

# Küche mit Temperament

**TEM-Kochclub.** Choleric oder phlegmatisch? In Bad Kreuzen ist die Ernährung auf den Typ abgestimmt

VON RAFFAELA LINDORFER

„Ich bin ja eher ein Fleischtiger. Typisch für einen Choleric“, lautet das Selbstbekenntnis von Friedrich Kaindlstorfer, Leiter des Zentrums für Traditionelle Europäische Medizin (TEM) in Bad Kreuzen. Seit März gibt es dort einen Kochclub, in dem gezeigt wird, wie man sich typgerecht ernährt.

Die Mahlzeiten, die im Kurzentrum zwei Mal täglich am Speiseplan stehen, haben nämlich System: Wer ein hitziges Gemüt hat, braucht Abkühlung, und wer eher von der stillen Sorte ist, verschafft sich über den Gaumen mehr Energie, erklärt Kaindlstorfer vereinfacht.

Als Grundlage dient die Vier-Säfte-Lehre, die aus uralten Schriften überliefert worden ist. So unterscheidet man in der TEM vier Temperamente: Choleric, Sanguiniker, Phlegmatiker und Melancholiker. Jedes Temperament braucht einen Ausgleich – also ein Balance der Säfte im Körper.

## Vier Archetypen

Die Rezepte stammen ebenfalls aus alten Geschichtsbüchern, die die Gründer des Kochclubs, Karl Steinmetz und Maurizio Cavagnini, teilweise in Klosterbibliotheken aufgestöbert haben. „Die wussten schon, warum sie so gekocht haben“, sind sich die Historikereinig. Ernährungsberater und TEM-Koch Siegfried Wintgen hat die alten Rezepte, von denen viele von Hildegard von Bingen stammen, zeitgenössisch übersetzt. Für die Teilnehmer des Kochclubs stellt er ein Menü zusammen, bei dem jeder Archetyp auf seine Kosten kommt. Welcher man ist, lässt sich auf der Website des TEM-Zentrums ([www.tem-badkreuzen.at](http://www.tem-badkreuzen.at)) mittels Fragebogen herausfinden.

– **Der Choleric** ist ein warm-trockener Typ. Tierische Proteine, Alkohol, scharfe Gewürze und fette Speisen sind mit Vorsicht zu genießen.



**Oben: TEM-Koch Siegfried Wintgen. Links: Die Kochgruppe mit Schwester Christiane Reichl (li.), Kurarzt Martin Spinka (Mi.) und Wintgen (re.). Rechts: Betriebsleiter Kaindlstorfer**

Sein Temperament lässt sich mit kühlenden Nahrungsmitteln ausgleichen.

– **Der Sanguiniker** ist ein warm-feuchter Typ. Süßes und Fettes sowie tierische Produkte sollte er meiden. Erfrischende Lebensmittel mit Bitterstoffen sind für ihn ideal (siehe Rezept rechts).

– **Der Phlegmatiker** ist ein feucht-kalter Typ mit einer Schwäche für Süßigkeiten. Den Genuss von Milch, Vollkorn, Säften, Schweinefleisch und frischem Brotsoll-

te er einschränken und stattdessen zu warmen, trockenen Lebensmitteln mit einer leichten Schärfe greifen.

– **Der Melancholiker** ist ein feucht-kalter Typ. Tiefkühlprodukte, Rohkost, Salz und Zucker schwächen ihn. Sein Gemüt lässt sich mit wärmenden und energieliefernden Speisen stärken. Wichtig ist eine schonende Zubereitung.

Der nächste Kochclub findet am Samstag, den 8. Juni, zum Thema „Mit TEM in den Sommer“ statt.



**Gastrosoph Maurizio Cavagnini (li.): „Tanz und Musik runden seit ältesten Zeiten ein Festmahl ab“**

## Marinierte Lachs-Rose auf roten Linsen mit Salaten



### Zutaten:

200 g Lachsfilet  
Olivenöl, Weißer Balsamico, Dill  
Zitronensaft, Steinsalz, Koriander  
120 g Rote Linsen  
400 ml Gemüsebrühe  
Ysop, Bohnenkraut, Senf  
Salat: Radicchio, Löwenzahn,  
Gänseblümchen, gelbe Zucchini  
Dressing: Olivenöl, Weißer  
Balsamico, Honig

