

Fit starten in den Frühling

von Ursula Doemer, Ernährungsexpertin

Nicht nur die Natur macht sich bereit aus dem Winterschlaf zu erwachen und neue Energien für das Frühjahr bereitzustellen. Auch in unseren Körpern vollzieht sich eine Veränderung. Unser Stoffwechsel stellt sich um, erwacht aus seiner winterlichen Trägheit.

Wie können wir ihn unterstützen? Indem wir unserem Körper möglichst leicht verdauliche und basische Mahlzeiten anbieten. In der Naturheilkunde spricht man von „Entschlackung“. Das bedeutet, Schonung und Reinigung des Verdauungssystems, während das Gefäß- und Lymphsystem die dabei entstehende freie Energie dann für neue Hochleistungen einsetzen kann. Dadurch wird er motiviert, Reparatur- und Erneuerungsarbeiten zu starten. Man könnte diese Aktion mit einem Hausputz vergleichen.

Dabei könnte z. B. ein Reistag zur Unterstützung wertvolle Hilfe leisten. Die nachfolgenden Rezepte sind bestens für diese Körperreinigung geeignet.

Rezepte: Reistag für 1 Person 200 g Naturreis (oder Hirse) nach Packungsbeilage bissfest garen. Ergibt etwa 500 g gegarten Naturreis (Hirse).

Früchtereis zum Frühstück

100 g gegarter Reis/Hirse
1 rotbackiger Apfel
5 EL Orangensaft
Zimt, Vanille, Kardamom oder Kurkuma

Ob Sie den Reis lieber kalt oder warm essen, hängt vom Wärmegefühl ab. Ist Ihnen morgens leicht fröstelig, sollten Sie den Reis leicht anwärmen.

Zubereitung:

Den Apfel kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten unter den Reis mischen.

Variation: Wenn Sie zu Hitze neigen, den Zimt weglassen und durch frische Pfefferminze ersetzen.



Reispfanne mit Gemüse am Mittag

1 EL Rapsöl kalt gepresst
1 kleine Zucchini
1 EL frischen Thymian
1 kleine rote Zwiebel
2 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll frische Petersilie
100 gegarten Vollkornreis /Hirse
½ Bund Schnittlauch
½ Tasse Gemüsebrühe

Zubereitung:

Öl erwärmen und nacheinander gewürfelte Zucchini, Thymianblättchen, Zwiebeln, gewürfelte Tomaten und Staudensellerie zugeben und kurz andünsten. Vor Reis zwei gehäufte EL wegnehmen und mit der Gemüsebrühe sehr weich garen und pürieren. Gemüse mit den übrigen Zutaten abschmecken. Reis und Gemüsebrühe zugeben, erwärmen und servieren.

Variationen: Die Reispfanne abkühlen lassen und abgeschmeckt mit etwas Zitronensaft und Sojasoße als Reissalat essen.

Gemüsesuppe mit Reis am Abend

150 g Gemüsemischung (Lauch, Karotten und Sellerie)
1 EL kalt gepresstes Olivenöl
100 g gegarten Naturreis (Hirse)
300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

150 g feingeschnittene Gemüsemischung mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Wasser andünsten, mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen und 100 g gegarten Naturreis zugeben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Variationen: Bei Kälte mit Chili würzen, oder nur 150 ml Gemüsebrühe verwenden und mit Curry würzen.

Hinweis: Die übrigen 200 g Naturreis/Hirse können zwischendurch gegessen werden. Z. B. mit Früchten wie Papaya oder Ananas. Je nach Geschmack kann mit Curry, Kurkuma oder Zimt abgeschmeckt werden. Wenn Sie den Reis eher weich garen, so nimmt er besser den Saft und Geschmack der Früchte auf.

Für den Trinkgenuss: Trinken Sie verteilt über den Tag 2 l Kräutertee, stilles Mineralwasser und hochwertige Fruchtsäfte mit viel Fruchtfleisch, am besten frisch gepresst.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

(Quelle: Rezepte aus „Bewusst essen besser leben von Gabriele Voigt-Gempp. Kaufmann Verlag)

