



## Das heizt ein!

Kalte, trübe Tage drücken aufs Gemüt und schwächen auch unser Immunsystem. Da ist richtige Ernährung ganz wichtig! Einige heimische, besonders aber etliche fernöstliche Lebensmittel spenden Wärme und bringen uns so richtig in Schwung.

Die Traditionelle Chinesische Medizin teilt die Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung ein. Chili, Curry, Lorbeer, Pfeffer, Koriander, Nelken, Zimt, Muskatnuss und Rosmarin stehen ganz oben auf der Liste. Und natürlich Ingwer, der mit seiner feinen Schärfe auch noch Keime bekämpft und als Waffe gegen Erkältungen gilt. Reiben Sie einfach ein kleines Stück in eine Tasse mit heißem Wasser und Zitronensaft; so heiß wie möglich trinken und gleich fühlen Sie sich besser! Neben Gewürzen helfen auch rotes Fleisch (max. 2 Mal pro Woche), Gemüsesorten wie Fenchel, Kürbis und Lauch, aber auch Walnüsse und geräucherter Fisch sind wunderbar gegen das Frieren. Im Winter sollten Sie auf Rohkost eher verzichten. Milch, Topfen und Joghurt im Winter reduzieren, da Milchprodukte in der Schnupfenzeit eine kühlende und nässende Wirkung haben.

*Ihre Anna Walcher,  
Köchin aus Leidenschaft  
[www.daskochwerk.at](http://www.daskochwerk.at)*