

Frühling

Lange haben wir gewartet auf die längeren und helleren Tage, die sich nun so peu à peu einstellen. Auch alle, die nicht unter einer Winterdepression leiden, können nicht verhehlen, wie wohl das Licht im Frühjahr tut. Es regt unser vegetatives Nervensystem an, das uns nun langsam wieder aktiver sein lässt und Lust auf Bewegung und Veränderung macht.

Die einen pflegen die Tradition des Frühjahrsputzes, die anderen bewegt diese Jahreszeit dazu, Ordnung in ihre Köpfe und die Alltagsgestaltung zu bringen.

Die Zeit zwischen Kalt und Warm stellt gleichzeitig einen idealen Zeitpunkt dar, unseren Körper zu reinigen und Ballast abzuwerfen. Dies ist die grosse Zeit der Leber, die es jetzt in besonderer Masse zu unterstützen gilt. Bitterstoffe, z.B. aus Rucola, Chicoree, Artischocken oder am besten aus den ersten selbstgepflückten jungen Löwenzahnblättern (sehr fein im Salat!) helfen ihr dabei. Ebenfalls entlastend wirken regelmässige Obst- oder Suppentage sowie entschlackende Tees und Basenbäder.

Auch Getreidegerichte, z.B. aus dem leicht verdaulichen Grünkern, helfen den Organismus zu entgiften. Ob in der Gemüsesuppe, als knuspriger Bratling oder saftig-buntes Eintopfgericht – Sie werden sicher eine schmackhafte Variante finden.

Die Leichtigkeit des Frühlings ruft nach Farben auf dem Teller, nach knackigem jungen Gemüse, nach leichten kaltgepressten Ölen, nach Fisch und Geflügel, Kräutern und Sprossen. Dampfgaren oder das asiatische Rührbraten sind schonende schnelle Zubereitungsarten. So bleibt Ihnen sogar noch Zeit für einen verdauungs-fördernden und stoffwechselanregenden Spaziergang in der lauen Frühlingsluft.