

Wohlfühlaltern durch Alchimie in der Küche

Text und Fotos von Angelika Haschler-Böckle

Alle Welt spricht von Anti-Aging. Nahrungsergänzungsmittel dafür, Anti-Aging in der Kosmetik etc. etc. und keiner beachtet letztendlich, dass bereits mit einer positiven, fröhlichen Einstellung zu diesem Lebensabschnitt viel zu bewegen ist. Bezeichnungen wie z.B. 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 Ernährung sollte keinesfalls zu einem Dogma werden, im Vordergrund steht immer, dass das Essen, das einen am Leben erhält gut schmecken und man Lust darauf haben soll.

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, durchaus 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.



Gute pflanzliche Öle wie Oliven-, Sesam-, Distel-, Sonnenblumenöl etc. sind allen, wegen der enthaltenen Omega 3 und 6 Fettsäuren, als gesundheitszuträglich bekannt. Basische Nahrung dankt einem der Körper, denn bei übersäuertem Körper, wird z.B. der Einbau von Calcium in die Knochen verhindert und Krankheiten wie Osteoporose werden gefördert.

Tropische Gewürze (die fast alle der Sonne unterstellt sind) sanieren und aktivieren den Darm z.B. Galgant, Zittwer, Zimt, Pfeffer (alle verschiedenen Arten wie Kubebenpfeffer, Szechuan Pfeffer etc.) Muskat, Koriander (verjüngt) und Ingwer. Ein einfaches Lebeselixier kann man sich aus gutem Currypulver und Wodka herstellen, da Curry eine Gewürzmischung aus vielen gesund erhaltenden, tropischen Pflanzen ist.

Bei Rheuma und Gicht sowie bei Bluthochdruck und arteriosklerotischen Prozessen ist Knoblauch oder auch Bärlauch hilfreich. Das Bohnenkraut fördert als Tee oder Tinktur die geistigen Fähigkeiten, regt die Verdauungssäfte und die Bauchspeicheldrüse an und zählt zu den Energie fördernden sowie entkrampfenden Pflanzen. Ebenso wurde es früher als Aphrodisiakum verwendet, man nannte es das MMM-Kraut (macht müde Männer munter)..

Die Braunelle, eine heimische Pflanze die fast überall wächst, dient nicht nur der Bekämpfung von Krankheiten die den Hals betreffen (wurde einst auch gegen Diptherie verwendet) sondern führt einem Energie zu, wirkt günstig auf das Gehirn und wird in der chinesischen Küche in Suppen zur Stärkung mitgekocht.



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 Alterungsprozess 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 Tabelle die als Anregung dienen soll, weitere Entsprechungen zu finden:

Tria Prinzipia	Sal	Sulfur	Mercurius
Nahrungsmittel-entsprechung	Salz, Hausmannskost, viel Zucker, Sirup, Liköre, Rotwein, Fleisch (vor allem Rind und Schwein), Käse, Einbrennsauce, Mehlspeisen, Mais, Kartoffeln, stärkehaltige Pflanzen, Pastinaken, Kohlehydrate	alle milchsauer vergorenen Gemüse, z.B. Sauerkraut; Tomaten, Karotten, Nüsse und Nußprodukte, Joghurt, scharfe Gewürze meist tropische aber auch Meerrettich, Bibernel, Brunnenkresse, Liebstöckel, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Engelwurz, Ingwer, Wasserpfeffer, Senf, Gegrilltes, fast alle Öle	leichte Küche, Vollwertgetreidekost, Obst, Orange, Zitrone, Schaumwein, Limonade, leichter Weißwein, Gärprodukte z.B. Most, Weißbier, Melissengeist, echter Balsamico, gedünsteter Fisch, Eiweiß, Sellerie, Fenchel, Weißdorn, Minze, Lavendel, Vogelmiere, 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 zusehendst meiden.

