

## **Gesunde Ernährung im winterlichen SalzburgerLand**

*Salzburger Winterküche, die wärmt, schmeckt und erste Hilfe leisten kann*

**Eine gehaltvolle Suppe wärmt nicht nur den Bauch, sondern auch das Herz. Das weiß man im SalzburgerLand schon seit vielen Generationen. Die alpine Winterküche zeichnet sich durch nahrhafte und nährstoffreiche Gerichte aus, deren heimische Zutaten die Darmgesundheit fördern, das Immunsystem stärken und durch Scharf- und Bitterstoffe von innen heraus wärmen. Darüber hinaus kennt die traditionell bäuerliche Küche viele Haus- und Heilmittel, die bei Erkältungen schnelle Ersthelfer sind. Die Pinzgauer Ernährungswissenschaftlerin und viel beachtete Buchautorin Dr. Karin Buchart beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit den kulinarischen Gepflogenheiten und Traditionen im SalzburgerLand: Sie erklärt, was es mit Nutrazeutika auf sich hat und warum Äpfel, Karotten und Nüsse zurecht als heimisches Superfood bezeichnet werden dürfen.**

**Frau Dr. Buchart, fangen wir doch einmal mit dem an, was im Winter gar nicht auf den Tisch kommen sollte. Was wäre das?**

Da brauche ich nicht lange zu überlegen: Ein grüner Kopfsalat mit einem Joghurt-Dressing wäre nicht nur rein ökologisch gesehen absoluter Unsinn, sondern würde uns auch so auskühlen, dass wir das sehr schnell zu spüren bekommen würden.

**Welche Gerichte würden Sie hingegen empfehlen?**

Der Fokus liegt auf heimischen, saisonalen und regionalen Zutaten sowie warmen, lang gekochten Gerichten. Verfeinert werden diese mit wärmenden Kräutern, die wir im Idealfall schon im Almsommer gepflückt und getrocknet haben. Viele unserer Wildpflanzen und Kräuter wie der Quendel (Thymian) oder auch der Dost (Oregano) enthalten kein kühlendes Menthol, dafür aber viele Bitterstoffe, die wärmend wirken. Die Pflanzen bilden jene Inhaltsstoffe, die sie selbst gegen die Kälte brauchen: Diese wirken auch in der Nahrung. Umgekehrt haben Kräuter beispielsweise aus mediterranen Regionen eher eine kühlende Wirkung.

**Viele Jahrzehnte dachte man, dass durch langes Kochen Vitamine und wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Ist man davon abgekommen?**

Das ist von Nahrungsmittel zu Nahrungsmittel verschieden und betrifft auch unterschiedliche Inhaltsstoffe. Wir wissen beispielsweise, dass das Beta-Karotin in Karotten erst durch langes Kochen für den Körper verfügbar wird. Das ist eine Erkenntnis, zu der man erst in den letzten zehn bis 15 Jahren gekommen ist. Das für die Augengesundheit so wichtige Lutein wiederum ist hitzeempfindlich – dafür sollte man die Karotte roh essen. Es gibt hier also kein richtig oder falsch. Grundsätzlich gilt: Hitzeempfindliche Vitamine kann man durch kurzes Dämpfen erhalten, sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Carotinoide oder Flavonoide werden erst durch langes Kochen bioverfügbar: Sie sind aber enorm wertvoll für den Körper, weil sie immunmodulierend, antioxidativ, blutdrucksenkend und entzündungshemmend sind. Gerade die immunmodulierende Wirkung der Flavonoide in Zwetschken, Holunder oder in Zwiebelschalen sind gut für Allergiker. Dazu sollten die Lebensmittel richtig lange gekocht werden: Die Suppe beispielsweise erhält von den gelben Zwiebelschalen eine richtig braune Farbe – ideal! Dafür gibt es auch keine Anleitung, sondern eher die Empfehlung, mit allen Sinnen zu kochen.

