

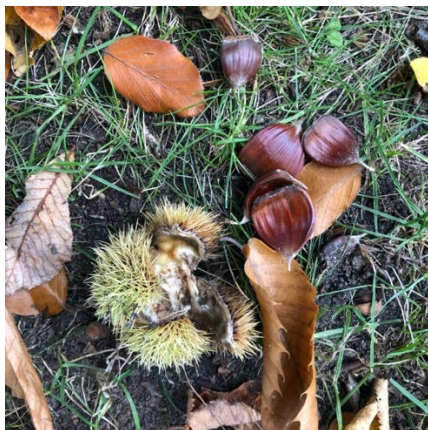
„Superfoods“ Kürbis und Marone - Stimmungsaufheller in lichtarmer Zeit

Warum Kürbis und Marone?

Aus den vielen wunderbaren Gemüsesorten haben wir heute die Marone und den Kürbis ausgewählt, um sie genauer anzuschauen und zwei Rezepte auszuprobieren, in denen beide in Kombination verarbeitet werden.

Die Esskastanie ist zwar eine Nuss, wird aber in der Küche wie ein Gemüse behandelt. Der Kürbis gilt übrigens als die größte Beere der Erde und die größte Frucht überhaupt. Beide wirken stark basenbildend auf den Stoffwechsel und versorgen uns mit zahlreichen wertgebenden Inhaltsstoffen. Diese machen sie so wertvoll, dass sie zu den sogenannten Superfoods gezählt werden können. Sie helfen, den Säureüberschuss im Körper abzubauen und wirken dadurch harmonisierend sowohl auf Psyche und Physis. Sie können uns – wie quasi alle frischen Gemüse, Obst und Kräuter - vor schlechter Laune, Stress, Arthrose, Rheuma, Osteoporose und weiteren ernährungsmitbedingten Krankheiten schützen. Die wertvollen Inhaltsstoffe wie Mineralien, Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe, darunter die Flavonoide, stehen uns, wenn wir sie naturbelassen und frisch verarbeiten, im natürlichen Verbund zur Verfügung.

Womit bereichern uns Marone und Kürbis? – Was haben sie hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe zu bieten?



Fundgrube Marone

Ich möchte mit der edlen Esskastanie, früher „Brot der Armen“ genannt, beginnen und exemplarisch einige Stoffe, die wir aber auch in vielen anderen Pflanzen finden, mitsamt ihren Wirkungen vorstellen. Hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate machen sie nahrhaft und stärkend. Der Eiweißbestandteil Tryptophan bringt Entspannung, gute Laune und erholsamen Schlaf. Maronen stärken die Nerven aufgrund ihrer basischen Wirkung und des Vitamin B – Gehaltes. Bei Trauer und Herzschmerz empfiehlt Hildegard von Bingen, ein bis zwei Maronen roh zu verzehren.

Die Kombination von Kalzium und Phosphor härtet Knochen und Zähne. Maronen stärken bei geistiger und körperlicher Erschöpfung und wirken heilsam auf die Leber. Basisch wirkende Aufbaustoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Kupfer kurbeln den Stoffwechsel an. Eisen bindet Sauerstoff an das Blut, verbessert das Milieu, unterstützt die Blutbildung und verbessert die Immunabwehr. Vitamin B1 und Magnesium erhöhen den Sauerstoffgehalt des Blutes. Dieses aerobe Milieu schützt vor Krankheitskeimen und Parasiten. Mangan hilft beim Entgiften, ist wichtig für den Zellschutz, gut für die Gelenke und trägt zur Erhaltung der Farbpigmente des Haares bei. Linolsäure stärkt das Bindegewebe, hilft bei Cellulite und sorgt für strahlende Haut. Die zahlreichen Ballaststoffe unterstützen die Darmgesundheit. Auch bei Bronchitis wirkt die Marone schleimlösend. Sie ist generell entzündungshemmend und antibakteriell. Auch Tee aus den Maronenlättern wirkt bei Bronchitis und auch bei Entzündungen

des Zahnfleisches bzw. des Rachenraumes. Ein Blatt frisch oder getrocknet mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen.

Zur Heilung von Magenleiden wie Sodbrennen eignet sich ein Heilmittel von Hildegard von Bingen aus Kastanienmehl hervorragend: 3 EL Maronimehl werden mit einer speziellen Maronibrei-Gewürzmischung aus Dinkel, Süßholz und Engelsüß (Archangelika) und 1 EL Wasser angerührt. „Das reinigt Magen/Darm und macht ihn warm und kräftig.“

Hildegard von Bingen hat eine archaischere Sichtweise und ein Qualitätsempfinden für Lebensmittel, das sowohl von der Volksmedizin als auch von der Säftelehre der Antike her geprägt ist. Sie schätzt diese Frucht jedoch sehr hoch ein und zählt sie zu den wenigen Universalheilmitteln, die uneingeschränkt gesund sind.

Die uns heute bekannte Vielzahl an Inhaltsstoffen bestätigt ihre Einschätzung.

