

Der Widder das Zeichen der Frühlingsdynamik

Der **Widder** will vor allem schnell etwas auf dem Teller haben, denn Warten ist ja bekanntlich nicht seine Stärke. Doch Fleisch ist ihm wichtig und er geht meistens auch zuerst mit der Gabel und dem Messer auf das Fleisch los. Da verwundert es auch nicht, wenn er sich in seiner Ungeduld schon mal mit der heissen Suppe den Mund verbrennt. Na ja, ein zünftiges Stück schönes Fleisch ist ihm ja sowieso viel lieber. Ein Suppenkasper ist er eh nicht. Da hat er es schon eher mit den Cowboys, die nach getaner Arbeit am Lagerfeuer ein Riesensteak schmoren. Diese Naturburschen haben mit dem Widder so einiges gemeinsam. Sie lieben das Abenteuer, brauchen keinen Schnickschnack und scheuen sich nicht die Bohne um die Knigge-Regeln „vom Warten bis die anderen auch haben und so“. Wenn der Widder Appetit hat, will er essen und das sofort. Da wird mit Messer und Gabel drauflos hantiert und wenn es sein muss auch mit blossen Händen. Ein rassiges Poulet aus dem Körbchen zu essen liegt ganz in seinem Sinn. Da ziert er sich gar nicht, sich die Finger schmutzig zu machen. Ein Gräuel sind ihm dann schon eher Einladungen und Kaffeekränzchen, bei denen es steif und pickfein zu- und hergeht und bei denen man nicht mal etwas Währschaftes zwischen die Zähne kriegt. Der Widder liebt es würzig und pikant und hat gern „Farbe“ auf seinem Teller. Er ist ein absoluter Schnellesser. Während die Tischnachbarn noch mit Schöpfen beschäftigt sind, hat der Widder seinen Teller schon halb leer. Aber er hat einen gesunden Appetit und nimmt schon bald die zweite Runde in Angriff. Es hat solange es hat! Er für seinen Teil kommt sicher nie zu kurz!

Auf der einen Seite liebt der **Stier** die einfache, bodenständige Küche auf der anderen kann er aber auch ein absoluter Gourmet sein. Viele Spitzenköche sind unter diesem Tierkreiszeichen geboren. Auf jeden Fall isst der Stier mit all seinen Sinnen. Deshalb braucht er nicht nur etwas für seinen Magen, sondern auch etwas, das seine Nase begeistert, sein Auge erfreut und seinen Gaumen verwöhnt. Mit einem ausgedehnten Mehrgang-Menü mit allem Drum und Dran kann man dem Stier immer eine besondere Freude bereiten, vorausgesetzt man leistet ihm Gesellschaft. Und als Weinkenner schätzt er es selbstverständlich auch, wenn dazu erlesene Weine serviert werden. Einem üppigen Dessert oder feinen Pralinen kann er nur schlecht widerstehen. Dies ist wohl auch der Grund, weshalb Stiere gern ein wenig füllig sind. Auf jeden Fall sind sie durch und durch richtige Geniesser. Das Zusammensein mit ihnen ist in der Regel aber auch sehr gemütlich. Stiere können wunderbare Unterhalter sein und für eine tolle Stimmung sorgen. Einem hungrigen Stier geht man besser aus dem Weg, bevor er seine Hörner herauslässt.

In Gesellschaft vergisst der **Zwilling** vor lauter Reden oft beinahe das Essen. Er mag eine leichte, fettfreie abwechslungsreiche Küche, isst meistens lieber kalt als warm im Stehen, im Gehen, am Schreibtisch, im Auto oder holt sich im Vorbeigehen etwas im Schnellimbiss. Er mag Kirschen und Erdbeeren und Früchte im Allgemeinen. Grosse Portionen sind dem Zwilling zuwider. Viel lieber hat er öfter mal ein wenig. Fleisch ist dem Zwilling nicht besonders wichtig, Getreideprodukte aber schon. Mal hat er gern was Süsses, dann wieder lieber was Saures. Wenn der Zwilling einen vielbeschäftigten Tag gehabt hat, merkt er vielleicht gegen Abend plötzlich, dass er noch kaum etwas gegessen hat. Dann schätzt er ein kleines ruhiges Nachtessen. Wenn er gerade niemanden zur Hand hat, der mitessen will, kann er dabei seelengemütlich die Zeitung oder in einem Buch lesen. Lesen und Essen ist die Ersatzvariante von Reden und Essen. Was der Zwilling liebt sind Buffets, wo er nach Lust und Laune von vielen verschiedenen Speisen ein wenig probieren kann. Und abgesehen davon ist rund um ein solches Buffet sehr viel Betrieb und das interessiert den Zwilling sowieso.

