

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“



Rot wie Blut und Grün wie Gras

Wenn wir im Frühjahr an Reinigungskuren denken, dann unterstützen wir den Körper, indem wir unser Körperlabor, die Leber, fit machen.

Die Leber und die Galle sind aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin und ihrer 5 Elemente-Lehre dem Holz-Element zugeordnet. Das Holz Element wird mit der Farbe **GRÜN** in Verbindung gebracht. Sie erinnern sich vielleicht an frühere Ausgaben der Impuls-Zeitung mit den Inhalten zur Elemente-Lehre. Die Leber hat vielfältige Aufgaben. Beim Fettstoffwechsel werden bestimmte Lipide (Fette) benötigt, um aus Cholesterin die Steroidhormone (Sexualhormone der Keimdrüsen und Korticoesterioide der Nebennieren) zu bilden. Abgestorbene rote Blutkörperchen werden in der Leber aus dem Blut entfernt. Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, wird in der Leber zu Bilirubin umgewandelt. Beim **Eiweißstoffwechsel** werden in der Leber Proteine zu Aminosäuren aufgespalten. Der anfallende Anteil von Stickstoff wird durch den Blutkreislauf zu den Nieren befördert und dort als Harnstoff und Harnsäure ausgeschieden. Ebenso die ausgefilterten Giftstoffe.

Da Toxine aus der Umwelt, Pestizide, Spritzmittel, künstliche Zusatzstoffe in Fertiggerichten, ... in unserem Alltag leider immer mehr werden, ist es sinnvoll, unsere Leber in ihren Funktionen zu unterstützen.

Rot wie Blut und Grün wie Gras: Wussten Sie, dass unser Blut durch das Chlorophyll der Pflanzen gestärkt und gereinigt werden kann?

Die Aufnahme von organischem Eisen, das in grünem Blattgemüse - besonders in Curryblatt, Petersilie, Grünkohl und Gerstengras enthalten - hat positive Auswirkungen auf unseren Eisengehalt im Blut. Die Grünen Smoothies, die seit einigen Jahren sehr „in“ geworden sind, sind für sich bewusst ernährnde Menschen gar nicht mehr weg zu denken. Wer sich die morgendliche Mixtur nicht antun will, ist gut beraten zu einem „grünen Gras“ Drink zu greifen.

Gerstengras und Weizengras gibt es bereits in Pulverform. Einfach in Wasser eingerührt, entsteht ein Powergetränk, das die Leber bei den Entgiftungsmechanismen unterstützt. Geschmacklich lassen sich diese grünen Säfte mit der Zugabe von Obst oder Nussmus verfeinern.



Fotos: © Maik Dörfert - Fotolia.com

Was haben Gallensteine und Cholesterin miteinander zu tun?

Der Großteil aller Gallensteine sind Mikrokristalle aus Cholesterin.

Die Leber produziert einen halben Liter Gallenflüssigkeit pro Tag. Der *grüne* Gallensaft wird gerne mit dem *Ärger* assoziiert. Sie kennen das Sprichwort: „Sich grün ärgern, wenn die Galle überläuft“?

Ein Teil des Gallensaftes wird in der Gallenblase gesammelt, um von dort aus in den Zwölffingerdarm abgegeben zu werden, sobald Speisebrei den Magen verlassen hat. Ein Hormon, das Cholecystokinin, ist für die Abgabe der Galle dorthin verantwortlich. Der Gallensaft besteht aus Wasser und Gallensalzen, Bilirubin, Enzymen, Cholesterin und Hormonen. Überschüssiges Cholesterin wird in den Dünndarm abgegeben. Sind genügend Ballaststoffe im Darm vorhanden, so kann sich das Cholesterin daran binden und ausgeschieden werden. Sind jedoch durch ungesunde Ernährung zu wenig Ballaststoffe im Darm, so wird das Cholesterin über die Darmwand wieder aufgenommen, gelangt erneut zur Leber und so wieder in den Gallensaft. Ein Kreislauf entsteht, der im Blut zu einem Anstieg von Blutfetten und Cholesterin führt und in weiterer Folge durch die hohe Cholesterinkonzentration zu Gallensteinen in der Gallenblase. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf - **Leberreinigung ist angesagt!**

Nutzen Sie die Zeit des Frühjahrs für „Grüne Saftkuren“. Meiden Sie Zucker, Alkohol, erhitzte Fette und Gluten.

