



**GESUNDE
GEMEINDE**

Projekt Gesunde Gemeinde Unken

Arbeitskreis Jung, Gesund & Gscheit der Gemeinde Unken

**Gesundheitsköchelei von Karin Buchart (Ernährungswissenschaftlerin,
Autorin, Kolumnistin, Urheberin TEH Konzept) www.buchart.at**

Gesundheitsköchelei: Löwenzahnblätter

Die jungen Löwenzahnblätter fangen unseren Blick mandala-artig ein. Schöne Rosetten bilden sie jetzt. Rund, harmonisch und gleichzeitig zähnezeigend ist auch sein Geschmack und seine Wirkung: der Löwenzahn ist bitter und sauer und damit weckt er unsere Verdauung auf. *Der Löwenzahn bringt alles in Bewegung* umschreibt ihn am besten: er lässt die Verdauungssäfte fließen und die Gedanken sprudeln. Genau das, was wir jetzt nach dem Winterschlaf körperlich und geistig brauchen.

Kulinarik Tipp: Löwenzahnblätter und Ostereier passen zusammen, das sagt uns der Geschmackssinn. Auch physiologisch passen sie zusammen, die Bitterstoffe regen den Magensaft und sie Galle an und damit werden die Eiweiße gut verwertet. Dazu können noch ein paar Walnüsse mit ihren omega-3-Fettsäuren, etwas Fruchtiges wie frische Äpfel und eine Marinade mit Balsamicoessig.

Gesundheitsköchelei: Melissenmilch mit Geist

Die Zitronenmelisse schaut, noch ein wenig verschlafen, schon aus der Erde. Der Frost heute Nacht hat ihr allerdings zugesetzt. Dieses Zitronige, das sie in sich trägt, mögen die meisten Menschen gerne. Der Duft der Zitronenmelisse flutet das Gehirn und wir haben das Gefühl, er rüttelt da so einiges wach. Und dieses Gefühl täuscht nicht. Zitronenmelisse setzt Acetylcholin frei und erhöht so die Denkleistung. Das konnte in einer Untersuchung mit Alzheimer Patienten nachgewiesen werden: 1 TL Melissenpulver pro Tag verbesserte die Denkleistung messbar. Kein Wunder, dass Zitronenmelisse schon im 16. Jahrhundert als Geistbeschleuniger galt!

Kulinarik Tipp: In Verbindung mit Buttermilch werden die fettlöslichen ätherischen Öle gut verwertet. Eine Banane mit einem Esslöffel Melissenpulver (oder später mit frischer Melisse) gemixt und mit einer Prise Galgant gewürzt hebt die Stimmung, aktiviert unser Denken und lässt Ruhe einziehen.

Gesundheitsköchelei: Zitronenessig

Zitronenschalen und Eierschalen sind ja eigentlich organische Abfälle und trotzdem mag unser Kompost sie nicht gerne. Sie liegen da ewig drin und ärgern dann beim Garteln. Aus den Zitronenschalen können wir aber mit Essig noch ganz viel Aroma herauslösen. Also, die unbehandelten Zitronenschalen, die immer wieder anfallen, einfach in Streifenschnitten und mit Apfelessig übergießen. Schon nach wenigen Tagen duftet und schmeckt der goldgelbe Zitrusessig nach Sommer und Sonne.

Hausmittel Tipp: die Schalen von 3 ausgepressten Zitronen in Streifen schneiden, in ein Glas geben und mit einem halben Liter Apfelessig übergießen. Der Zitronenessig empfiehlt sich für die Marinade zu Blattsalaten ebenso wie als Reinigungsmittel.

Gesundheitsköchelei: Karotten Essiggetränk

Wer viel Wurst, Innereien und Eier isst, isst auch viel Vitamin A. Dabei vergessen wir manchmal auf das Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, die stark antioxidativ wirkt und für das Immunsystem eine starke Barriere aufbaut.

Erst beim genaueren Hinschauen sehen wir, dass nach dem aktuellen Ernährungsbericht ein Drittel der Österreicher und Österreicherinnen zu wenig Carotin in ihrem Essen haben. Das lässt sich leicht ändern: alles, was orange und rot ist, Karotten, Marillen, Paprika etwa, und dazu noch Kraut und Spinat, wo sich das Chlorophyll vor das Carotin gedrängt hat. Das Karotten Essiggetränk als Aperitif oder zur Mahlzeit bringt Carotine mit Essig und Fett zusammen, wobei Essig und Fett als Einstiegshilfe in der Körper wirken.

Hausmittel Tipp: 200 g Karotten und 10 g Ingwer in der Küchenmaschine zerkleinern und mit einer halben Tasse Honig, einer halben Tasse Apfelessig und etwas Zimt mischen. 2 Tage ziehen lassen, abseihen und mit Wasser verdünnt zum Fastenausklang trinken.

Die abgeseigte Karottenmasse auf einem Teller verteilen und zum Trocknen auf den Ofen stellen. Es entsteht ein delikater Snack.

Gesundheitsköchelei: Apfelessig für die Haut

Der Magen und der Zwölffingerdarm arbeiten gut zusammen. Der Magen übernimmt das Saure und der Zwölffingerdarm das Basische und durch dieses pH Wert hin und her schaukeln schaffen sie eine perfekte Barriere zwischen Außenwelt und Innenwelt. So ein hin und her überleben nur wenige Mikroorganismen.

Deshalb habe ich mir gedacht, ich mach das mit meinen Händen auch so: zuerst mit Seife waschen, das hebt den pH Wert über 7, mit ganz normalen Seifen. Dann nehme ich einen Apfelessig, dem ich 5 Teile Wasser beigemischt hab. Der hat einen sauren pH Wert und hilft der hauteigenen Bakterienflora wieder auf die Sprünge.

Hausmittel Tipp: 1 Teil Apfelessig mit 5 Teilen Wasser mischen, in eine Sprühflasche füllen und nach dem Händewaschen einsprühen

Karin Buchart, www.buchart.at