

PRESEMITTEILUNG

In the Mood for happy Food!

Fit und energiegeladen durch den Winter mit zehn Power-Tipps der Ureinwohner Kanadas

Mettmann, 17. Dezember 2018 – *Heilende Kräuter, wärmende Gewürze, das Immunsystem stärkende Waldbeeren – die indigenen Völker Kanadas wie die Squamish, Lil'wat und die Anishinaabe kennen viele Nahrungsmittel und Rituale, die den Körper im Winter stärken, schützen und auf Touren bringen. Hier kommen zehn Geheimtipps der Naturvölker Kanadas für die Extra-Power in der kalten Jahreszeit.*

1. Würze wild!

Wenn wir beginnen, uns im Zwiebellook zu kleiden, braucht der Körper besondere Strategien, um sich auch von innen warm zu halten. Die Ureinwohner Kanadas fügen ihren Mahlzeiten scharfe Gewürze zu, um den Stoffwechsel anzuregen. Ingwer, schwarzer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Zimt fühlen sich für den Körper an wie eine warme Umarmung. Alles zusammengerührt in einem Heißgetränk nennen die Kanadier [Golden Milk](#).

2. Iss dich schön!

Im Winter braucht der Körper Unterstützung, um Glückshormone und Abwehrstoffe zu produzieren. Zu den traditionellen kanadischen Immun-Boostern gehören Beeren wie etwa Cranberries. Sie sind besonders reich an Vitamin C, Beta-Karotin, Mineralstoffen und Antioxidantien. Als kleine Vitaminbombe schmecken sie als [Fruchtmus-Beilage](#) zu Elch- und Wildfleisch. Ein heißer [Cranberry-Punsch](#) mit Nelken, Zimt und Orangen ist eine gesunde Alternative zu Glühwein, die nicht nur wärmt, sondern auch entzündungshemmend wirkt.

3. Wecke die Urkraft!

Die Urkraft der Erde steckt in [Bannock](#), dem Fladenbrot, das die indigenen Völker einst über der offenen Flamme im Kreis der Familie rösteten. Wer es heute zubereitet, braucht nicht viel, nur etwas Mehl, Salz, Wasser und Backpulver. Und eine Geheimzutat: „Make it with love“, dann entfaltet es seine ganze Lebensenergie gebende Wirkung.

4. Daily Detox

Den Körper von belastenden Stoffen zu reinigen kann ganz einfach sein. Das meiste machen die Organe wie Leber oder Niere selbst. Für den Rest kennen die Urvölker Rituale und Tricks. Das Trinken mehrerer Tassen grünem Tee am Tag gehört ebenso dazu wie die Reinigung des Geistes. Die Squamish aus British Columbia zelebrieren spirituelle Reinigungsrituale wie die Smudge Ceremony, bei der Salbei oder Zedernzweige verbrannt und mit dem Rauch Körper und Geist gereinigt werden. Oder sie zelebrieren ganzheitliche [Healing-Experiences](#), die sie auch für Gäste anbieten.

5. Tschakka, Chaga!

Die Naturvölker Kanadas haben über Jahrtausende gelernt, Pilze als medizinische und Wohlbefinden steigernde Tees oder Beilagen zu verarbeiten. Der in den kühlen Regionen Kanadas an der Borke der Birke wachsende Chaga-Pilz ist einer der wertvollsten Heilpilze der Welt. Er eignet sich getrocknet ideal als Aufguss-Tee. Der Chaga-Pilz ist reich an Vital- und Mineralstoffen, hilft gegen Müdigkeit, wirkt entzündungshemmend und wehrt Erkältungen ab.

6. Lass los und gewinne!

Im Winter erholen sich die Naturvölker, wie die Haida, die Oweekeno und die Nuu-chah-nulth, und sammeln Kraft. Ruhe-Inseln in den Alltag einzubauen – wie [Meditationen und Yoga](#), Lesen oder Waldspaziergänge – helfen, auch in kalten und hektischen Zeiten Kraft zu schöpfen, um mit dem niedrigeren Energielevel im Winter glücklich zu leben.