Helfen Sie ihrer Leber beim Entgiften! Die Speckansammlungen an Bauch und Po werden sich dadurch reduzieren.

- Morgens täglich 1-2 Esslöffel Heilerde, oder Zeolith in Wasser anrühren und nüchtern trinken.
- Bittere Kräutertees oder Kräuterelexiere vor jeder Mahlzeit. Die jungen Blätter von Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen eignen sich hervorragend dafür.
- Täglich 2-3 Gläser eines grünen Saftes (Gerstengras) oder grüne Smoothies.

Sollten Sie bereits an erhöhten Blutfetten, Cholesterin oder Harnsäurewerten leiden, lassen Sie sich von einem Kinesiologen/In austesten, welche geeigneten Begleitmaßnahmen sinnvoll sind. Auch das Auflösen alten Grolls und Ärgers, ist ein wichtiger Beitrag, die Leber und Galle zu reinigen.

Ihr Blut, Hormonhaushalt und alle Verdauungsorgane werden davon profitieren. Ein innerer friedlicher Gemütszustand ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Leber und Galle, ein gesundes „Holz“ in ihrem Körper und ein gesundes Blut.

Gutes Gelingen und einen schönen Start ins Frühjahr 2015 wünscht Ihre Romana.

Wichtiger Hinweis: Allfällige, in diesem Artikel angeführte, mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Hier etwas aus meiner „Morgenküche“ und weitere leckere Ideen:

Rot-grüner Morgendrink

Rot: Rote Rübe, Apfel, Karotte, Cranberrypulver, Reismilch, Mandelmus, eine Prise Meersalz, Bourbonvanille

Grün: Apfel, ½ Avocado, Stangensellerie, Hanf-Mus, Gerstengras, Reis oder Kokosmilch, Kokos-Mus

Die Zutaten in einem Mixer (mit hoher Umdrehungszahl) fein pürieren. In Gläser füllen und Löffel genießen.

Foto: © Romana Kreppel



Sauerkraut-Salat

Sauerkraut fein schneiden. Geschnittenen Schnittlauch unterheben. Mit etwas Balsamicoessig und Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Avocado Scheiben servieren.



Foto: © Romana Kreppel

Gebratene Yamswurzeln

Yamswurzel in Scheiben oder in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Kokosöl beidseitig anbraten. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.

Tipp: Würfelig geschnittenen Feta-Käse darüber streuen und in der Pfanne schmoren lassen, bis der Käse leicht zerschmolzen ist. Mit Petersilie oder Rosmarin garnieren.

Als Beilage eignet sich diese Rotkraut-Variante ausgezeichnet: Rotkraut schneiden und waschen. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, klein geschnittene rote Zwiebel und Kümmel darin leicht anrösten. Das geschnittene Rotkraut dazu geben.

Getrocknete Mangostücke, eine Zimtrinde, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt dazu mischen.

Mit etwas Chili, Kardamom, Salz, Pfeffer würzen und mit Acaibeersaft aufgießen.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen.



Foto: © bit24 - Fotolia.com

Buchweizen-Mandelkuchen mit Preiselbeeren

250 g Butter
250 g geriebene Mandeln
150 g Buchweizenmehl
3 EL Kakaopulver
6 Eier
100 g Birkenzucker (Xylit)
100 g Datteln und 250 g Maroni (bereits gekocht geschält)
1/8 l Hafermilch
1 Packerl Weinstein Backpulver
Geriebene Zitronenschale, geriebenen Ingwer oder Pulver, Prise Salz, Preiselbeermarmelade, Mandelsplitter

Datteln mit Maroni und Hafermilch im Mixer pürieren. Eier trennen. Eiklar zum Schnee schlagen. Dotter mit dem Birkenzucker und der Butter schaumig rühren, die Maroni-Dattelmischung darunter mischen. Den Eiklar-Schnee unterheben. Mandeln, Mehl und Backpulver, Kakaopulver mischen und mit den Gewürzen unter die Butter-Ei-Masse vorsichtig unterrühren. Auf ein Backblech aufstreichen, mit Preiselbeermarmelade bestreichen und mit Mandelsplitter abdecken. Bei 180° ca 40 Minuten backen.



Foto: © Romana Kreppel