Fundgrube Kürbis



Hildegard von Bingen würdigt in ihrer Physica den Kürbis «Kurbesza» als wertvolles Gewächs und empfiehlt ihn sowohl Kranken als auch Gesunden als Wohltat.

Das Antioxidans Betacarotin als natürlicher Farbstoff aus der Gruppe der Carotinoide ist ein wichtiger Nährstoff für die Augen, verbessert die Sehkraft und stärkt die Netzhaut. Magnesium hält Zähne und Knochen gesund, hilft bei der Immunabwehr mit dem Spurenelement Selen, wirkt entzündungshemmend durch das Spurenelement Zink und stärkt die Herzfunktion. Kalium entwässert und senkt den Blutdruck. Das leckere Gemüse liefert sättigende Ballaststoffe, leitet Giftstoffe aus und gleicht den Blutzuckerspiegel aus. Vitamin A, C und E gelten als Radikalfänger und schützen die Zellen vor Entartung und Degeneration. Der Kürbis wirkt regenerierend auf das Bauchspeicheldrüsengewebe und schützend vor der Entstehung von Diabetes vom Typ 2. Die Mineralien Magnesium, Kalzium Kalium, Eisen wirken basenbildend.

Interessant ist das Vitamin E im **Kürbiskernöl** als natürliches Anti-Aging-Mittel.

Kürbiskerne enthalten die Aminosäure Tryptophan, die stimmungsausgleichend wirkt und uns gelassener macht. Auch Vitamin B1 und Magnesium sind hier enthalten, wodurch der Sauerstoffgehalt des Blutes verbessert wird. (Tipp: Eine Handvoll Pro Tag verzehren)

Warum spielen Mineralien und Vitalstoffe eine so wichtige Rolle im Basen-Säure-Haushalt?

In den letzten 200 Jahren hat sich der Lebensstil im Allgemeinen ungeheuer verändert. Die Menschen früher waren basischer.

Die Achse des Säure-Basen-Haushaltes ist das Blut. Es hat einen konstanten pH-Wert im leicht basischen Bereich von 7,3 bis 7,4. Bei einem Mineralienmangel und drohender Übersäuerung des Blutes werden die Mineralien aus der Pufferzone der Gewebe wie Knochen, Haut, Zähnen und Haar etc. abgezogen und überschüssige Säuren z.B. im Bindegewebe und in den Gelenken abgelagert. Wenn der pH-Wert des Blutes längerfristig vom Idealwert abweicht, kann der Körper krank werden. Er wird entmineralisiert. Dieser Zustand kann wieder rückgängig gemacht werden, wenn über die

Nahrung die entsprechenden Mineralien zugeführt werden. Auch die Säureablagerungen im Körper können bei gut ausbalancierter basenbildender Kost wieder ausgeschieden werden. Dies geschieht über die Atmung, den Urin, Schweiß und Darmentleerungen.

So ist die Lunge ein wichtiges Organ, das bei der Entsäuerung hilft, denn die Säuren, die sich im Körper bilden, werden in der Lunge zu Kohlendioxid umgewandelt und dann abgeatmet. Durch sportliche Bewegung (Tip: Einmal am Tag richtig außer Atem kommen) wird dieser Prozess weiter aktiviert. Durch das pausenlose Tragen von Masken, die ja als Atemwegswiderstand wirken, kann eben dann eine latente Azidose begünstigt werden, weil zu wenig Kohlendioxid abgeatmet wird und der Kohlendioxidspiegel im Blut steigt.

Aber auch ungünstige psychologische Faktoren wie anhaltender Stress, Unruhe, Angst, Einsamkeit Hektik und unsichere Lebenssituationen machen sauer und tragen so zu einer Schwächung des Stoffwechsels bei.

Bei einer basenreichen Ernährung fühlen wir uns zufriedener, haben keinen Hunger, Verschleimung und Verstopfung lösen sich langsam auf. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Fette und Kohlenhydrate können besser verbrannt werden. Die Knochendichte wird - auch noch im Alter - durch die Zufuhr von basenbildenden Lebensmitteln deutlich stabilisiert. Eine jahrzehntelange säureüberschüssige Ernährung hat meist Spuren im Körper hinterlassen und es braucht eine gewisse Zeit, Körper und Psyche zu reinigen. Wenn sich ein basisches Milieu etabliert hat, verringert sich die Infekt- und Krankheitsanfälligkeit deutlich, weil unerwünschte Mikroben wie schädliche Viren, Bakterien und Schimmelpilze keinen Nährboden mehr haben. Dr. Antoine Béchamp beschrieb diese Tatsache mit dem eingängigen Satz: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles“. Säuren sind Nahrung für diese Kleinstlebewesen, die Fäulnis-, Verwesungs- und Gärungsprozesse in unserem Körper zulassen. Wenn wir den Körper alkalisieren energetisieren wir ihn und wecken die dem Lebendigen immanenten Selbstheilungskräfte. Fritz-Albert Popp hat die Biophotonen als Maß für geordnete Strukturen erforscht, mit deren Hilfe man durch Lichtemissionsmessungen eine Qualitätsbestimmung der Nahrung, aber auch des Organismus vornehmen kann, da die Lichtspeicherfähigkeit ein Grad für den Organisationsgrad lebender Zellen darstellt.

