

Mit Sonnennahrung durch die dunkle Jahreszeit

Angelika Haschler-Böckle

Mit dem nebligen November beginnt die „Dunkle Jahreszeit“, die viele Menschen als bedrückend empfinden, dabei ist es vor allem unser schnelllebiger Lebensrhythmus, der diese natürliche Auszeit nicht zulässt. Da unser Stoffwechsel und der psychische Status stark von den Jahreszeiten abhängen, können wir mit einer optimierten Ernährung Leib, Seele und Geist gut vitalisieren und die Dunkelheit kompensieren. Wir können dabei sympathisch oder antipathisch vorgehen, uns also antipathisch mit wärmenden Gewürzen und Sonnennahrungsmitteln stärken und sympathisch unser Immunsystem mit Vitamin C-haltigen Zitrusfrüchten unterstützen.

Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Brennessel, Kressen, Pfeffer oder Rettich punkten mit ihrer kräftigen, stoffwechselanregenden Wirkung. Einheimische Wurzelgemüse wie Karotte, Pastinake oder Petersilienwurzel dienen der Erdung des Körpers und des Geistes und erwärmen den Unterleib. Milchsauer vergorene Gemüse wie Sauerkraut, Salzgurken und rote Rüben, mit Kümmel und/oder Wachholder gewürzt, sind Klassiker der Winterernährung, ebenso der Kohl. Heiße Suppen, kräftig mit Liebstöckel und Bibernel, in geringer Menge auch mit Engelwurz, gewürzt, heizen uns ebenfalls ein.

Sonnencharakter haben auch Wal- und Haselnüsse, Mandeln, Avocado sowie Sonnenblumen-, Oliven- oder

Sesamöl. Viele in der Weihnachtszeit gebackene Plätzchen enthalten diese gemütsaufhellenden Zutaten. Honig als Süßungsmittel ist eine Kraft- und Nervennahrung, die schnell vom Körper aufgenommen wird, seine antibiotische und schleimlösende Eigenschaft ist fast jedem bekannt.

Alle exotischen Gewürze haben viel Sonnenkraft gespeichert. Zimt, Gewürznelke, Anis, Sternanis, Muskatnuss, Kardamom, Galgant und Pfeffer, die in Plätzchen und Lebkuchen sowie im Glühwein verwendet werden, versetzen uns in gute Stimmung. Zimtsterne, die Kombination aus Mandeln und Zimt, leiten die Freude vom Kopf in den Körper und wirken aphrodisierend. Sonnig wirken weiterhin Korianderfrüchte, Kurkuma, Kalmus und Ingwer; scharfer Chili, Peperoni und Curry geben uns mehr Pep.

In Maßen genossen beleben auch „Feuerwasser“ oder Liköre. Gut tut auch Yogitee mit seinen vielen Sonnengewürzen. Das vielleicht effektivste Sonnengewürz ist der Safran. Er nimmt die Trauer von der Seele, hilft Ängste zu überwinden und alles mit Humor zu nehmen. Nörgelnden Menschen sollte man Safrangerichte vorsetzen wie Risotto Milanese, Paella oder Schol e Sard, eine persische Nachspeise aus Safran, Reis, Rosenwasser, Zucker, Zimt und Mandelstiften.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in meinem Multimediavortrag „Mit Sonnennahrung durch die dunkle Jahreszeit“ am 22. Januar 2011, 16.00 - 10.00 Uhr im Café Plexx in Weilheim.

Info auch unter Tel. 08809-1054 oder www.a-haschler-boeckle.de