Hier einige Rezepte zur praktischen Umsetzung dieser Prinzipien

Fenchelsalat mit Orangenscheiben und Sprossen

4 Knollen Fenchel
2 Orangen
1 rote Zwiebel
1 handvoll frische Sprossen (Alfa Alfa, Radieschen, Mungbohnen oder Linsen)
2 kl. rote Peperoni am besten frisch
1 EL leicht geröstete Sesamsamen
2 EL geröstete Kürbissamen oder andere Nüsse
Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Honig, Thymian, Salz, Pfeffer, mit einigen schwarzen Oliven dekorieren

Zwiebel in feine Streifen (Halbringe) schneiden, Orangen schälen einschließlich der weißen Haut, Saft auffangen; Fenchel in dünne Scheiben schneiden; alles mit den Sprossen auf einem Teller anrichten mit Zwiebeln und den Samen sowie den Kürbiskernen garnieren, Oliven darauf verteilen; Peperoni in dünne Streifen schneiden mit Öl, Essig, Saft, Salz, Pfeffer, Thymian und Honig vermischen. Kurz ziehen lassen. Diese Marinade über den angerichteten Salat verteilen, servieren. Wirkung: Frische Keime schmecken entweder scharf oder süß und kühl, sie beinhalten die ganze Kraft der Pflanzen, wirken beruhigend und antidepressiv.

Mercurius-Suppe

250 g Süßkartoffeln
1 Knolle Sellerie
2 mittlere Petersilienwurzel
1 l Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
100 ml Sahne süß
1 Schuss Champagner, Prosecco, oder Rosenprosecco
Piment, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Korianderkörner angeröstet und gemörst
nach Belieben Salz und etwas Safran

Die Süßkartoffeln, Petersilienwurzel und den Sellerie fein würfeln und in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten zugedeckt garen lassen. Wenn sie weich sind, fein pürieren und die Gewürze dazu geben, mit Champagner abschmecken und beiseite stellen. Die Sahne halb steif schlagen, die Suppe auf die Teller verteilen und ein Sahnehäubchen aufsetzen, mit Zitronen- und Orangenresten garnieren.

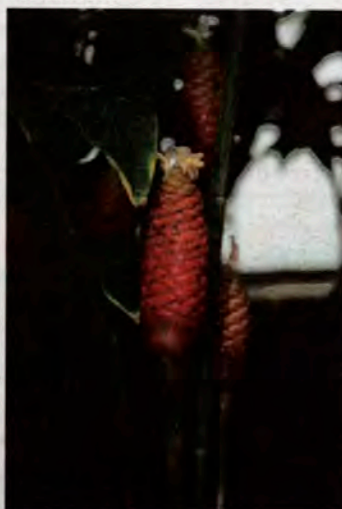
Wer sich mehr für das „Wohlfühlaltern“ interessiert kann sich gerne anmelden zum Kurzseminar an der VHS Peissenberg am Mittwoch 19.11.2011 um 19:00 Uhr. Nähere Infos auch unter www.a-haschler-boeckle.de

Panierte Selleriescheiben

1 Knolle Sellerie
¼ Tasse gemahlene Hasel- oder Walnüsse
¼ Tasse Semmelbrösel
1-2 Eier
Sesamöl

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kurz in ein wenig Salzwasser andünsten, abtropfen lassen und abtrocknen. In geschlagenem Ei wenden und anschließend in den gemahlene Haselnüssen wenden und in Sesamöl goldbraun backen.

Sellerie könnte man auch als den Ginseng des Westens bezeichnen.



Gefüllte Feigen mit Portwein-Ingwer-Zwetschgen-träufel

10 getrocknete Feigen
5 getrocknete Zwetschgen
1 fingerdickes Stück Ingwer
1 Glas Portwein
80 g Blockschokolade
70 g Kuvertüre
100 g gute Bitterschokolade
150 g Butter
etwas Sahne

Feigen und Zwetschgen mit dem kleingeschnittenen Ingwer in einem Topf mit Portwein übergießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Über Nacht in dem Portwein an warmen Ort ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Zwetschgen heraus nehmen, klein schneiden oder pürieren, mit der geschmolzenen Schokoladenmasse und der geschmolzenen Butter verrühren. Den restlichen Portwein mit den Ingwerstücken darunter mengen und mit etwas Sahne zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Etwas ruhen lassen, dann in eine Spritze mit dünner Tülle füllen und die Feigen mit der Masse füllen. Die gefüllten Feigen über Nacht kühl stellen.

In diesem Dessert ist Sal, Sulfur und Mercurius in ein gutes Verhältnis gebracht.