



Praxis Rundschau März 2010

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.4

Wir nähern uns jetzt einer der schönsten Jahreszeiten in Spanien, denn wenn es im Norden kalt und ungemütlich ist, wird es hier gerade angenehm. Das Klima alleine reduziert die Arztbesuche, wer es sich also zeitlich erlauben kann, sollte den goldenen Herbst bei uns genießen.

Vinoterapia

Dass Spaniens Rotwein eines der erfreulichsten Produkte des Landes ist, ist bestimmt keine Neuigkeit, doch gibt es dazu noch eine Menge mehr zu sagen, als nur "lecker". Paracelsus bezeichnete den Wein als "Arcanum", als Universalheilmittel gegen zahlreiche Leiden. Zu seiner Zeit gab es ganze Bücher mit Rezepten, die dem Thema Weintherapie gewidmet waren. Dieses Wissen ging mit dem Aufstieg der Pharmaindustrie unter. Seit Jahren müht sich nun die Universität Beaune altes Wissen über Wein mit modernen Mitteln zu belegen. Seitdem werden in Frankreich Herzpatienten nach dem Infarkt mit einem Glas Rotwein zu jeder Mahlzeit beglückt. Und selbst wenn man der Universität aufgrund ihrer privilegierten Lage Voreingenommenheit vorwerfen könnte, so ist doch Folgendes Fakt:

Weißwein spült die Nieren, wirkt als Diuretikum und gilt als das verträglichste Lösungsmittel für Heilkräuter. Rotwein wirkt blutbildend gegen Anämie, verstärkt das Immunsystem, beugt als natürliches Antiaggreganz gegen Thrombose und Verstopfung der Herzkranzgefäße vor, hilft durch seine Bitterstoffe der Verdauung und stärkt durch seine Polyphenole und viele anderen Radikalfängern das Immunsystem indem es dem Oxidationsprozess hemmt. Außerdem findet man im Rotwein praktisch alle Intermediate des Zitratzyklus, der uns das Energiemolekül ATP liefert, der Wein ist also Energielieferant allererster Güte.

Nun ist das aber mit Arcana so eine Sache, sie müssen von ausgezeichneter Qualität sein, Quantität bringt da nicht den gewünschten Effekt. Rotwein ist leider nicht mehr was er zu Zeiten von Paracelsus war.



Heute, wo den Herstellern nichts mehr heilig ist, wird auch der Wein manipuliert, um auch eine minderwertige Ernte noch zu verkaufen. Gesund

sind Säurekorrektoren, Sägespäne und Schwefelzusätze allerdings nicht. Von Produkten aus Übersee, die Europa aus Kostengründen nur als Gefrierpulver erreichen und dann mit Pharmaziealkohol aufgeschüttet werden, wollen wir da schon gar nicht reden. Hinzu kommt eine wichtige Regel des Paracelsus. Pro Lebensjahrzehnt muß der Wein ein Jahr länger lagerfähig sein. Also ab 50 Jahren sollte man schon eine Crianza trinken, ab 60 darf es dann die Reserva sein, ab 70 hat man sich auch die Gran Reserva verdient. Die Beaujolais nouveaux oder Jahresweine (cosecha) überlasse man getrost der ebenso unreifen Jugend mit noch unverbrauchten Mägen.

Noch haben wir nicht Oktober und schon ein Artikel über Wein? Soeben wurde die berühmte Riojatraube geerntet, deren Name uns schon das Problem anzeigt, die *Tempranillo*, die ihre Besitzer bei 30°C unter der Last eines ergiebigen Jahres zum Schwitzen bringt. Das Gären ist im Gang: lassen Sie uns auf einen guten Jahrgang anstoßen!



