

Kronen
Zeitung

GESUND SEIN, GESUND BLEIBEN

FÜHL DICH WOHL

In der Karwoche
Fasten in Grün!
Lebensmittel sind
oft länger haltbar,
als Sie denken

TIPPS
FÜR EIN
BESSERES
LEBEN

Shiatsu hilft, Körperwahrnehmung zu verbessern

„Ausgleich zu einem belastenden Arbeitsalltag, Druck abbauen, neue Energie tanken, Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte aktivieren, dabei können diese traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren unterstützen“, betont Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS).

FASTEN IN GRÜN

Spinat, Bärlauch und Brennnesseln eignen sich ideal, um in der Karwoche die Verdauung anzuregen und den Körper zu entschlacken

Kompletter Nahrungsverzicht muss nicht sein. Sie können den Körper auch mit gesunden Lebensmitteln versorgen, aber Fleisch, Süßes und Alkohol – zumindest einige Tage vor Ostern – weglassen. Das entlastet den Stoffwechsel.

Grünes Gemüse ist dafür bestens geeignet. Es enthält reichlich Bitterstoffe, welche die Produktion von Gallenflüssigkeit, Magensäften, Enzymen und Insulin fördern. Die Leber wird so in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt. Bitterstoffe helfen aber auch dabei, länger satt zu bleiben und Heißhungerattacken zu vermeiden. Deshalb sind sie ideal zum Fasten. Zusätzlich ist das Gemü-

se ein wichtiger Spender von Vitamin C, K (wichtig für den Knochenstoffwechsel, auch in Verbindung mit Vitamin D), Karotin und zahlreichen B-Vitaminen. Grüne Blätter kräftigen außerdem das Immunsystem, können Viren vertreiben und helfen, sogenannte Freie Radikale (aggressive Sauerstoffteilchen) zum Schutz unserer Zellen zu entschärfen.

Dem Alter ein Schnippchen schlagen

„Spinat oder Mangold sind auch wichtig bei Überlastung. Sie liefern das Anti-Stress-Mineral Magnesium, das Nerven-Vitamin B1, aber auch Folsäure (schützt Herz sowie Kreislauf),



Foto: Natalia - stock.adobe.com

bremst die Adernverkalkung und ist somit ein wahrer Jungbrunnen“, betont Prof. Hademar Bankhofer. Frischer Spinat lässt sich als Salat, gedünstet oder als Bestandteil von selbstgemachten Smoothies in der Küche verwenden.

Woher der Name „Gründonnerstag“ kommt, ist nicht eindeutig geklärt. Nach einem alten Brauch, der bis mindestens ins 14. Jahrhundert zurückgeht, werden auch heute noch an diesem Tag grünes Gemüse und grüne Kräuter gegessen, die Gesundheit und Kraft für das ganze Jahr schenken sollen.

Probieren Sie die folgenden Rezepte von „die umweltberatung“:



BÄRLAUCHSUPPE

.....

Für 4 Personen

Zutaten

100 g Bärlauch

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

1 Erdapfel

etwas Sauerrahm

Salz

Pfeffer

4 Vollkornbrotstreifen

8 dag Emmentaler

Tipp

Servieren Sie die Suppe mit dem in Streifen geschnittenen, getoasteten Vollkornbrot.

Zubereitung

- 1 Zwiebel fein hacken, Bärlauchblätter waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Bärlauch zugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- 3 Erdapfel schälen, in die Suppe reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, pürieren und mit Sauerrahm verfeinern.
- 4 Vollkornbrotstreifen mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im Backrohr kurz überbacken.

GRIECHISCHER SPINATSALAT MIT BRENNNESSEL

Zutaten

für 4 Personen:

- 500 g frischer Spinat**
- 125 g frische Brennnesselspitzen**
- 1 rote Zwiebel**
- 150 g Schafkäse**
- 2 EL Sesam**
- 1-2 EL Rotweinessig**
- Olivenöl**
- Salz**

(R) Die Spinat- und Brennnesselblätter etwa 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne gold-braun rösten



Foto: Creativa Images - stock.adobe.com

Wie neugeboren auf den Bergen

TV-Star und
Intendantin
**KRISTINA
SPRENGER**



Foto: Futterhaus/ZyG

„Vroni und ich fühlen uns am wohlsten in den Weingärten der Thermenregion. Unser morgendlicher Spaziergang führt uns fast täglich auf den Harzberg. Danach bin ich eigentlich immer fit für den Tag. Mein Energielieferant in Corona-Zeiten? Bei jeder Gelegenheit rauf auf den Berg! Danach fühlt man sich wie neugeboren und hat ganz neue Perspektiven.“



Lisa Bachmann
Adabei-Redaktion

DER
AKTUELLE
**PROMI
TIPP**



Foto: umweltberatung

SPINAT MIT KICHERERBSEN

Zutaten

für 4 Personen:
400 g Blattspinat
1/2 Bd. Petersilie
6 Eiklar oder 4 Eier
100 g gekochte
Kichererbsen
100 g Schafkäse
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz

und beiseite stellen. Den Schafkäse mit den Fingern zerbröseln und beiseite stellen. Die rote Zwiebel klein würfelig schneiden, in einer Pfanne mit Öl etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme glasig anrösten, bis ein gutes Aroma entsteht. Die noch lauwarmer Spinat-Brennnessel-Mischung mit Zwiebeln, Essig und einer Prise Salz vermischen. Den Salat anrichten und mit Fetawürfeln und Sesam garnieren.



Foto: umweltberatung

(R) Knoblauch fein hacken und 20 Sekunden in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, gewaschenen Blattspinat hinzufügen. Pfanne zudecken bis Spinat zusammenfällt. Gehackte Petersilie, Kichererbsen und Schafkäse dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Am Schluss Eiklar oder Eier unterrühren, kurz zudecken und mitbraten lassen.

WAS ZU BEACHTEN IST

WER DEN „WALDKNOBLAUCH“ SELBST ERNTEN WILL, sollte Vorsicht walten lassen. Die genussstauglichen Blätter des Bärlauchs sind denen von Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Wie seine giftigen Doppelgänger wächst er in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, Parkanlagen und Auwäldern. Wer sich nicht 100 Prozent sicher ist, sollte die Bärlauchblätter besser aus kontrollierten Kulturen vom Gemüsehändler oder im Supermarkt kaufen, rät das „forum.ernährung heute“. Eine weitere Möglichkeit ist, die Pflanze im eigenen Garten anzubauen. Hierfür wählt man am besten einen schattigen Standort mit feuchtem, humusreichem Boden. Das Frühlingskraut fühlt sich neben Sträuchern und Bäumen am wohlsten.