

Frühjahrsküche zur Steigerung der Vitalität Samstag, 23. März 2013

In diesem Jahr zeigt sich das Frühjahr so wechselhaft, dass ich zum 23.3. beim Markteinkauf entscheiden werde ob wir mehr erfrischende oder besser wärmende Gerichte zubereiten werden.

RARA

Der Aufwärmer: Süßkartoffel-Bunte Möhrchen-Suppe

alternativ

Der Energieschub:
Grüner Smoothie mit Gerstengras

とばとば Der vitale Frischmacher: Gewürzter Schafsfrischkäse mit frühlingsfrischem Rotkohl とば

Das dynamische Farbentrio:
Pastinakencreme
Gepfefferte Rote Beete im
Spinatbett

Für die Harmonie: Getreidepfanne mit Pilzen an Zwiebelsoße dazu Brokkoli

> & ダ&ダ Nicht nur winterlich: karamellisierte Bratäpfel

> > 8 B



Frühjahrsküche:



Das winterliche Märzwetter in diesem Jahr legt es nahe: Jetzt warm anziehen und jeden frühlingshaften Sonnenstrahl mitnehmen!

Die Chinesische Diätetik beachtet äußere klimatische Faktoren ebenso wie innere Faktoren, die wir mit der passenden Ernährung regulieren können.

Dabei bietet Chinesische Diätetik ein breites Feld der energetischen Betrachtung von Nahrungsmitteln, anhand derer wir uns selbst ein differenziertes Bewusstsein über Nahrung verschaffen können. Es ermöglicht uns, gemäß dem eigenen Energieverhältnis jahreszeitengemäß die Prozesse unseres Körpers zu unterstützen. Eine meiner Lehrerinnen fasste das kurz zusammen: "Gute Laune kann man essen".

Die jahreszeitliche Energie des Frühjahrs beschreibt die TCM als aufsteigende Kraft "Yang", die noch im

Winter, dem "Yin" verhaftet ist. Bildhaft zeigen das die ersten Winterlinge, wenn sie mitten im Schnee gelb blühen und genug Dynamik mitbringen, einen runden Hof um die Blumen in den Schnee zu schmelzen.

Das Frühjahr, eine Jahreszeit der drohenden Erkältungen...

Den Frühling beherrscht eine klimatische Situation, in der "rauhes" Wetter sich mit sonnigen Wärmetagen abwechselt, an denen man das "Gras sprießen sehen kann". Für diese Wechselhaftigkeit braucht der Körper Abwehr-Qi (=Energie), Wärme und Dynamik.

Für die Frühjahrsküche heißt das, die Speisen sollen Energie mobilisieren, das Abwehr-Qi (Immunkraft) stärken und den inneren Reinigungs- und Aufbauprozess unterstützen. Das können alle chlorophyllhaltigen und sauren Lebensmittel besonders gut. Die stärkenden Nahrungsmittel haben einen Bezug zur Mitte, sind also meist neutral oder leicht süßlich, während die dynamisierenden Anteile leicht scharf und aromatisch sein dürfen. Nicht zu vergessen: Alle fünf Geschmäcker süß, sauer, salzig, scharf und bitter stärken die inneren Organe und geben dem Essen die "Tiefenwirkung". Außerdem leiten der bittere und salzige Geschmack aus, was den Reinigungsprozess fördert. In diesem "Roundabout" werden wir uns an diesem Frühlingssamstag bewegen.