochen haben. Durch das lange

Kochen wird die Speise energiereicher. Das wussten auch schon unsere Großmütter, denn auch sie kochten nach Krankheiten oder nach Geburten Kraftsuppen. Geröstetes Getreide, Karotten, Kartoffel, Wurzelgemüse und kleine Mengen Fleisch, mit erwärmenden Gewürzen zubereitet, Kohleintöpfe, Lauchgemüse, Krautstrudel oder auch in kleinen Mengen Lebkuchen gehören zur optimalen Ernährung im Winter. Auch die verschwenderische Verwendung aromatischer Kräuter, wie Majoran, Thymian, Oregano, Kümmel, Liebstöckl, Bohnenkraut und Lorbeerblätter machen die Wintergerichte bekömmlicher und vor allem auch schmackhafter. Denn der Genuss steht an erster Stelle!

Gerne verwende ich auch frischen Ingwer, er wärmt den Magen und hilft so verdauen. Zimt und Nelken - denken wir an einen wärmenden Glühwein - dürfen natürlich im Winter auch nicht fehlen.

Der Herbst ist die Zeit des Metalls und ihm ist das Organ Lunge zugeordnet. Ein zuviel an Kälte kann dieses Organ schwächen, darum sollten wir von der Ernährung her alles meiden, was den Körper noch zusätzlich abkühlt. Dazu zählen Rohkost, Orangensaft oder Joghurt. Auch zu viel Salat kühlt unser Verdauungsfeuer ab. Um die abkühlende Wirkung von Salat auszugleichen kann man ihn mit gekochten Zutaten mischen, z.B. Endiviensalat mit gekochten Kartoffeln. Auch lässt sich aus fast jedem knackig gedünstem Gemüse ein köstlicher Salat zubereiten (z.B. gedünsteter Brokkoli mit Kürbiskernöl, Balsamicoessig und gerösteten Kürbiskernen).

Kalte und erfrischende Nahrungsmittel (Tomate, Gurke, Grüner Tee, weißer Zucker, Südfrüchte) verlangsamen den Stoffwechsel und kühlen den Körper ab. Erwärmende Nahrungsmittel (Lamm, Huhn, Kastanien, Walnüsse, Lauch) hingegen beschleunigen den Stoffwechsel, wärmen den Körper und schützen uns auch vor der Kälte von außen.

VORBEUGUNG

Kommen sie nach einem kalten Nachmittag im Freien nach Hause, so ist ein Ingwer-Fußbad eine wahre Wohltat.

Etwa ein Daumen großes Stück Ingwer zerkleinern und 10 Minuten kochen. Den Sud in einen Kübel mit heißem Wasser leeren (das Wasser sollte mind. bis zur Mitte der Waden reichen). 20 min. die Füße darin baden, evtl. immer wieder heißes Wasser nachfüllen. Danach warme Socken anziehen und ins Bett legen.

Haben sie das Gefühl, eine Erkältung ist im Anzug, dann kochen sie sich einen Ingwertee: 2 TL frischen Ingwer auf ½ l Wasser, ca. 10 Minuten kochen, mit Honig süßen. Danach ins Bett legen und die eingedrungene Kälte wieder ausschwitzen.

Um einem Schnupfen vorzubeugen können sie mit ihren Mittelfingern die Nasenflügel fest reiben. Das regt die Durchblutung der Schleimhäute an und härtet ab.

Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft, wirkt besonders in der kalten Jahreszeiten, wo unsere Lungen unter der trockenen Heizungsluft leiden, sehr unterstützend. Wichtig dabei ist das Warmhalten des Körpers, vor allem der Füße und auch das Wärmen des Halses mit einem Schal. Es sind dies die „Windtore“, wo leicht Kälte in unseren Körper eindringen kann.

Bewusstes Ausatmen, um alles Überflüssige in unserem Kopf und unserem Leben loszulassen, Platz zu schaffen für eine neue Lebensphase, das entspricht dieser

Jahreszeit.

Achten sie auf ein gutes Raumklima, befeuchten sie die trockene Heizungsluft mit einem Brunnen. Bei trockener Luft bewährt sich auch Birnenkompott mit Ingwer.

Ich wünsche ihnen erholsame lange Abende, machen sie es sich so richtig gemütlich und es ist jetzt auch die Zeit wo man lange und viel schlafen darf!

Ein köstliches Morgengericht, schnell gemacht und sättigend:

REIS MIT KOKOSFLOCKEN UND MARILLEN

ZUTATEN:

ca. 5 Tassen Süßreis vom Vortag
1 EL Butter
4 EL Kokosflocken
200g getrocknete Marillen
evtl. etwas Honig
Prise Salz
Spritzer Zitronensaft
etwas geriebene Zitronenschale
Prise Zimt, Kardamom, Nelken

VORBEREITUNG:

Reis am Vortag kochen
Marillen über Nacht od. 1 Stunde vorher einweichen

ZUBEREITUNG:

Butter in der Pfanne erhitzen, die Kokosflocken darin kurz goldgelb anbraten.
Die Marillen und den gekochten Reis zugeben. Gewürze dazu und evtl. mit Honig süßen.

KRAFTSUPPE MIT FLEISCH

ZUTATEN:

Rindfleisch oder Huhn
Karotten, Fenchel, Sellerie, Pastinaken, Lauch
Petersilwurzel, Zwiebel
Pfefferkörner, Nelken, Liebstöckl, Ingwer, Petersilie, Wacholderbeeren,
Lorbeer

ZUBEREITUNG:

Wasser in einem großen Topf mit Fleisch zum Kochen bringen. Nach ein paar Minuten Wasser abgießen, Topf säubern, Fleisch abspülen, bei Huhn Haut abziehen.
Neu zustellen mit Gemüse und Gewürzen.
Alles 2-4 Stunden kochen lassen.
Danach abseihen und alle Zutaten wegwerfen.

Im Kühlschrank einige Tage haltbar.
Salz erst bei Gebrauch dazugeben.

Als Basis für eine Suppe, z. B. mit frischem Gemüse.
Für Risotto, für Soßen, als Grundlage für Eintöpfe.

HUHN MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN:

Sesamöl
Walnüsse
Ingwer
Zwiebel
Salz
Hühnerfilet
Paprika
Sesam
getrocknete Pilze
oder Champignons
Sojasauce

ZUBEREITUNG:

In einem heißen Wok Sesamöl erhitzen. Darin Walnüsse, reichlich geriebenen Ingwer und klein geschnittene Zwiebel sanft anbraten.

Geschnetzeltes Huhn dazugeben, mit Salz, Paprika und Sesam würzen.
Eingeweichte Pilze oder Champignons dazu und ca. 10 min. dünsten lassen bis das Fleisch gar ist. Mit Sojasauce abschmecken.

Ein Gericht geeignet für die kalte Jahreszeit.

BARBARA MAYERHOFER
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520

beratung@5elemente-mayerhofer.com

www.5elemente-mayerhofer.com

BewusstseinsQuelle
Resselstr. 18
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum
Bruckergasse 1a
6060 Hall in Tirol