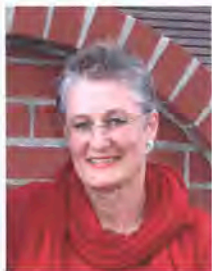


Well-Aging durch Alchimie in der Küche

Angelika Haschler-Böckle



Alle Welt spricht von Anti-Aging, Nahrungsergänzungsmitteln dafür, Anti-Aging in der Kosmetik etc. etc. und keiner beachtet letztendlich, dass mit einer positiven, fröhlichen Einstellung zu diesem Lebensabschnitt viel mehr zu bewegen ist. Bezeichnungen wie Well-Aging, Better-Aging, Pro-Aging oder auch Happy-Aging ersetzen dieses Anti- (lat. gegen) auf eine sehr gute Art und Weise und zeigen, dass man sich in erster Linie, unabhängig vom tatsächlichen Alter, wohl fühlen soll. Ernährung bzw. gesundheitsfördernde Nahrungsmittel, sind ein Faktor, der dafür verantwortlich gemacht werden kann.

Die „Chinesische Tempelküche“, das „Ayurveda“ und die „Traditionelle Chinesische Medizin“ mit allen ihnen zur Verfügung stehenden, teils exotischen Heilpflanzen und Mitteln, kommen immer mehr ins Gespräch. Doch vergessen wir darüber nicht, dass auch wir, hier in Europa, über eine große Menge traditioneller Heilpflanzen verfügen, die im Nahrungsbereich eingesetzt werden können.

Anstatt der teuren Vitalpilze (Shiitake, Maitake, Cordiceps u.ä.), die zweifelsohne eine hervorragende Wirkung zur Stärkung des Immunsystems, in der Krebsprävention sowie zur Leistungssteigerung mit sich bringen, kann man die altbekannten „Judasohren“ (Auricularia), die überwiegend auf dem Totholz alter Holunderbüsche wachsen, in der Küche verwenden. Sie schmecken hervorragend in Reisgerichten und schon relativ geringe Mengen genügen, um den Reis zu aromatisieren. Ihre

Wirkung steht den asiatischen Pilzen in nichts nach. Sie sollen Blutdruck regulierend und gerinnungshemmend sein, dadurch ergibt sich eine vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose. Die körpereigene Abwehr soll gestärkt werden.

Lebens- und Essgewohnheiten sind in allen Kulturen maßgeblich für die Gesunderhaltung im Alter verantwortlich. Ich werde hier etwas näher auf die alchemistische Sichtweise der Ernährung eingehen.

In der Alchimie gibt es drei Prinzipien: Sal – das Feste, Sulfur – das Brennende und Mercurius – das Flüchtige. Wenn man diese drei Prinzipien umsetzt und versteht, dass Sal dem Alterungs-



Panierte Selleriescheiben

Sellerie ist für Angelika Haschler-Böckle „der Ginseng des Westens“. So neugierig gemacht hat Arno die „panierten Selleriescheiben“ nachgekocht und fotografiert und weil wir begeistert waren haben wir das Rezept auf Seite 11 für Sie abgedruckt.

prozess entspricht, in dem sich alles verfestigt, starr und ungelentk wird, Verhärtungen sowie Sklerosen zunehmen, erkennt man, dass Nahrungsmittel die Sulfur und Merkur entsprechen, diese Prozesse zwar nicht gänzlich aufhalten, jedoch entscheidend hinauszögern und erleichtern, ja sogar teilweise auflösen können.

Welche Nahrungsmittel entsprechen nun welchem alchemistischen Prinzip? Dazu eine kurze Auflistung, die als Anregung dienen soll weitere Entscheidungen zu finden:

Tria Prinzipia: Sal, Sulfur, Mercurius und ihre Nahrungsmittelentsprechung:

Sal: Salz, Hausmannskost, viel Zucker, Sirup, Liköre, Rotwein, Fleisch (vor allem Rind und Schwein), Käse, Einbrenn-

sauce, Mehlspeisen, Mais, Kartoffeln, stärkehaltige Pflanzen, Pastinaken, Kohlehydrate

Sulfur: alle milchsauer vergorenen Gemüse, z.B. Sauerkraut; Tomaten, Karotten, Nüsse und Nussprodukte, Joghurt, scharfe Gewürze meist tropische aber auch Meerrettich, Bibernelle, Brunnenkresse, Liebstöckel, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Engelwurz, Ingwer, Wasserpfeffer, Senf, Gegrilltes, fast alle Öle.

Mercurius: leichte Küche, Vollwertgetreidekost, Obst, Orange, Zitrone, Schaumwein, Limonade, leichter Weißwein, Gärprodukte z.B. Most, Weißbier, Melissegeist, echter Balsamico, gedünsteter Fisch, Eiweiß, Sellerie,

Fenchel, Weißdorn, Minze, Lavendel, Vogelmilch, Ginseng, Wasser.

Mit Sulfur treibt man Krankheiten aus dem Menschen heraus, es hält den Stoffwechsel jung. Mercurius ist stets das ausgleichende oder verbindende Element. So sollte man je älter man wird mehr sulfurische und merkurische Nahrungsmittel zu sich nehmen und die salhaften zusehend meiden.

Wer sich mehr für diese Art des Well-Aging interessiert: am 13. Oktober 2010 ab 15:00 Uhr findet im Café Plexx in Weilheim ein Workshop „Well-Aging“ statt. Nähere Info Tel. 08809-1054 oder www.a-haschler-boeckle.de

Was ist das Gegenteil von Scherzo? S'ghert net so.

Panierte Selleriescheiben

Angelika Haschler-Böckle

1 Knolle Sellerie

Panade:

gemahlene Hasel- oder Walnüsse

Semmelbrösel

Evtl. Sesamkörner

1 Ei

Zum Herausbacken:

Sesam- oder Distelöl

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In geschlagenem Ei wenden und anschließend fest in die Panade drücken. Bei schwacher Hitze im Öl goldbraun backen.