

## Ernährung im Winter

Was soll man also essen?

1. Ganz wichtig im Winter, wie auch schon im Herbst, ist mindestens eine gekochte und warme Speise pro Tag.
2. Essen Sie **lang gekochte Suppen und Eintöpfe**. Diese wärmen Sie von innen und versorgen Sie durch die Beigabe von Wintergemüse mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.
3. Nahrungsmittel, die speziell Ihre Nierenkraft und/oder das Immunsystem stärken sind:
  - **Getreide: Hirse, Gerste, Hafer**
  - Sojabohnen (Eintopf mit Tofu)
  - **SCHWARZER SESAM**
  - Walnüsse, Mandeln, Cashew,
  - **Kirschen (eingekochte, frische sind ja nicht verfügbar)**
  - Eier
  - **Schlagsahne**
  - Rote Rüben (Randen)
  - **Maroni, Kürbis**
  - Ingwer und Zimt, Kurkuma und schwarzer Pfeffer
4. Essen Sie einmal pro Woche eine Kraftsuppe (Hühner- oder Rindfleisch...)
5. **Essen Sie immer wieder getrocknete Früchte (z.B. Datteln, Feigen...)**
6. Essen Sie Obst in Form von Kompott und Mus
7. **VERMEIDEN Sie den ganzen Winter rohe Tomaten, Gurken, Südfrüchte, Joghurt, Fruchtsäfte, Mineralwasser, Smoothies und Pfefferminztee!**
8. Trinken Sie warmes Wasser und immer wieder Kräutertee!