

Vom richtigen Zeitpunkt für einen Neubeginn

Ernährungsexpertin Margot Wohlkönig erklärt das Prinzip der Ernährung nach den fünf Elementen. Diesmal dreht sich alles um das Element Holz.



Margot Wohlkönig



Chinesisches Symbol: Holz

Das Element Holz ist das fünfte Element der Chinesischen Elementlehre und ist zugleich das erste im Kreis der 5 Wandlungsphasen. Ihm werden die Morgendämmerung, der Frühling, das Kleinkindalter, jeder private und berufliche Neubeginn zugeordnet. Ständige Veränderung, rasches Wachstum und hohe Energie zeichnen die Wandlungsphase Holz aus. Im Frühling liegt der richtige Zeitpunkt für jeden Neubeginn.

Die Wandlungsphase Holz sorgt für Energie in uns, um morgens voller Tatendrang aus dem Bett zu steigen und mit aufrechter Haltung gelassen und flexibel den vor uns liegenden Aufgaben zu begegnen. Eine starke Wirbelsäule, kräftige Muskulatur, Beweglichkeit in Gelenken, Gedanken und Gefühlen, trotzdem eine unerschütterliche Standfestigkeit zu haben ist eine Stärke im Holzelement. Anpassungsfähigkeit an äußere Umstände, Kreativität und begeisterte Umsetzungskraft, Geduld, Toleranz und Nachsicht mit uns selbst und anderen - auch in schwierigen Situationen - spiegeln im Menschen ein gesundes Element Holz.

Der Baum symbolisiert als Pflanze die Wandlungsphase Holz. Beständig in seinem Lebenszyklus zeigt er uns den Wandel der Jahreszeiten auf. Er biegt sich standhaft und dabei nachgiebig im Wind. Seine Äste, die in den Himmel und als Wurzeln in die Erde wachsen, sind Zeugnis seiner Ganzheitlichkeit und verbinden sprichwörtlich Himmel und Erde miteinander. Sprossen, ganz besonders von Hülsenfrüchten, Frühlingskräuter und grüne Gemüsesorten gelten als besonders nahrhaft für das Element Holz in uns. Ganz besonders für das Organ Leber, das Blut und die Körpersäfte.

Wetterfähigkeit, Windempfindlichkeit und Durchschlafstörungen weisen auf eine Störung der Leberenergie hin. Stagnationen lösen Artischocke, Bockshornkleesamen, Brennnessel, Petersilienwurzel, die Schale der Mandarine, Pfefferminze, Gerstenkeime sowie frisch gepresster Stangensellerieaft.

KÄRNTNERIN-INFO:

Kontakt: Margot Wohlkönig
 Reifnitz am Wörthersee
 Tel: 0699/120 052 42
www.margotwohloenig.at

Brochettes – gebratene Hühnerspießchen

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)	ELEMENT
400 g Hühnerbrust	Holz
2 Schalotten oder Frühlingszwiebel	Erde
1 El. Zitronensaft	Metall
1 El. frisch gehackte Petersilie	Holz
Zitronen-Limonenschale	Holz
Vollkornbrösel	Feuer
Curcuma	Erde
Butter	Wasser
Salz	Metall
frisch gemahlener weißer Pfeffer	Metall

ZUBEREITUNG:

Fleisch in funderdicke Scheiben schneiden, im Wechsel mit kleinem Stück Zitronenschale auf Spieße stecken. Mit zerlassener Butter beträufeln, mit Brösel bestreuen, in der Pfanne braten. Vor dem Servieren pfeffern und salzen. Dazu: Topf erwärmen, Butter zerlassen, fein geschnittene Schalotten oder Frühlingszwiebel anlaufen lassen. Salzen, gehackte Petersilie unterrühren, mit Zitronen- oder Limonensaft aufkochen und vor dem Servieren über die Brochettes geben.

Weizenrisotto mit Petersilie

ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)	ELEMENT
1 El. Öl oder Fett	Erde
160 g gekochter ganzer Weizen	Holz
1 Zwiebel fein gehackt	Metall
1 Gewürznelke	Metall
8 dl Petersilienwasser	Wasser/Holz
1 Messerspitze Curcuma	Feuer
1 Faust Petersilie	Holz
etwas Zitronenschale	Holz
Butter	Erde

ZUBEREITUNG:

Weizen in einem Topf mit Öl erwärmen, darin anrösten, Zwiebel zugeben und andünsten, Nelke dazugeben, mit Suppe ablöschen, etwas Zitronenschale und Curcuma unterrühren, auf kleinem Feuer ca. 25 min kochen. Vor dem Anrichten Petersilie grob gehackt und Butter unterrühren. Ohne Butter und Petersilie zubereitet können Sie das Gericht als Energiejause mit zur Arbeit nehmen. Dazu schmecken ausgezeichnet in rosa Grapefruitsaft eingeweichte gehackte Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse und Trockenfrüchte. (Zum Mitnehmen extra in ein Schraubverschlussglas abfüllen).