



ESSEN NACH FARBEN

*Was Gelb, Rot oder Grün für uns tun kann.
Vom alten China zur modernen Wissenschaft.*

Fünf Farben entsprechen in der Jahrtausende alten Tradition der Chinesischen Medizin (kurz TCM) den fünf Elementen. Diese wiederum stehen in einem direkten Zusammenhang mit all unseren Organen und den sogenannten Funktionskreisen, die sämtliche physiologische Prozesse in unserem Körper repräsentieren. Um in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben, wird eine ausgewogene Ernährung empfohlen, die möglichst alle Elemente stärkt. Dies wird unter anderem dadurch erreicht, dass unsere Mahlzeiten „fünf Farben, fünf Geschmacksrichtungen und fünf Duftstoffe“ enthalten sollten.

Die Farben in der chinesischen 5-Elemente Lehre

So stärken weiße Lebensmittel wie Rettich, Zwiebel, Pastinaken, Karfiol oder weiße Pilze die Energie von Lunge und Darm. Sie repräsentieren das Metall-Element, das im Herbst wirksam ist und mit unserem Immunsystem in einem engen Zusammenhang steht.

Grün harmonisiert Leber und Galle und wird zum Beispiel von sämtlichen Wild- und Heilkräutern, Blattsalaten, Kohlgemüsen & Co. vertreten. Das dazugehörige Element ist das Holz, jene Energie, die den Frühling bestimmt.

Dunkelblaue und schwarze Lebensmittel werden dem Element Wasser und somit Niere und Blase zugeordnet. Das im Winter angesiedelte Element wird von schwarzem Sesam, schwarzem Reis, schwarzen Bohnen und schwarzen Linsen zum Ausdruck gebracht.

Rot gehört zum Feuer-Element – jetzt im Hochsommer aktiv. Die entsprechenden Organe sind Herz und Dünndarm. Diese stärken wir laut TCM zum Beispiel mit roten Äpfeln, roten Beeren, roten Rüben, roten Trauben oder Rotwein.

Unsere Mitte – nämlich Milz und Magen – gehören dem Erdelement an. Die Zeit

des Spätsommers und der Ernte sowie die Zeit der Übergänge zwischen den Jahreszeiten. Dieses Element stärken wir mit allen gelben und braunen Lebensmitteln. Dazu gehören eine Reihe von Getreidesorten, Mais, Butter, Eier sowie alle gelben Obst- und Gemüsesorten.

Die Farben in der modernen Ernährungswissenschaft

Aber auch die moderne Ernährungsmedizin weiß einiges Wissenswertes über die Wirkung von Farben zu berichten. So enthalten grüne Lebensmittel wie Kräuter, Salate, Sprossen und jede Menge Gemüse das Lebenselixier Chlorophyll, auch „flüssiges Sonnenlicht“ genannt. Das Blattgrün hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen ebenso wie beim Entgiften und bei der Zellregeneration.

Für die Rotfärbung in Lebensmitteln wie Tomaten ist Lycopin verantwortlich, ein Antioxidans, das freie Radikale unschädlich macht und somit ebenfalls zum Zellschutz beiträgt.

Auch die gelb- und orangefarbenen Carotinoide – sie färben Karotten, Kürbisse, Orangen, Paprika, Mais oder Gelbwurz – schützen unsere Zellen und tragen als Vorstufe von Vitamin A zu einer Reihe anderer gesundheitsfördernder Wirkungen in unserem Körper bei.

Auch sogenannte Anthocyane sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die für rote, violette und blaue Färbung von

Pflanzen verantwortlich sind. Gleichzeitig binden auch sie freie Radikale und schützen unseren Körper somit vor oxidativem Stress. Wir finden sie unter anderem in Heidelbeeren, Rotkraut, Aroniabeeren und Kirschen. Neben ihren zellschützenden Eigenschaften gelten sie auch als entzündungshemmend und gefäßschützend.

Bunt macht gute Stimmung

Dass Farben eine Wirkung auf unsere Stimmung haben, weiß auch seit langem die Psychologie. So entfacht Rot unsere Leidenschaft und steht für Vitalität, Orange steigert unsere Lebensfreude und unseren Optimismus, Gelb lindert Angst und Depression, Grün, die Farbe von Wald und Wiese, hilft uns beim Entspannen und fördert unsere Kreativität und Blau fördert klares Denken und vermittelt Ruhe und Vertrauen.

Heilsame Buntheit und Vielfalt

Wer also darauf achtet, dass sein Essen eine Farbenvielfalt beinhaltet, kann seinem Gemüt ebenso wie seinem Körper gute Dienste erweisen. Gerade der Hochsommer bringt einen unendlichen Reichtum und eine intensive Farbenfroheit hervor. Machen Sie sich die heilsame Buntheit der Natur zunutze und bereichern Sie Ihren täglichen Speiseplan damit!

Text: Ulli Zika

E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at

Fotos: Fotolia-Andrey Kiselev-rohappy

besser WOHNEN Rezept

Buntes Ofengemüse auf grünem Blattsalat



- 1 grüner Zucchini
- 1 gelber Paprika
- 1 Handvoll rote Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 orange Karotte
- 1 violette Melanzani
- 1 Tasse weiße oder braune Pilze
- 1 Handvoll grüner Blattsalat
- frische Kräuter
- Olivenöl Extravergine
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Bunter Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Dinkelbrot

Blattsalat waschen und auf einem flachen Teller auflegen. Mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Das restliche Gemüse waschen bzw. schälen und in Streifen oder Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im Backrohr bei 180° C je nach Größe der Stücke 30-40 Minuten rösten.

Mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Saft und Schalenabrieb einer Bio-Zitrone abschmecken, auf dem marinierten Blattsalat drapieren und mit knusprig getoastetem Dinkelbrot servieren.

