

## Salzzitronen und Resilienz

Folgende Faktoren steigern unsere Resilienz:

- an die eigene Handlungsfähigkeit glauben und sie erleben
- an die eigene Kompetenz glauben
- die eigenen Wünsche kennen und dazu stehen
- eine Langzeitperspektive einnehmen
- soziale Kontakte pflegen
- soziales Engagement zeigen
- realistische Ziele verfolgen
- Selbstfürsorge
- Entspannung
- Innehalten und auftanken
- Freude erleben

Wenn wir dies betrachten, sehen wir, es geht nicht ohne Vorsorge und viele kleine Schritte. Einmal im Jahr entspannen wird ebenso wenig reichen, wie alle paar Monate eine Freundin anzurufen. Es geht also um Achtsamkeit mit sich und anderen, um Nachhaltigkeit und Einkochen von Glückserfahrungen.

Und das ist in den Zeiten des Überflusses – da wo eh alles passt - gar nicht so leicht. Wer mag im Sommer schon an den Winter denken? Wer hat schon besonders große Lust sich bei strahlendem Sonnenschein ins Haus und die Küche zu begeben und die gepflückten Erdbeeren zu Marmelade einzukochen um sich so den Duft des Junis zu erhalten? Aber das Einkochen und Vorrathalten konserviert nicht nur Geschmack und Duft von Früchten und ist so eine Form der Haltbarmachung, es geht auch umgekehrt. Durch das Einkochen und Einlegen und den dadurch in Gang gebrachten Reifungsprozess kann ich auch ganz neue Geschmackserlebnisse ernten. Ein Beispiel dafür sind die in der marokkanischen Küche als Würzmittel gerne verwendeten Salzzitronen. Denn in der orientalischen Küche sind ein fein abgestimmtes Verhältnis zwischen den Aromen und eine ausgewogene Balance zwischen süß und salzig ganz besonders wichtig. Gerichte, die Zucker und Honig enthalten, erfordern als Gegengewicht zur Süße genügend Salz und reichlich schwarzen Pfeffer. Also ein sowohl als auch! Die Salzzitronen sind simple und überaus kostengünstig in der Herstellung, aber auf die Schnelle nicht einfach zu erhalten oder durch normale Zitronen zu ersetzen.

Ich verrate euch gerne das Rezept zum Nachkochen:

### **Eingelegte Salzzitronen – Laymoun Hamid M'arakade**

#### *Zutaten:*

8 unbehandelte Zitronen  
8 EL grobes Meersalz  
Einmachglas mit  $\frac{3}{4}$  - 1 l Fassungsvermögen

#### *Zubereitung:*

1. Zitronen heiß abspülen und abbürsten. 6 Zitronen längs viermal ca. 1 cm tief einschneiden (sie dürfen nicht auseinanderfallen).
2. Bei jeder Zitrone 2 TL Meersalz in die Einschnitte streuen und die Zitrone wieder zusammenpressen. Die Zitronen dicht an dicht in das saubere (vorher ausgekochte) Einmachglas schichten und fest in das Glas drücken.
3. Die zwei übrigen Zitronen auspressen, Saft durch ein Sieb filtern und mit dem restlichen Salz über die Zitronen geben.
4. Zitronen mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind. Glas sofort verschließen. Kühl und dunkel mindestens 4 Wochen stehen lassen.

Die Zitronen halten kühl und dunkel gelagert 3 – 6 Monate. Ab 4 Wochen sind sie einsetzbar, ihr Aroma wird aber durch längere Lagerzeit noch intensiver.

Ihr seht, es sind die leicht erhältlichen Zutaten Zitronen, Salz und Wasser. Und dann ein Einweckglas, Zeit und ein dunkler Ort (und in Ruhe lassen!). Mehr brauchen wir nicht für ein ganz charakteristisches feines Aroma, das jede aggressive Säure verloren hat. Das Ergebnis schmeckt weder stark salzig noch bitter. Etwas neues, sehr gut riechendes, Intensives ist entstanden. Verwenden kann man Fruchtfleisch und Fruchtschale. Daher ganz wichtig: unbehandelte Zitronen aus biologischem Anbau verwenden.

Ich glaube mit dem Schutz für unsere Seele, gegen die enorm hohen Anforderungen unserer Arbeit, gegen die Reizüberflutung, gegen die Werbemanipulationen, gegen das Gefühl das alles nicht zu schaffen und nicht mehr auszuhalten, also kurz gesagt: mit dem Besinnen auf das Wesentliche ist es so ähnlich wie mit den Salzzitronen. Wir haben die nötigen Zutaten für Schutz in uns. Wir müssen uns diese Zutaten zusammensuchen, Zeit nehmen zum „Kochen“ und dann dem ganzen den richtigen Ort und nochmal Zeit geben zum Reifen. D.h. es geht nicht kurzfristig und punktuell. Es braucht Übung, es braucht Wiederholung, es braucht Achtsamkeit, es braucht Reflexion, es braucht Ruhe.

Keine Lautstärke, sondern Stille.

Kein Scheinwerferlicht, sondern Schatten.

Wenn wir uns für das Wesentliche Zeit und Raum nehmen, haben wir unsere inneren Salzzitronen für das nächste Festessen zur Verfügung. Ihr Geschmack krönt uns dann Lammkeulen ebenso wie süße Desserts aus 1001 Nacht. Sie unterstreichen den Geschmack von Zimt und Kreuzkümmel ohne übertönen, sie vertiefen den Duft von Safran.

D.h. nicht, dass wir nie wieder straucheln, dass wir bei Verlust nicht mehr trauern oder bei Demütigungen nicht verletzt sein werden. Aber wenn wir unsere inneren Salzzitronen eingelegt und zur Verfügung haben, werden wir die Kraft haben, Rückschläge zu verschmerzen und wieder aufzustehen, unsere Selbstheilungskräfte werden ihre Aufgabe wahrnehmen können und wir werden unsere Ziele nicht aus den Augen verlieren.

Es zahlt sich also aus!

Beate Ablinger, NEUSTART, Österreich