

► **Sterne-Menüs:** Tierkreiszeichen geben den Gusto vor. Ein neues Buch verquirlt Küche und Universum und liefert Rezepte zum Verlieben

Himmlich speisen



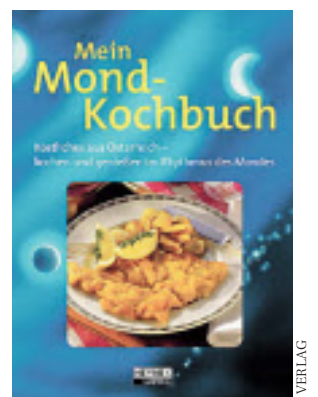
FOTOLIA (2), KURIER-MONTAGE

► Mond Karotten und Zwiebeln für den Stier

Am 14. Mai war Neumond. „Am besten einmal Nulldiät“, schlägt „Mondfrau“ Helga Föger vor. Der Neumond eigne sich ideal zum Entgiften des Organismus. Bei zunehmendem Mond solle dann schwerpunktmäßig leichte Kost auf den Speiseplan. Bei Vollmond empfehlen sich entschlackende Saft-Tage. Bei abnehmendem Mond schließlich heißt es: Futtern, was der Magen hält. Rezepte gefällig?

In *Mein Mond-Kochbuch* liefert die Wahl-Waldviertlerin für jeden Mond-Tag (Kalender bis 2020 anbei) kulinarische Anleitungen – von Altwiener Faschingskrapfen über Mostschaumsuppe bis Zanderfilets mit Sahnesauce. Die Überzeugung dahinter: Der Mond beeinflusst Aufnahme-fähigkeit und Wirkung der Nahrungsmittel im menschlichen Körper. Wer den Rhythmus des Mondes kennt und zur richtigen Zeit die passenden Gerichte auf den Tisch bringt, ernährt sich gesund und kann den vollen Geschmack der Lebensmittel genießen.

Standort Neben den vier Mondphasen bestimmt auch der Mondstand die Wirkung von Kalorien und Nährstoffen: Am 14. Mai stand der Erdbegleiter im Stier, daher sind an diesem Tag u. a. Karotten, Kartoffeln und Zwiebel angesagt. Die orangen Wurzeln unterstützen das Immunsystem dann besonders gut, die Knollen stärken den Kreislauf noch besser als sonst, und das aromatische Lauchgewächs regt die Blutbildung hervorragend an. Fögers Rezeptvorschlag für den Neumond-Tag: Tomatensalat mit Zwiebeln.



BUCHTIPP
Helga Föger: Mein Mond-Kochbuch: Köstliches aus Österreich – kochen und genießen im Rhythmus des Mondes. Verlag Ludwig bei Heyne, 160 Seiten, 15,40 €.

VON HEDWIG DERKA

Garnelencocktail in Hummerchips, dann Seezungenröllchen mit Spargelspitzen: „Ich bevorzuge das Waage-Menü. Wenn mir wer das Fischemenü kredenzt, bin ich unglücklich“, sagt Gabriele Brigitte – Fischefrau – Scheucher. Nicht, dass die Sterne just in ihrem Fall irren, aber bei der anspruchsvollen Ästhetin – typisch Waage – wiegt nun einmal der luftige Aszendenz schwerer als das wasserne Tierkreiszeichen: Hühnerfiletstreifen in Mandelkruste auf Blattsalat gehen ihr daher wie Liebe durch den Magen – und vor Kabeljaufilet auf Cocktailtomaten und Rucola. Der Himmel weiß, warum.

Gabriele Brigitte Scheucher, ihres Zeichens auch Er-

nährungsberaterin und Autorin, hat vor Kurzem ihr zweites Buch *So kochen Sie Ihren Partner ein. Essen nach den Sternzeichen* (edition besser leben, 240 Seiten, 29,80 €) fertiggestellt. Eine kulinarische Reise in die Welt der Astrologie.

Der Stier genießt, der Steinbock braucht gelegentlich eine Fastenkur, der Wassermann probiert gerne alles durch, der Zwilling ernährt sich ausgeglichen: „Meine Freundin ist seit ewig Astrologin. Sie hat mich kräftig eingeschult“, erzählt Scheucher, warum und wie sie die Küche und Universum in betörenden Partnerrezepten



WALTER KOHNELT

vereint. „Mein Wunsch ist es, durch die richtige Auswahl von Speisen, Dekorationen und Farben für ein stimmungsvolles Rendezvous zu sorgen“, sagt die leidenschaftliche Köchin, Motto: „Essen ist Lustgewinn.“

Der temperamentvolle Schütze zum Beispiel lässt sich mit Gerichten aus der ganzen Welt verführen, er mag Asiatisches genau so wie Türkisches oder Griechisches, nicht zu vergessen Teigwaren und Pizza in allen Variationen. Tischdekoration: leuchtende Farben.