**SalzburgerLand  
Tourismus GmbH**  
Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA

T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

### **PRESSEKONTAKT**

**Gernot Hörwertner**  
Unternehmenssprecher  
Leitung Unternehmens-  
kommunikation, PR &  
Medienmanagement  
DACH

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Michaela Obernosterer**  
Chefredaktion PR und  
Medienmanagement  
DACH

m.obernosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Sabrina Gangl, BA, MA**  
PR und Medien-  
management DACH

s.gangl@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76  
M +43 664 80668876

**Andrea Bodner, BA**  
PR und Medien-  
management DACH

a.bodner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 35

### **Ist das intuitive Kochen, wie es gerade in vielen Buchneuerscheinungen propagiert wird, gar keine Erfindung unserer Zeit?**

Überhaupt nicht. Wer etwa seine Großmutter schon einmal um ein Rezept gebeten hat, wird sicherlich den Satz gehört haben: „Die genaue Menge weiß ich nicht, das mache ich immer nach Gefühl.“ Ein guter Tipp, würde ich sagen! Das Messen und Abwiegen sind eine sehr neue Errungenschaft. Früher hat man mehr geschaut, hat nicht nebenher gekocht, sondern immer wieder überprüft, wie ist die Konsistenz eines Gerichtes, wie riecht es, wie schmeckt es. Ähnliches gilt fürs Backen: Der beste Test, um zu überprüfen, ob ein Sauerteig reif ist, ist, an ihm zu riechen. Es geht hier stark um die Hingabe zum Lebensmittel.

### **Gibt es eine Empfehlung für ein winterliches Frühstück?**

Zum Glück wurde er in den letzten Jahren wieder modern: der gute alte Haferbrei. Früher wurden gerne noch Äpfel mitgekocht und das Ganze mit Zimt verfeinert. Der Zimt ist ein klassisches Gewürz, das bei uns zwar nicht heimisch ist, aber über eine lange Tradition verfügt. Er ist wärmend und stimmungsaufhellend. Gerade für die Weihnachtsbäckerei ist er unerlässlich und kann kaum durch ein heimisches Gewürz ersetzt werden. Auch Ingwer wirkt wärmend: Der Ingwer wurde bei uns früher sehr viel verwendet, dann war er gut hundert Jahre aus den Küchen verschwunden, nun ist er wieder da. Alternativ kann man aber auch ein gutes Sauerteigroggenbrot mit Butter und heimischem Honig oder Beerenmarmelade zum Frühstück essen. Sauerteigbrot mit Butter und Honig ist eine Kombination von drei fermentierten Lebensmitteln.

### **Sind wir ein Volk der Suppenesser?**

Ja, und das macht auch Sinn. Natürlich ist das Teetrinken in unseren Breitengraden inzwischen salonfähig, aber die wärmende Suppe ist bei uns eher Standard. Immerhin enthält etwa die klassische Rindssuppe wärmende und entwässernde Zutaten. Paracelsus nannte diese auch „trocknende“ Zutaten. Dazu zählen Sellerie, Karotte und Liebstöckel.

### **Aber trotzdem ist eine schöne Tasse Tee immer eine Empfehlung?**

Unbedingt, denn im Winter sollte man keine kalten Getränke zu sich nehmen und ich würde sogar sagen, dass der klassische Fünf-Uhr-Tee richtig Sinn macht. Im Winter wird es bei uns um diese Uhrzeit bereits dunkel und das Ritual des Teeaufgießens und -trinkens kann eine sehr entspannte Pause sein, für die man sich Zeit nehmen sollte. Für den Tee eignen sich hervorragend Mischungen aus Kräutern und getrockneten Heidelbeeren, Ribiseln und Äpfeln, die den Tee etwas fruchtiger machen. Meiden sollte man hingegen Pfefferminztees: Die Pfefferminze reizt unsere Thermorezeptoren, wodurch der Körper Kälte empfindet. Das wäre im Winter kontraproduktiv.