Bewährt hat sich die basenüberschüssige Ernährung in einem Verhältnis von 1:4, d.h. Drei Viertel der zugeführten Lebensmittel bestehen aus Basenbildnern und ein Viertel aus guten Säurebildnern wie Vollkornprodukte, Haferflocken und Hülsenfrüchte, Tofu, Quinoa usw.

Das grüne Blattgemüse führt zu Recht die Listen vieler Tabellen über basische Lebensmittel an. Nicht alle Nüsse zählen zu den basischen Lebensmitteln. Aber bei **Mandeln, Walnüssen und Maronen** dürfen Sie gerne zugreifen. Ebenso bei **Leinsamen, Hanfsamen und Kürbiskernen**. Probieren Sie auch einmal **Erdmandeln**.

Wir sind in unserer Ernährung doch sehr von der Natur abgekommen. Was können wir tun, um uns wieder mehr gemäß unserer Natur zu ernähren?

Für die Hinwendung zu einer Ernährung wieder mehr gemäß unserer Natur ist es hilfreich, die saisongerechten Gemüse- und Obstsorten auszuwählen, zu schauen, was passt in diese Jahreszeit. Die Lebensmittel haben auch thermische Wirkungen, die besonders in der traditionellen chinesischen Ernährung beachtet werden. Die in einer bestimmten Jahreszeit angesagten Obst- und Gemüsespeisen korrespondieren meist mit den physiologischen Abläufen in unserem Körper. Oft ist es sinnvoll, auf bewährte Traditionen zu schauen, um sich im Einklang mit dem Jahreslauf zu ernähren. Das Kochen oder besser das Bereiten einer Mahlzeit, denn besonders die Frischkostküche bereichert unseren Speisezettel mit vorzüglichen und auch zu bevorzugenden Rezepturen, beginnt beim Wahrnehmen, Spüren der zu verarbeitenden Lebensmittel. Es ist lohnenswert, sich meditativ auf die Prozesse der Nahrungszubereitung einzuschwingen. Unser Körper wird dadurch auf die Nahrungsaufnahme vorbereitet und die Nahrung besser aufgenommen. Wir spüren etwas über den Ursprung der Nahrung und haben auch die Empfindung des Dankes und einer übergeordneten Einheit zwischen den Lebensmitteln und uns. Es besteht ein Zusammenhang. Diese Verbindung mit den natürlichen Lebensmitteln in unseren Sinnen und in unserer Wahrnehmung lebendig werden zu lassen, kann ähnlich beglückende Empfindungen auslösen wie das „Waldbaden“ in der Natur.

Manchmal können wir auch eine leise innere Stimme in uns hören, die einen Appetit oder Hunger auf ganz bestimmte Nahrungsmittel anmeldet. Es ist lohnenswert darauf zu hören, denn der intuitive Appetit vermittelt uns, welches Lebensmittel jetzt gerade richtig ist, weil es die entsprechenden Inhaltsstoffe, derer wir gerade bedürfen, enthält.

Stimmungsvolle Atmosphäre und eine kreative Zugangsweise lassen die Nahrungszubereitung zum sinnlichen Erlebnis werden. Freudvoll und stresslos angepackt versetzt sie uns bereits in eine basische Stimmungslage.

KÜRBIS- MARONEN-PÜREE (für 4 Personen)

1 große Zwiebel hacken und in Olivenöl andünsten, 700 g gewürfeltes Kürbisfruchtfleisch (bei Hokkaidokürbis kann die Schale mitverwendet werden) darin anschmoren, 400 g vorgegarte Maronen dazugeben und 3 Minuten bei höchster Stufe weiterschmoren. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und mit 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft und etwas Meersalz würzen und weiter garen lassen bis die Kürbisstückchen bissfest sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit nativem Kürbiskernöl beträufeln.

KÜRBISTOPF MIT MARONEN (4 Personen)

250 g gehackte Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen in etwas Olivenöl andünsten, 800 g gewürfelten Kürbis hinzugeben und etwas anschmoren. Dann 400 g vorgegarte Maronen und 100 g getrocknete kleingeschnittene Aprikosen hinzugeben, unter Rühren 2 – 3 min weiter schmoren lassen. Mit 700 g Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze mit 4 EL Tomatenmark, 2 EL Harissa, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 EL Honig, Meersalz und Pfeffer abschmecken und weiter garen lassen bis die Kürbisstückchen bissfest sind.

Vor dem Servieren ½ Bund gehackten frischen Koriander über den Gemüsetopf streuen.

Dazu kann Hirse, Reis, Reis, Kartoffeln oder auch Brot gereicht werden.

Literaturtipps

Hans-Helmut Martin: „Besser basisch essen“ - In UGBforum 2/17 S. 86

<https://www.ugb.de/forschung-studien/biophotonen-mehr-licht-mehr-qualitaet/>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/warum-kuerbis-gluecklich-macht>

<https://www.youtube.com/watch?v=SBc3uwXP58w>

