

## **Warm ums Herz**

Was den Tieren der Pelz oder das aufgeplusterte Gefieder, das sind für uns wohlig-warme Jacken, Mützen und Handschuhe. Aber auch durch die Anpassung unseres Speiseplanes können wir unseren Körper vor der Kälte schützen und widerstandsfähig machen. Jedem leuchtet ein, dass eine dampfende Minestrone ihre Hitze auf uns überträgt, anders als ein kalter Salatteller. Im Winter stellt deshalb auch ein warmes Frühstück, wie z.B. ein Porridge, ein Milchreis oder auch ein herzhaftes Rührei einen idealen Start in den Tag dar. Jetzt ist die Zeit der schmackhaften Eintöpfe und Aufläufe gekommen, in denen sich die typischen Wintergemüse hervorragend verkochen lassen. Mit Fleisch oder Hülsenfrüchten liefern sie ausgewogene und unkomplizierte Mahlzeiten. Ein wenig Phantasie – oder ein inspirierendes Kochbuch - lassen Sie Varianten aus aller Herren Länder komponieren. Und was wäre die Winterküche ohne all' die Gewürze, die den Organismus wärmen und gleichzeitig einen ganz besonderen Genuss darstellen? Rotkraut mit Nelke, Spinat mit Rosinen und Zimt, Bratapfel mit Vanille, und Ingwer, Fischgerichte mit Anis oder Wacholder..... Die chinesische Fünf-Elemente-Küche baut im Winter insbesondere auf Meeresalgen, denen eine nierenstärkende Wirkung nachgesagt wird. Sie lassen sich beispielsweise in der Suppe mitkochen oder setzen einen Akzent in einem bunten Reispilaw mit Bohnen, Rosinen, Chili, Kardamom und Knoblauch. Eine Auswahl an Algen und entsprechende Zubereitungsvorschläge finden Sie in gut sortierten Reformhäusern.

Sollten Sie jetzt vermehrt erkältet sein oder frösteln Sie schnell, dann sollten Sie auf exotische und Zitrusfrüchte, das morgendliche Joghurt, Tomaten und Gurken verzichten, zugunsten von warmen, nährenden Mahlzeiten. Auch ein Ingwertee heizt schnell ein und bewahrt vor so mancher Unterkühlung. Besonders anfällig sind Sie übrigens, wenn sie unterzuckert sind. Achten Sie daher auf regelmässige Mahlzeiten, um gut durch den Winter zu kommen.

steps *ErnährungsCoaching*

**Bettina Ambühl**  
*Ernährungsberaterin*

Praxisanschrift:  
Dorfstrasse 28  
8906 Bonstetten

Postanschrift:  
Im Schürli 12  
8907 Wettswil

Telefon 044 700 51 49

*[ambuehl@steps-ec.ch](mailto:ambuehl@steps-ec.ch)*  
*[www.steps-ec.ch](http://www.steps-ec.ch)*