

Wussten Sie schon?

Meiden Sie Südfrüchte, wenn Sie viel frieren!

Die chinesische Medizin kennt wärmende und kühlende Lebensmittel

Wenn Sie eine scharfe Suppe oder ein gegrilltes Lammkotelett essen, spüren Sie, dass Ihnen allmählich warm wird. Dieselbe Wirkung haben Fencheltee, Rotwein, Cognac, Whiskey und Wodka. Yogitee ist gewürzt mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamom und schwarzer Pfeffer.

Gut zu wissen: All diese Lebensmittel gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin als wärmende Lebensmittel – für Frostbeulen bedeutet das: Stellen Sie Ihre Ernährung um und bevorzugen Sie eine Ernährung, die Ihnen von innen einheizt.

Bananen, Orangen, Mandarinen und Clementinen haben demnach eine kühlende Energie, denn die Früchte werden traditionell nur in heißen Regionen angebaut und gegessen. Wer viel friert, sollte auch auf Joghurt, Quark, Salat, Rohkost, Mineralwasser und Weißwein verzichten.

Tipp: Fruchtsäfte wirken kühlend. Wenn Sie den Apfel-, Birnen- oder Zwetschgensaft anwärmen und ins Müsli geben, bekommt Ihnen das besser, als mit einem Joghurt in den Tag zu starten.

Feurige Gewürze

Kürbissuppe mit Ingwer und Chili als Vorspeise, danach Lamragout aus dem Römertopf mit Rosmarin-Kartoffeln und zum Nachtisch Milchreis mit Kompott und Zimt – bei einem solchen Menü kommen Sie so richtig schön in Wallungen. Die wichtigsten Tipps zum Kochen:

1. Probieren Sie verschiedene wärmende Lebensmittel aus.
2. Schaffen Sie die schnelle Küche am besten schnell wieder ab. Denn die Nahrungsmittel sollten lange kochen, braten oder backen, um die gespeicherte Hitze an Ihren Körper abgeben zu können. Optimal sind Suppen, Eintöpfe und Aufläufe.
3. Experimentieren Sie mit feurigen Gewürzen. Ingwer, Chili, Peperoni, Pfeffer und Thai-Curry können Ihnen den Schweiß auf die Stirn treiben. Benutzen Sie zudem Rosmarin, Thymian, Majoran und Zimt. Asiatische Gewürze verfeinern Omas Rezepte und bodenständige Gerichte wie Kartoffelsuppe und Pichelsteiner Eintopf.
4. Mit den richtigen Gewürzen können Sie kühlende Nahrungsmittel erwärmen oder thermisch neutralisieren. Wer also auf den heiß geliebten Joghurt nicht verzichten will, sollte ihn mit Zimt „würzen“.

Auszug aus: Karin Hertzler „Care-Paket – Nie wieder frieren“ (Knauer, 2008)

Karin Hertzler

Pressearbeit

Agentur

Ysenburgstraße 6

80634 München

T: 089 / 5002 8445

info@karinhertzer.de

www.karinhertzer.de