



Nahrung für Leib und Seele

TEXT: MARGOT WOHLKÖNIG, FOTOS: PRIVAT

Neue KÄRNTNERIN-Serie: Ernährungsexpertin Margot Wohlkönig erklärt das Prinzip der Ernährung nach den fünf Elementen. Diesmal dreht sich alles um das Element Erde.



Chinesisches Symbol: Erde

Die Erde, Quelle unseres Lebens

Die Erde bietet allem Leben Halt und Boden unter den Füßen, um mit beiden Beinen auf der Erde stehen zu können. Im Sinne der Lehre der 5 Wandlungsphasen, die auch Elemente genannt werden, sorgt sie sprichwörtlich wie eine Mutter für die vier anderen Elemente in und für uns.

Ebenso benötigt das Element Erde die vier Elemente Holz, Feuer, Metall und Wasser für seinen Aufbau. Im Zyklus der Jahreszeiten herrscht die Wandlungsphase Erde über die Übergangszeiten zwischen den einzelnen Jahreszeiten. Hier entfaltet sie ganz besonders ihre nährnde Kraft. Sie hilft der Natur und dem Menschen, diesen oft drastischen

Wechsel der Jahreszeiten entspannt und unbelastet zu bestehen. Fehlt jedoch die nährnde Kraft der Erde, kann es zu jahreszeitlichen, immer wiederkehrenden Symptomen wie z. B. Frühjahrsmüdigkeit oder Schwermut im Herbst kommen.

Die Funktionen der Erde

Eine Möglichkeit, die Wandlungsphasen grafisch darzustellen, ist der Kreis. In seiner Mitte befindet sich die Wandlungsphase Erde. Auf unseren Körper übertragen befindet sich das Element Erde in unserer Körpermitte, wo sich Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse befinden. Diese Organe werden dem Element Erde zugeordnet.

Das Element Feuer liegt darüber, das Element Wasser darunter. Zwischen diesen beiden Elementen und ihren zugeordneten Organen Niere und Herz besteht eine vertikale Verbindung: die Wasser-Feuer-Achse. Ihre Aufgabe ist die Interaktion von Körper und Geist. Eine wichtige Funktion, die uns bei der Entscheidung für etwas von Wert hilft, es auf „Herz und Nieren“ zu prüfen. Das Element Erde stellt die Verbindung zwischen beiden dar und hilft uns, aus dem Bauch heraus zu entscheiden.

Essen hält Leib und Seele zusammen

Das Element Erde ist für die Ausdehnung und das Zusammenziehen der Energie in unserem Körper verantwortlich.

Diese Wirkung erzielt der im Lebensmittel vorherrschende süße Geschmack. Er unterstützt das harmonische Fließen der Energie in unserem Körper nach oben bis in die Haarspitzen, nach unten bis in die Zehen, nach Innen bis in unser Knochenmark, in tief liegende Gewebeschichten und nach Außen, über unseren Körper hinaus in unser Wei Qi, unser Immunsystem. Süßes ist wichtig. Es entspannt und harmonisiert, es befeuchtet, erdet und hilft bei Stress. Wohlgerucht sind hier nicht Industriezucker und die Produkte, die damit gesüßt werden, gemeint. Gekochter Mais, Hirse, Hafer oder Dinkel mit Trockenfrüchten und Nüssen sorgen schon zum Frühstück für einen warmen Bauch und für genügend Energie.

Gerichte aus Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kohlsorten, Erbsen, Fenchel, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinaken, Fisolen, sowie Rindfleisch, Kalbfleisch, Karpfen, Ei, Öle und Nüsse, Rohrzucker, Honig, Malz, Datteln sind für den gesunden Energieaufbau bestens geeignet.

Das Element Erde ist für den Aufbau von Energie und Blut zuständig

Die Hauptaufgabe der Organe Milz und Magen ist, aus der einverleibten Nahrung Energie zu gewinnen und diese Energie dem Körper für seine Aufgaben zur Verfügung zu stellen. Die beste Zeit für Energie- und Blutaufbau ist von 7 bis 11 Uhr. Was wir zu dieser Zeit zu uns nehmen, kann am besten fermentiert und transformiert werden. Empfohlen wird eine lang gekochte Reissuppe, das Reiscogee (Con Gee = mehr Energie). Gezielte Essenszeiten, kein Hungern und Fasten, beim Essen nur mit dem Essen beschäftigt sein, mit Freunden und Familie in entspannter Atmosphäre essen.

Rindfleisch gesotten auf französische Art

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 kg Rindfleisch zum Kochen	Erde
1/2 kg Kalbsknochen	Erde
100 g Rinderleber	Erde
1 kleiner Kohlkopf	Erde
1 Kohlrabi	Erde
1 kleine Sellerie	Erde
1 gelbe Rübe	Erde
1 Karotte	Erde
2 l Salzwasser	Wasser
ca. 5 Petersilienstengel	Holz
1 Petersilwurzel	Erde
1 Bund Schnittlauch	Metall
1 EL geriebenen Kren	

ZUBEREITUNG:

Rindfleisch im Stück (in ein Tuch drehen und auf der Arbeitsfläche klopfen) mit Knochen und Leber in Salzwasser geben, Petersilienstengel dazugeben und auf Feuer stellen. Bei mäßiger Hitze ca. 1 1/2 Std. kochen und abschäumen, bis kein Schaum mehr aufsteigt. Gemüse in gleich große mundgerechte Stücke schneiden. Nach der Kochzeit in die Suppe geben, Schnittlauch in feine Scheiben schneiden, zum Gemüse in die Suppe geben und alles weich kochen.

Fleisch herausheben, in Scheiben oder Würfel schneiden. Vor dem Servieren Suppe abseihen, Gemüse in eine Suppenschüssel geben, Fleisch darauf legen, mit Kren bestreuen. TIPP: Die Rindsuppe ist ein perfektes Gericht zur Stärkung der Energie im Erdelement. Das Gemüse kann mit dem Fleisch und mit in der Schale gekochten Kartoffeln auch ohne Suppe verzehrt werden. Die Suppe in eine Thermoskanne abgefüllt ist ein wertvoller Energiespender am Arbeitsplatz. Sie kann getrunken werden oder man nimmt vorbereitete Fritatten, Suppenudel oder Griesnockerl in einem Plastikgefäß mit.

KÄRNTNERIN-INFO:

Kochseminar Erde, Samstag, 27. Febr 2010
Kochseminar Holz, Dienstag, 2. März 2010
jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr, Kursort: Enoteca
CASA BARBARA, 9232 Rosegg 88



Kontakt: Margot Wohlkönig
9802 Spittal/Drau (z. Z. Reifnitz)
Tel: 0699/120 052 42, www.margotwohlokoenig.at

KÄRNTNERIN VERLOSUNG

Gewinnen Sie ein Ernährungsgespräch bei Margot Wohlkönig! Die ausführliche Beratung beinhaltet Befragung und Befundung nach der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Voraussetzungen für die Teilnahme: Physische Gesundheit, Angabe von Beruf und Motivation für die Anmeldung. Mail an: office@kaerntnerin.net, KW „Ernährung“