

Abschied vom Sommer

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



Margot Wohlkönig

Metall, die dritte von fünf Wandlungsphasen, ist dem Herbst gleichzusetzen und dauert vom 18. August bis zum 29. Oktober. Noch sind sie da, die warmen, ja auch heißen

Tage, an denen man gerne an den Seen schwimmen geht und in der Sonne liegt. Doch im Schatten oder abends veranlasst einen die merkbare Kühle, sich ein Jäckchen anzuziehen. Für ein gesundes Metall in uns ist es wichtig, Abschied zu nehmen, auch vom Sommer.

In der Wandlungsphase Metall beginnt sich die Energie wieder nach Innen zu richten. Es ist die Zeit der Ernte: Die Früchte vergangener Reifungsprozesse können geerntet werden. Im Garten und auf den Feldern ist die arbeitsreiche Zeit noch nicht vorüber. Kontrollierte Strukturen sorgen für Ordnung, um nicht unvorbereitet der kargen Zeit des Winters gegenüberzutreten.

Das Metall bildet die Grenze zwischen dem Menschen und seiner Umgebung. Eine imaginäre Rüstung wird aus Angst vor Verletzungen übergestülpt. Dies führt zu Starre und Introvertiertheit. Fehlt jedoch die gesunde Abgrenzung, treten Grenzenlosigkeit und Verwahrlosung zutage. Unser Schutzmantel Haut sowie Körperhaare werden dem Metall zugeordnet. Ist sie gesund, erwärmt sie uns und bewahrt uns vor dem Eindringen krankmachender Faktoren durch öffnen und schließen der Poren. Eintretende Schweiß ohne Anstrengung sowie eine leise Stimme sind ein

Anzeichen für eine Störung. Ist das Metall stark, ist die Nase als Sinnesöffnung frei und der Mensch kann die fünf Gerüche wahrnehmen.

Lunge und Dickdarm werden als Organe dem Metall zugeordnet. Die Abwehrreaktion des Immunsystems steht in der TCM in engem Zusammenhang mit der Abwehrenenergie, die dem Metall zugeordnet wird. Diese zirkuliert an der Oberfläche des Körpers außerhalb der Meridiane und Gefäße. Energie, aus der Nahrung sowie aus der Atmung gewonnen, baut Abwehrenenergie auf. Ein geschwächtes Immunsystem sowie Allergien und chronische Erkrankungen der Atmungsorgane sind ein Zeichen für eine Schwäche in der Wandlungsphase Metall.

Der scharfe Geschmack wird dem Metall zugeordnet und diese Lebensmittel helfen, es aufzubauen und zu nähren: Reis, Mandeln, Kohlrabi, Rettich, Knoblauch, Tofu, Joghurt, Kefir, Frischkäse, Birne, Litschi, Banane, alle scharfen Gewürze und Kräuter, Frühlingszwiebel, Ingwer, Hase, Kaninchen.



Chinesisches Symbol: Metall

Milchreis mit eingeweichten Rosinen zum Frühstück

ZUTATEN	ELEMENT
1l Milch	Erde
200g Volkkornrisottoreis	Metall
2 Gewürznelken	Metall
1 Prise Salz	Wasser
1 Tl. Preiselbeeren	Holz
2 Essl. Agavendicksaft o. ä.	Erde
etwas geriebene Zitronenschale	Feuer
250g Rosinen	Erde
1/8l Apfelsaft	Holz
1 Prise Kakao	Feuer
Zimmt	Erde
Saft, etwas Frucht und wenig Schale einer rosa Grapefruit	Holz

ZUBEREITUNG (am Vorabend):

Milch zum Kochen bringen, Nelken und Salz, Preiselbeeren und geriebenen Zitronenschale in dieser Reihenfolge dazugeben, aufkochen und Reis hineinstreuen, ca. 1 Stunde bei geringer Hitze ausquellen lassen. Rosinen mit warmem Wasser waschen, abseihen, in Apfelsaft einweichen.

Flüssigkeit abseihen. Diese mit Grapefruitsaft, etwas Grapefruitschale und -frucht, Kakao, Zimt aufkochen, 15 min. köcheln lassen. Vor dem Servieren die Rosinen und den Reis unterrühren und erwärmen.

KÄRNTNERIN-TERMIN-TIPP

KOCHSEMINAR

Samstag, 11. September 2010, 9 - 18 Uhr, in Reifnitz

KÄRNTNERIN-INFO:

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!