

Zeit für Feste und große Lebensfreude

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



Margot Wohlkönig

Feuer ist die zweite der 5 Wandlungsphasen im Jahreszeitenzyklus und die kraftvollste in dieser Riege. Im Element Holz entsteht im unendlich

währenden Kreislauf neues Leben, erste Schritte in einer neuen Aufgabe und eines neuen Projektes wurden unternommen. Blumenblüten und Erträge auf dem Bankkonto sind die ersten Früchte der Arbeit. Der Sommer ist die Jahreszeit des Feuers, der Mittag die entsprechende Tageszeit. Das Aufbauen eines Hauses, das schwingvolle Voranschreiten eines Projektes, die höchste Konzentration auf eine Arbeit in Schule oder Produktion, dies ist die Feuer-Phase. Gemütlich am offenen Feuer im Garten oder am Balkon bei Kerzenschein lässt man geruhsam den Dingen ihren Lauf und genießt die ersten Erfolge.

Verbrennen der Energiereserven

Im Körper wird alle verfügbare Energie durch das Element Feuer in Bewegungsenergie verwandelt, um ein maximales Höchstmaß an Aktivität, zum Beispiel für den Endspurt eines Laufes, oder um eine feurige Rede zu halten, zu erreichen. Hitze ist der klimatische Ausdruck des Feuer-Elementes. Wie das Feuer, so ist auch die Hitze als klimatischer Ausdruck des Elementes von Natur aus YANG. Sie bewegt sich nach

oben und außen, beschleunigt alle Vorgänge und fördert sowohl Aktivität als auch Transformation. Diese Wirkung kann schon beim Essen einer heißen Speise gespürt werden: Ein wesentlicher Grund für das Kochen unserer Nahrung. Denn Hitze hilft unserem Körper bei der Verdauung, indem sie dem Organismus die Nährstoffe in einer Form aufbereitet, die er verwerten kann. Die dadurch erhaltenen Energie-reserven kommen wiederum dem Element Feuer zugute.

Das Herz als YIN-Organ des Feuers regiert das Blut, das die dichteste Form des Qi ist. Wenn diese Funktion gestört ist, können Müdigkeit, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, diffuser Schwindel, Sprachstörungen und geistige Störungen auftreten. Der bittere Geschmack entsteht aus dem Feuer: Rucola, Radiccio, Spargel, Chicoree, Roggen, weiße Rüben, Stangensellerie und Spinat nähren. Das volle Weizenkorn wirkt in gekochter Form ebenso heilsam wie alle roten Beeren und Steinfrüchte, die mit Ingwer, Zimt und Honig als Kompott oder Mus zubereitet werden. Weitere Gerichte: Linsen, Erbsen und/oder Bohnen mit Gewürzen als Suppe, Eintopf oder Gemüse, gedünsteter Süßwasserfisch, Hühnersuppe mit pochiertem Ei und frischen Kräutern. Der Dünndarm als YANG-Organ trennt die reinen Essenzen für den Qi-Aufbau aus halbverdauter Nahrung und Flüssigkeiten heraus. Er trennt das Reine vom Unreinen. Durchfall, Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen sind Zeichen einer Störung.



Chinesisches Symbol: Feuer

Lamm – Rosmarin – Spieß

ZUTATEN	ELEMENT
150 dag Lammfleisch/Schulter	Feuer
4 starke Rosmarinzwige	Feuer
2 TL dunkel geröstetes Sesamöl	Erde
1 EL frisch geriebener Ingwer	Metall
15 cl natürlich gebraute Sojasauce	Wasser
1/8 gelber + grüner Paprika	Erde
Olivenöl	Erde
roter Pfeffer (rosa Beeren)	Metall
Salz	Wasser

ZUBEREITUNG:

Lammfleisch in gleich große Stücke für Spieße schneiden (eventuell vorlochen). Den Ingwer fein reiben. Ingwer und Sojasauce in einer flachen Schüssel mit dem Sesamöl vermischen, die Lammfleischwürfel in die Marinade legen und 2 - 3 Stunden darin ziehen lassen. Mehrmals wenden. Rosmarinzwige zuputzen, sodass ein Kranz sowie unten ein glatter Stiel entsteht. Die restlichen Rosmarinadeln in die Marinade legen. Paprika in kleine Scheiben schneiden und mittig vorlochen. Mariniertes Lammfleisch von den Teilen der Marinade befreien und im Wechsel mit den Paprikastücken grün/rot/gelb auf die Spieße stecken. Kurz grillen.

KÄRNTNERIN-INFO:

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

Haben Sie bisher vielleicht einen Teil dieser interessanten Serie verpasst?
Mail an office@kaerntnerin.net genügt!