### Zubereitung:

Den Fisch in acht sehr dünne Scheibchen schneiden und flach auslegen. Aus Olivenöl, Essig, Koriander, Salz und Zitrone eine Marinade aufrühren und die Fischeibchen beidseitig damit einstreichen. Jeweils vier Rosen aus den Scheibchen drehen und vorsichtig in den feinstgehackten Dill tauchen, so dass die oberen Kanten leicht benetzt werden. Die Linsen in der Brühe zusammen mit Ysop und fein gehacktem Bohnenkraut weich dünsten, bis sie fast trocken sind. Mit Steinsalz, Essig und Senf abschmecken. Für den Salat aus den gelben Zucchini je vier Scheiben so schneiden, dass daraus ein Gatter gesteckt werden kann. Die Scheiben kurz in Olivenöl anbraten, würzen und zusammengesteckt anrichten. Die Bittersalate arrangieren und mit der Marinade aus Olivenöl, Essig, Steinsalz und Honig beträufeln.

### Ideal für Sanguiniker

Der Lachs und die Linsen stehen mit ihrer roten Farbe für den Sanguiniker-Typ. Ihre trockene, kühle Wirkung gleicht das sanguinische Temperament aus. Die verwendeten Gewürze regen zudem die Verdauung an.

## KRÄFTIGE PFLANZE

# „Alchemistenkraut“ als Heilmittel in der Frauenheilkunde

**Der Frauenmantel.** Er wirkt blutstillend, wundheilend, krampflösend, leicht stopfend und unterstützt das Entwässerungssystem des Körpers

## HEILKRÄUTER

KURIER-SERIE

VON MONIKA KRONSTEINER

Weil man im Mittelalter in den Wassertropfen des Frauenmantels die wahre Flüssigkeit zum Goldmachen sah, sammelte man diese Tropfen und nannte die Pflanze „Alchemistenkraut“ oder „Alchemilla“. Die Alchemisten hatten erkannt, dass die schillernden Tropfen an den Blättern ein besonderes Geheimnis der Natur sind. Sie versuchten, daraus den Stein der Weisen herzustellen. Im Frauenmantel, dem zu dieser

Zeit Zauberkraften zugeschrieben wurden, sollten verborgene Geister leben – wie zum Beispiel Baum- und Blumenelfen, die sich im morgendlichen Tau der Blätter wuschen.

Keinen gewöhnlichen Tautropfen, sondern reinen Pflanzensaft scheidet der Frauenmantel aus den Spitzen seiner Blattzähnen aus. Es ist dies aus der Erde aufgesogenes Wasser, das durchs Pflanzengewebe filtriert und morgens als Guttationstropfen wieder ausgeschwitzt wird. Kein Wunder, dass solch ein Wasser schön machen soll! Pfarrer Wagner schreibt: „Der Frauenmantel wächst bescheiden, oft auf



**Kräuterexpertin Monika Kronsteiner gibt wertvolle Tipps**

stillen, grünen Auen. Er kann heilen alle Leiden, die zur Plage sind den Frauen.“

Die kräftige, fast staudenartige Pflanze wird 20 bis 50 Zentimeter hoch und bevorzugt den lehmigen Boden

feuchter Wiesen, Bach- und Waldränder. Sie blüht von Mai bis September, in dieser Zeit werden auch die Blätter und Blüten gesammelt. Der Frauenmantel ist ein eisenreiches Heilkraut. Werden

die frischen Blätter frühmorgens gepflückt, können diese auch Salaten beigemischt werden. Zum Trocknen sollte man ihn um die Mittagssonne an warmen Tagen sammeln. Besonders heilkräftig soll die an den Marien Tagen gesammelte Pflanze sein.

Als Heilmittel hat sich der Frauenmantel hauptsächlich in der Frauenheilkunde bewährt. Er wirkt blutstillend, blutreinigend, wundheilend, krampflösend, durch den hohen Gehalt der Gerbstoffe leicht stopfend und er unterstützt das Entwässerungssystem des Körpers. Die Pflanze ist auch ein gutes Pflegemittel für die Haut, besonders nach einer Rasur oder bei

Operationswunden. Aus Frauenmantel kann sowohl ein Ölauszug, eine Tinktur oder auch Tee gewonnen werden. Er kann außerdem ins Badewasser gegeben werden. Im Gebirge wächst der noch wirksamere Silbermantel oder Alpen-Frauenmantel. Wenn Sie auf den Berg gehen, werden Sie sehen, dass er immer kleiner wird, je höher Sie hinaufgehen. Die Blätter sind gesähter und leuchten silbrig aus dem restlichen Grün hervor. Monika Kronsteiner ist Kräuterpädagogin und schreibt regelmäßig im KURIER Oberösterreich.

INTERNET  
[www.kneippen.at](http://www.kneippen.at)