Vorliebe für die Waage: Scheucher

Flirtfaktor: Schützen sind eine ständige Herausforderung. Menü: Thai-Suppe, Andalusisches Hähnchen, Salzburger Nockerln. Magenschließer Nüsse: „Der Schütze liebt nach einem gelungenen Mahl noch etwas zum Knabbern.“

„Essen hat eine gesellschaftliche Komponente. Wenn das Essen passt, ist die Stimmung besser. Und natürlich kann es sinnlich-erotisch zu gehen“, sagt Scheucher. Sie glaubt weniger an generelle Tageshoroskope als an individuell erstellte Jahreshoroskope. Dennoch: Das Wissen um die charakteristischen Züge und Vorlieben der zwölf Tierkreiszei-

chen hilft beim Einkochen. So führt Scheucher auf 240 Seiten – Zielpublikum 15- bis 105-Jährige – in die Sternkunde ein, stellt von Widder bis Fische jeden Archetypen vor, erklärt, wie wesensverwandte Feuer-, Erd-, Luft- und Wasser-Zeichen miteinander speisen können und was passiert, wenn nicht wesensverwandte Tierkreiszeichen miteinander essen gehen.

„Es ist mir eine Freude, wenn jeder in meinem Buch die Paarung findet, die ihm hilft“, sagt Scheucher, die aber einräumt: „Es kann auch ganz, ganz anders sein.“

INTERNET
www.essenistlustgewinn.com



VERLAG

REZEPT

Mit Seezungenröllchen in Weißwein mit Spargelspitzen

kochen Sie Waagen ein: Sechs Spinatblätter kurz in heißem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Zwei Seezungenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Meersalz würzen und pfeffern. Spinat der Länge nach drauflegen, aufrollen und mit einem langen Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Seezungenröllchen in die Pfanne legen und im Backrohr bei 170°C ca. sechs Minuten garen. Die Seezungenröllchen sollten innen noch glasig sein. Mit einem Glas trockenen Weißweins und dem Saft einer halben Zitrone aufgießen. 200 g weißen Spargel putzen, waschen und schälen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Spargel bissfest kochen, dann abseihen und den Spargel im oberen Drittel durchschneiden. Die Spargelspitzen mit den Seezungenröllchen und jeweils einer Zitronenscheibe auf Tellern anrichten. Zuletzt die Spitzen mit etwas Sesamum verfeinern.

► Nachgefragt

„Sein Schicksal in Eigenverantwortung leben“

Man soll sein Leben nicht nach der Astrologie ausrichten“, sagt Brigitte Strobele, Präsidentin der Österreichischen Astrologischen Gesellschaft: „Die Astrologie beschreibt die vielfältigen Erscheinungsformen der Realität. Wenn wir manchmal das Geschehen nicht akzeptieren oder verstehen können, kann uns die Astrologie die Zusammenhänge bewusst machen.“

KURIER: Wie erfolgreich kann ein Sternzeichenkochbuch

mit Partnermenüs in Sachen Liebe sein?

Strobele: Wenn man daran glaubt, wird es zur richtigen Stimmung beitragen. Vorlieben des Partners können damit erkannt werden. So ist es ein Leichtes, den unterschiedlichen Essgewohnheiten der zwölf Sternzeichen gerecht zu werden. Der Partner wird es genießen und sich geliebt fühlen.

Was halten Sie vom Kochen und Genießen nach dem Rhythmus des Mondes?
Das Mondhafte steuert

unter anderem unser vegetatives Empfinden: Je nachdem in welchem Zeichen und Element der Mond im Geburtshoroskop steht, werden Lebensmittel und eine bestimmte Zubereitung bevorzugt. Der laufende Mondtransit verstärkt noch diese Wünsche. Auch das uralte Wissen um die vier Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde –, denen alles zuzuordnen ist, kann beim Zubereiten der Mahlzeiten die Bekömmlichkeit erhöhen und Krankheiten vorbeugen.

Woran erkennt der Laie seriöse Astrologie?

Indem er die Aussagen und Geldforderungen des Astrologen prüft und erwägt, inwieweit das Gesagte mit dem eigenen Empfinden und Wissen in Einklang zu bringen ist. Der Astrologe kann das Schicksal nicht verändern! Der Klient sollte sein Schicksal in Eigenverantwortung leben und den Rat des Astrologen, als Hilfe, um sich zu erkennen, annehmen.

INTERNET
www.oaeg-astrologie.at