7. Angel dir einen!

„Der Fisch hat uns ermöglicht, zu überleben“, sagt Willie. Er steht auf einem vereisten See. Vor ihm ist ein Loch, darin hängt seine Angel. Fisch wie Lachs, Forelle und Hering, ob gegrillt oder geräuchert, stärkt durch die Omega-3-Fettsäuren das Herz, durch die B-Vitamine wird Erschöpfung verringert und die geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Fisch, ein Super-Food – auch wenn er nicht aus dem Eisloch geangelt, sondern aus dem Regal gefischt ist.

8. Mache einen indigenen Super-Food-Tag!

In the mood for happy food? Dann sollten Wurzeln und Knollen auf der Einkaufsliste stehen! Für die indigenen Völker waren sie ein Garant, fit durch den Winter zu kommen. Als knusprige [Süßkartoffel-Ecken](#) etwa sind sie ein gesunder Snack. Auch [Buchweizen-Müsli mit Apfel](#) sollte man in den Happy-Food-Tag einbauen. Denn der Buchweizen, der in der subarktischen Region Kanadas gedeiht und auch hier bei uns zu haben ist, steckt voller Vitamine und Fitmacher.

7. Ziehe los!

Kanadas Berge, glitzernde Seen und tiefe Wälder machen glücklich. Und auch, wenn es zuhause im Winter am kuscheligsten ist, ist Kanada selten so schön wie in den Wintermonaten. Auf den unterschiedlichen [Food-Touren](#) der indigenen Völker und deren Nachfahren genießt man kanadische Ur-Rezepte vor Ort, schaut den [indigenen Chefköchen](#) in den Resorts über die Schulter und sammelt Momente, die bleiben und stärken.

10. Koche vor Freude!

Die von den indigenen Völkern Kanadas inspirierte Rezepte, die von innen heraus stärken, das Immunsystem unterstützen und das Energielevel heben, finden Sie [hier](#).

Über Destination Canada

Destination Canada ist das offizielle kanadische Marketing-Unternehmen für den Tourismus. Wir möchten die Welt dazu inspirieren, Kanada zu entdecken. Gemeinsam mit unseren Partnern in der Tourismusbranche und den Regierungen der Territorien und Provinzen von Kanada bewerben und vermarkten wir Kanada in elf Ländern weltweit, führen Marktforschungen durch und fördern die Entwicklung der Branche und ihrer Produkte.

Regelmäßige Neuigkeiten zu unseren Initiativen erhalten Sie mit einem Abonnement unserer ‚News‘, erhältlich als RSS-Feed oder E-Mail. Besuchen Sie uns auf Facebook, verfolgen Sie das Neueste von uns auf Twitter oder abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal. Weitere Informationen warten auf Sie unter www.canada.travel/corporate

Pressekontakt:

Destination Canada

proudly [re]presented by

TravelMarketing Romberg TMR GmbH

BARBARA ACKERMANN

DIRECTOR PR & MEDIA

Schwarzbachstrasse 32, D-40822 Mettmann near Düsseldorf, Germany

Phone: +49 (0) 2104 - 9524112, Fax: +49 (0) 2104 - 91 26 73

b.ackermann@travelmarketing.de, www.kanada-presse.de, www.keepexploring.de

Find us on Facebook: www.facebook.com/entdeckekanada

Follow us on Twitter: www.twitter.com/entdeckekanada

Canada Videos on YouTube: www.youtube.com/entdeckeKanada

Canada on Pinterest: www.pinterest.com/ExploreCanada

Explore Canada on Instagram: www.instagram.com/explorecanada

Use #ExploreCanada in all channels, and we'll share our favorites with our followers.

Unseren deutschen Media-Newsletter können Sie [hier](#) abonnieren.