### **In der dunklen Jahreszeit steigt die Lust auf Süße. Wie still man diese idealerweise?**

Heimischer Honig ist dem industriellen Zucker immer vorzuziehen: Man kann auch gut mit ihm backen. Durch die Trockenfrüchte ist auch unser traditionelles Kletzenbrot sehr süß: Es enthält getrocknete Birnen und Zwetschken. Heute werden dafür oft Feigen oder Datteln verwendet, diese hat es aber bei uns früher nicht gegeben. Wer sehr wenige Kohlenhydrate zu sich nimmt, wird verstärkt Lust auf Süßes verspüren, daher finde ich diese ganze Low-Carb-Ideologie etwas schwierig. Man weiß mittlerweile, dass jeder Körper seinen ganz individuellen Anteil an Kohlenhydraten benötigt: Wird dieser nicht erfüllt, wird der Körper keine Ruhe geben und der Gusto darauf weiterbestehen. Idealerweise sollte man Zucker mit Ballaststoffen kombinieren, da diese die Zuckeraufnahme bremsen, etwa mit Vollkornmehl oder Trockenobst. Damit kann man auch ein bisschen dem winterlich-weihnachtlichen Pfunden entgegenwirken. Und auch Bitterstoffe sind ein guter Tipp: Sie hemmen die Lust auf Zucker. Gerne mögen wir auch die Geschmacksrichtung „bitter-süß“, wie im Bitteren Sauerhonig.

### **Was versteht man unter dem Begriff Nutrazeutika?**

Der Begriff ist in Amerika oder Asien bereits sehr bekannt, in Europa kennt man ihn noch kaum. Im Grunde versteht man darunter pflanzliche Heilmittel, die man selbst aus Lebensmitteln herstellen

bzw. zubereiten kann und die zudem eine wissenschaftliche Basis haben. Es handelt sich dabei um leicht verfügbare Lebensmittel wie beispielsweise Karotten, Fenchel oder Äpfel, die wir schon lange als Hausmittel kennen und deren Wirksamkeit mittlerweile wissenschaftlich abgesichert ist. Ein klassisches Beispiel ist die Karottensuppe nach Moro: Werden die Karotten richtig lange zu einer Suppe verkocht, wirkt sie sehr gut gegen bakteriellen Durchfall. Ein Klassiker ist auch der Apfel: Gerieben gilt er als Durchfallmittel. Äpfel enthalten auch Polyphenole: diesem sekundären Pflanzenstoff wird eine antioxidative Wirkung zugeschrieben. Was dabei spannend ist: Die alten Apfelsorten wie etwa Boskop haben rund fünfmal so viele Polyphenole wie neue Züchtungen. Daher immer zu alten Sorten greifen, wie wir sie auch im SalzburgerLand kennen.

### **Im Winter haben wir kein frisches Obst, sondern müssen auf Lagerobst zurückgreifen. Fehlen uns dadurch Vitamine?**

Ganz und gar nicht: Durch das Fermentieren etwa – eine Form der Haltbarmachung – haben wir eine tolle Möglichkeit, den Körper mit Vitaminen zu versorgen, aber auch um einen Beitrag zur Darmgesundheit zu leisten. Diese ist mit ein Hauptfaktor für ein gesundes Immunsystem und damit auch enorm wichtig, um gut und gesund über den Winter zu kommen. Ein Klassiker für fermentierte Lebensmittel ist das Sauerkraut oder auch der heimische Apfelmost. Fermentierte Lebensmittel sollten niemals pasteurisiert oder konserviert sein. Leider sind diese Lebensmittel schwer zu bekommen: Am besten direkt bei Bauern oder kleinen Produzenten anfragen, aber auch auf Bauernmärkten wie der Salzburger Schranne bekommt man noch naturbelassene Produkte. Für unsere Mikrobiom wäre es ideal, jeden Tag eine Gabel Sauerkraut zu essen: Damit wäre schon ein wichtiger Beitrag für ein gutes Immunsystem geleistet.

### **Superfood ist in aller Munde, doch oft ist dieses weitgereist. Welche Alternativen kennen wir hier bei uns in den Bergen?**

Walnüsse sind beispielsweise ein echtes Superfood: Sie verfügen über ein ideales Fettsäurespektrum, um unsere Zellwände elastisch zu halten. Sie sind damit auch ein echtes Brain-Food. Ein weiteres Superfood ist der Leinsamen, der die beste Phytoörogenquelle ist, die wir hier in Europa haben, vergleichbar mit Soja. Er verfügt über den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren, wirkt cholesterinsenkend, antioxidativ und entzündungshemmend. Allerdings muss er geschrotet werden, damit die Fettsäuren im Körper ankommen. Um sich das tägliche Schroteten zu ersparen, kann man den frisch geschroteten Leinsamen mit Honig vermischen: So ist er länger haltbar. Das ganze Leinsamenkorn wirkt – mit viel Wasser getrunken – gegen Verstopfung. Als sogenannte „Schleimdroge“ wirkt Leinsamen sehr gut bei Gastritis. Und der Apfel ist natürlich auch ein echtes Superfood.