Für den **Krebs** ist es nicht in erster Linie wichtig, was es zu essen gibt, sondern wie die Stimmung ist. Ein gemütliches Essen in familiärem Ambiente ist Balsam für die Seele des Krebses. Dagegen quittiert er Spannungen sehr schnell mit einer Magenverstimmung. Wenn sich der Krebs einsam und verlassen fühlt, kann er mit Appetitlosigkeit reagieren aber gerade so gut auch wahllos Süsses in sich hineinstopfen. Deshalb hat der Krebs auch häufig mit seiner Figur zu kämpfen. Der Grundstein für dieses Problem wird sehr oft schon in den ersten Lebensjahren gelegt. Wenn bei einem Baby das Bedürfnis nach Zuwendung mit Nahrung gestillt wird, kann dies der Beginn eines lebenslangen Teufelskreises sein. Weil der Krebs einen besonders empfindlichen Magen hat, sind für ihn eine ausgewogene Ernährung und über den Tag verteilte regelmässige Mahlzeiten besonders wichtig. Vielen Krebsgeborenen macht es Spass, mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Schrot und Korn oder Lebensmitteln aus ökologischem Anbau zu experimentieren. Da sie allgemein gern kochen, entstehen hieraus oft neue phantasievolle Rezepte. Krebse sind sehr tierliebend und mögen aus diesem Grund oft kein Fleisch essen. Übrigens sind überdurchschnittlich viele Krebse in der Gastronomie tätig.

Der **Löwe** kann in Sachen Nahrung recht wählerisch sein. Wie es sich für einen „König“ gebührt, ist für ihn nur das Beste gut genug. Selbstbedienungsrestaurants sind da ganz klar unter seinem Niveau. Viel lieber lässt er sich an guter Adresse kulinarisch verwöhnen. Ein schönes Chateaubriand und ein edler Wein, das ist ganz nach seinem Geschmack und zu Champagner und Kaviar würde er sicher auch nie

nein sagen. Der Löwe liebt grosse ausgereifte Früchte, die ihr Aroma voll entfalten und süss und verlockend duften. Eine Einladung zum „Italiener“ würde der Löwe nie ausschlagen. Denn er liebt die Herzlichkeit des italienischen Gastgebers und das südländische Ambiente. Beim Löwen essen die Augen immer mit. Deshalb ist es für ihn sehr wichtig, dass das Essen frisch zubereitet und schön präsentiert wird. Mit schlampigem Salat oder abgestandenen Lebensmitteln kann er überhaupt nichts anfangen.

Am meisten Vegetarier gibt es wohl unter den **Jungfraugeborenen**. Sie ziehen eine gesunde „erdige“ Ernährungsweise vor. Dazu gehören Wurzelgemüse wie Karotten, Rindern, Rüben und Kartoffeln, aber auch anderes Gemüse und Obst, Körner, Hülsenfrüchte und Zerealien. Schwerverdauliches und grosse Portionen überfordern das sensible Verdauungssystem der Jungfrau. In der Regel ist die tägliche Nahrungsaufnahme der Jungfrau eher bescheiden, vor allem dann, wenn viel Arbeit anfällt. Deshalb wird sie mit Freude eine Einladung zu einem Arbeitslunch annehmen. Es ist dann aber nichts Aussergewöhnliches, wenn sie nur eine Suppe und einen Salat zu sich nimmt. Sie braucht ihre Energie lieber zum Arbeiten als zum Verdauen und sie mag es gar nicht, sich voll, träge und unbeweglich zu fühlen. Nun versteht man vielleicht auch, weshalb die Neigung zu Magersucht bei den Jungfraugeborenen gehäuft vorkommt.

Für die **Waage** ist es besonders wichtig, auf die vielzitierte ausgewogene Ernährung Wert zu legen, damit ihr Körper im Gleichgewicht bleibt. Und damit ist nicht nur ein ideales Verhältnis zwischen Proteinen, Kohlehydraten, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen gemeint, sondern auch eine ästhetische Ausgewogenheit. Waagegeborene schätzen gutes Essen und ihr Auge isst immer mit. Appetitlich arrangierte Speisen heben ihren Genuss, hellen ihre Stimmung auf und unterstützen sogar die Verdauung. Beinahe noch wichtiger als das Essen ist für die Waage das Trinken. Am besten gewöhnt sie sich an, mindestens zwei bis drei Liter Wasser über den ganzen Tag verteilt zu trinken. Der Waage ist es beim Essen natürlich am wohlsten, wenn sie ein Gegenüber hat, mit dem sie flirten und sich unterhalten kann. Und wie es so in ihrer Natur liegt, kann ihr die Auswahl des Menus schon einiges Kopfzerbrechen bereiten.

