

# Ernährung im Herbst

05. September 2015

Die Energie der kälteren Jahreszeit ist nach innen gerichtet.

Im Herbst zieht der Saft der Bäume zu den Wurzeln und wir sind nicht nur mit dem Ernten und Einkochen für den Winter beschäftigt, sondern lehnen uns auch zurück und betrachten, was wir in diesem Jahr geschaffen haben.

Wenn uns feuchte Kälte frieren lässt, sorgen Zwiebeln, Lauch, Sellerie, rote Rüben, Knoblauch, Kürbis, Weißkraut, Rotkraut, Kohl, Maroni und Wild für wohlige innere Wärme.

Die jetzt in unseren Breiten zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel gleichen die äußere Kälte aus und wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Auch die Zubereitungsart verändert die Thermik eines Nahrungsmittels.

Langes Kochen oder Backen führt der Nahrung Wärme zu und so werden im Winter erfrischendes Obst wie Äpfel und Birnen bekömmlicher. Traditionell fügen wir gerne warmen Zimt, Nelken oder Kardamom bei.

Gerade Zwiebeln und Lauch, die wärmend sind und die Poren öffnen, können in einer Suppe mit Paprika, Knoblauch und etwas Chili bei akuter Erkältung als schweißtreibendes Hausmittel eingesetzt werden. Ebenso bewährt ist der Ingwer Tee. Kochen Sie 1-2 Scheiben frischen Ingwer in einem halben Liter Wasser, trinken Sie ihn möglichst heiß und decken Sie sich danach zu. Das dadurch ausgelöste leichte Schwitzen kann eine akute Erkältung erfolgreich abwehren.

Am besten beginnen wir den Tag mit einem warmen Frühstück.

Ein gekochter Getreidebrei aus Haferflocken oder Reis mit Kompott oder gedünstetem Gemüse ist in der kalten Jahreszeit eine willkommene Abwechslung zum Frühstücksklassiker Müsli, womöglich mit kalter Milch zubereitet, die verschleimend wirkt. Auch der vielgepriesene Orangensaft als Vitaminlieferant ist thermisch kalt, löscht unser „Verdauungsfeuer“ und macht uns nach Ansicht der chinesischen Medizin anfälliger für Erkältungen. Vorzuziehen sind andere Vitamin C Quellen wie Sauerkraut, Kartoffeln, Äpfel, Sanddorn und Petersilie.

Plagt uns trockener Husten wirkt Birnensaft oder Birnenkompott die Lunge befeuchtend.

Zu schmackhaften Suppen, Aufläufen und Eintöpfen verarbeitet, sorgen Kohl, verschiedene Krautarten, Kürbis, Kartoffel, Wurzelgemüse, Lamm und Wild für genügend innere Wärme und Energie.