### **Früher hatte man im Winter auch regelmäßige Fastenzeiten, etwa im Advent oder vor Ostern. Macht das heute noch Sinn?**

Die vorweihnachtliche Fastenzeit haben wir tatsächlich gestrichen: Die Zeit, in denen früher die Kekse versteckt worden sind, verbringen wir heute bereits mit Naschen. Dabei wäre das Fasten eine gute Empfehlung. Schon der Heilige Benedikt von Nursia hat die Vorteile von Fasten und Feiern im Wechsel beschrieben. So weiß man, dass Fastenzeiten dafür sorgen, dass der Körper danach Nährstoffe wieder besser aufnehmen kann. Also ja, Fasten würde schon noch Sinn machen.

### **Gibt es ein altes Hausmittel, mit dem man seiner Gesundheit ganzheitlich Gutes tun kann?**

Der Bittere Sauerhonig – auch bekannt als Oxymel – ist ein weltweites Hausmittel, das ich ebenfalls sehr empfehlen kann. Es wird morgens auf nüchternen Magen oder spätabends getrunken. Essig und Honig sind beides fermentierte Lebensmittel und gut für das Mikrobiom des Darms. Noch effizienter wird das Getränk mit einem bitteren Kräuterauszug: Bitterstoffe regen den Kreislauf an und wirken tonisierend. Die Heilwirkungen des Bitteren Sauerhonigs sind vielfältig: Ich habe sie in meinem Buch „ssig natürlich vergoren“ ausführlich beschrieben.

### **Was, wenn einen nun doch eine Erkältung erwischt hat: Kann man mit bestimmten Nahrungsmitteln erste Hilfe leisten?**

Ein wunderbares Erste-Hilfe-Mittel sind nutraceutische Lebensmittel mit vielen Scharf- und Bitterstoffen: dazu zählen beispielsweise Kren und Kapuzinerkresse mit einem hohen Anteil an Senfölen, die anti-mikrobiell wirken. Wer also einen Hauch von Erkältung spürt, sollte zu diesen Lebensmitteln greifen: Sie wirken rasant wie ein scharfes Putzmittel. Kresse und Kren kann man frisch verwenden, die Blätter der Kapuzinerkresse kann man auch gut trocknen: Die Scharfstoffe werden erst freigesetzt, wenn man die getrockneten Blätter zerbröseln.

### **Rezept für „Sauernhonig bitter-süß“ von Dr. Karin Buchart**

#### Zutaten:

1 TL Fenchelsamen, gemörsert  
2 TL Galgant, geschnitten  
5 Scheiben frischen Ingwer  
1 EL Orangenschale, gewürfelt  
1 halbe Zitrone, gewürfelt  
1 EL Beifuß oder 1 TL Wermut  
0,2 Liter Apfelessig  
Honig nach Geschmack

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in Essig ansetzen und zwei Wochen ausziehen. Dann abseihen und je nach Geschmack mit 100 bis 500 g Honig mischen.

#### Anwendung:

Als morgendliches Essigwasser, als aktivierendes Essiggetränk und zum Abrunden von Suppen und Saucen.

### **Ausgewählte Bücher von Dr. Karin Buchart**

(alle erschienen im Red Bull Media House / Servus Benevento Verlag)

- **Essig natürlich vergoren: Einlegen, Ausziehen, Säuern und Kochen** (2021)
- **Das kleine Buch: Harz- und Pechsalben** (2021)
- **Hausmittel: In einfacher Anwendung zum Heilen und Lindern** (2020)
- **Die Naturapotheke: Das überlieferte und neue Wissen über unsere Heilpflanzen** (2019)
- **Das kleine Buch: Vergessene Hausmittel** (2018)
- **Mein Freund der Darm: Sieben Schritte für unser Wohlbefinden** (2017)
- **Von Hand gemacht: Die Geheimnisse traditioneller Lebensmittel** (2016)
- **Das kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe** (2016)