IMPFHINWEIS:

Ab September wird die neue Jahresimpfung gegen Grippe erhältlich sein. Sie wird die berühmte H1N1 „A“ Impfung enthalten, zusammen mit anderen Grippevirustypen, aber mit der „normalen“ Belastung an Lösungsmitteln, weshalb die Verträglichkeit wieder so gut wie alle vorherigen Jahre sein soll. Laut Statistik, werden pro Jahr durch diese Impfungen Millionen von Todesfällen weltweit verhindert und noch mehr Erkrankungen weltweit vermieden. Impfen sollten sich Patienten mit Herzleiden, chron. obstr. Atemwegsproblemen oder Immunschwächen.



Praxis Rundschau März 2010

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.4



Gesundes aus der Küche

Zwei leckere einfache Pilzgerichte:



Rovellón

(Lactarius deliciosus)

Rovellones con Butifarra

Der „Rovellon“, in Valenciano „Sclatasants“ genannte ca. 5x20 cm große Pilz mit herrlich orangefarbenem Hut heißt so, weil er 40 Tage nach dem ersten Regen nach dem Sommer aufkommt, nämlich zu „Allerheiligen“ („tots sants: esclata „er springt auf“ sants „zu Allerheiligen“. Das Wort „sang“ ist natürlich für Blut, und wenn man ihn schneidet kann er blutrote Flüssigkeit absondern. Man wäscht ihn und trocknet ihn gut ab. Man bereitet auf 250 g Pilz etwa 50g gehackte Petersilie, dann etwa 150 g gewürfelte grüne Paprika. Dazu etwa dieselbe Menge weiße Bratwüste.

Die in Daumengröße geschnittenen Pilze kommen in eine Pfanne zu 15 ml Olivenöl und werden zusammen mit den Paprikastückchen angebraten (3-5 min). Dann die gehackte Petersilie, Salz Pfeffer und etwas Paprika hinzugeben, dann die Bratwurst in mundgerechten Stücken hinzu. Bei mittlerer Hitze ca 10-12 min schwenken. Abschmecken. Fertig. Dazu passt ein leichter Rotwein.



Bolet del xop

(Agrocybe aegerita)

Etwa 15 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, die Pinien waschen (den Schirm nur kurz, die Stiele säubern, gut mit Küchentuch trocknen). Die Pilze werden nicht geschnitten! Alle Größen durcheinander in eine Pfanne mit ca 1 mm hoch Olivenöl werfen,

anbraten (3 -5 min) und sofort die Knoblauchscheibchen hinzugeben. Salzen nach belieben (wenig). Nach 10 min und geringer bis mittlerer Hitze (wenn die Knoblauchscheiben knusprig sind) schwenken und FERTIG zum servieren.

Heilpflanze des Monats



Eichhase (Polyporus)

Pilze sind besondere Lebewesen, entweder sind sie sehr giftig oder aber sehr gesund, wobei leider auch die giftigen Exemplare schmackhaft sein können. Unter den eßbaren Pilzen gibt es nun viele, die voller Spurenelemente, seltenen Salzen und besonderen Eiweißen stecken, die noch dazu den Vorteil gegenüber den üblichen Gemüsen haben, daß ihre biologische Verfügbarkeit höher ist, da der Pilzstoffwechsel dem Menschen näher steht als der der Pflanzen. Abgesehen von diesen nützlichen Eigenschaften gibt es noch eine ganze Gruppe von Heilpilzen, deren Wirkungsweise schon als eine komplette natürliche Apotheke bezeichnet werden kann. Eine andere Weißheit kennen wir schon aus der Weinproduktion: wo Pilze am Werk sind, gibt es keine Bakterien. jeder Heilpilz wirkt also antibakteriell. Nehmen wir nur das Beispiel des Eichhasen. Der Polyporus wirkt als Leberschutz, gegen Ödeme, schützt Haut und Schleimhäute, womit er auch gegen Heuschnupfen hilft. Man diskutiert sogar ob er als Antikrebsmittel taugt. Leider ist es nicht ganz einfach, Vitalpilze zu finden. Wenige Kräuterläden und Reformhäuser, in Spanien fast gar keiner, sind auf Mykotherapie spezialisiert. Da rettet uns nur das Internet, das sehr viele verschiedenen Versandthäuser unter dem Thema Vitalpilze oder Heilpilze anbietet.