Der **Skorpion** ist alles andere als ein Kostverächter. Sein enormer körperlicher und geistiger Energieverschleiss ruft nach Ausgleich und nach Zufuhr neuer Kalorien. Beim Essen hat der Skorpion gern seine Ruhe. Die anderen brauchen gar nicht zu wissen, was er auf dem Teller hat und wie viel er in sich hineinschaufelt. Vor allem wenn er gefrustet

ist, kann ihm das richtige Mass spielend entgleiten. Fisch und Fleisch, rassig gewürzt und mit Pfeffer, schlägt der Skorpion ebenso wenig aus wie ein Glas saurer Most oder eine feine Crèmeschnitte. Weil das Thema Ausscheidung für das Wohlergehen des Skorpions wesentlich ist, sollte er darauf achten, dass seine Ernährung genügend Wasser und Ballaststoffe sowie ein ausgewogenes Verhältnis an Vitaminen und Mineralien enthält. Frischobst und vor allem Melonen helfen ihm beim Abtransport von Giftstoffen aus seinem Körper. Der Skorpion setzt sich vorzugsweise immer an den Platz, von dem aus er den besten Überblick hat. Ihm ist am wohlsten, wenn er alles unter Kontrolle hat.

Zu einer kulinarischen Weltreise auf einem Kreuzfahrtschiff lässt sich der **Schütze** nicht lange bitten. Reichlich und üppig, so ist es ihm recht. Er kann es nicht haben, wenn bei den Zutaten gespart wird und er nicht ein zweites Mal schöpfen kann. Am liebsten sind ihm grossartige Buffets mit allem, was sein Herz begehrt. Fleisch, Pommes, Fettiges, Süsses und alles reichlich mit Rahm garniert, so liebt er es. Dazu ein gutes Tröpfchen und ein Schnäpschen obendrein! Zugegebenermassen hauen Schützegeborene beim Essen und Trinken gern über die Stränge, sehr zum Leidwesen ihrer Leber. Je älter sie werden, desto mehr müssen sie aufpassen, dass sie keinen unschönen „Schwimmring“ ansetzen.

Die karge bescheidene Art des **Steinbocks** kommt auch beim Betrachten seines Speisezettels zum Ausdruck. Er isst, was auf den Tisch kommt. Eine währschafte Suppe, ein Stück Brot und ein Stück Käse, so in etwa könnte das Nachtessen eines Steinbocks aussehen. Er schätzt gut bürgerliche Kost, etwas, das Boden gibt und sättigt. Wählerisch ist er nicht, auch wenn es „Aufgewärmtes“ gibt und das drei Tage hintereinander. Exotisches bestellt er auch nicht, wenn er auswärts essen geht. Schnipo vielleicht, oder Rösti mit Züri-Geschnetzeltem und sonst Kartoffelsalat mit Wienerli. So was ist doch ein perfektes Festessen. Der Steinbock freut sich über die Nahrung, die der Boden hergibt und schüttelt den Kopf ob all dem importierten Zeugs. Der Steinbockgeborene ist zwar durchaus bereit, Neues zu probieren und sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. Aber es ist ihm eben nicht so wichtig.

Esskultur ist für den **Wassermann** ein absolutes Fremdwort. Im Grossen und Ganzen isst er das, was ihm gerade so unter die Finger kommt, manchmal „Kraut und Kabis“ durcheinander. Er ist wohl bereit, zu experimentieren, aber nicht wirklich. Wenn er nämlich ganz ehrlich ist, mag er, allen modernen Fertigen und Mc Donalds-Kost zum Trotz, Mutters Küche immer noch am besten. Es geht nichts über etwas Währschafte, Bodenständiges. Da weiss man, was man hat. Es gab

eine Zeit, in der der Wassermann Feuer und Flamme für die Mikrowelle war, aber dem ist längst nicht mehr so. Interessiert verfolgt er heute das Experimentieren mit Gentechnahrung.

Auch unter den **Fischgeborenen** finden sich viele Vegetarier. Ein Teil von ihnen hat schon als Kleinkind intuitiv den Genuss von Fleisch und Fisch verweigert, ein anderer Teil ist aus Mitleid zu den Tieren zu der Überzeugung, nur noch pflanzliche Nahrung zu sich zu nehmen, gelangt. Fischen sagt man oft nach, dass sie wie „Vögelchen“ essen. Das kommt vielleicht daher, dass ihre Verdauung sehr heikel ist. Für Fische ist es denn in der Regel auch ratsam, lieber weniger aber dafür öfter Nahrung zu sich zu nehmen. Vor lauter Träumen kann es dem Fischegeborenen auch passieren, dass er ganz einfach vergisst, dass er etwas essen sollte. Im Allgemeinen mag er Früchte, Yoghurts, Brot, leichte Salate, Meeresfrüchte und Teigwaren mit sämiger Sauce. Auch Süßspeisen ist er nicht abgeneigt. Ein exotisches Essen kann den Fisch dazu verleiten, gedanklich abzuheben und ins Land seiner Träume abzudriften. Vorsicht ist mit Alkohol geboten, denn Fische vertragen in der Regel nicht gerade viel.