

Frühjahrsküche zur Steigerung der Vitalität
Samstag, 21. Februar 2015

„Frische, vitalisierende Speisen, angereichert mit stärkenden Zutaten“



Wärmender Auftakt:

¼ Stunde-Süppchen mit Kürbis, Petersilienwurzel und Möhre



Der dynamische „Hausputzer“ in 10 Minuten:

Apfelschnitze mit Meerrettichdipp und Kracker
Dazu ein Green Smoothie



das 10-Minuten Hauptgericht in einer Pfanne:

Spätzle aus dem Frischeregal mit
Gedünsteter Grün- oder Spitzkohl
mit Schafskäse überbacken



Das dynamische Farbentrio:

Süßkartoffel-Püree in 15 Minuten
Schwarze Beluga-Linsen dauert länger – 35 Minuten
Wärmend: Hafer-Reis oder
Ausgleichend: Hirse mit Kokosbutter beides in 15 Minuten

Für Soßenfans:

Zwiebel-Bratensoße – Genuß für's Wochenende



Kurz und Gut:

Birnen in Reiswein auf
Ricottafrischkäse



Frühjahrsküche:

Am 19. Februar ist Chinese New Year! Und in diesem Sinne läuten wir mit diesem ersten Frühjahrskurs den Auftakt der helleren Tage und ersten Frühlingsahnungen ein.

Die jahreszeitliche Energie des Frühjahrs ordnet die TCM dem „Holzelement“ zu und beschreibt darin die Kraft der Funktionsaufgaben von Leber und Gallenblase. Es ist diesem Element der Neuanfang, Wachstum und aufsteigende Kraft zueigen. 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...

Die Chinesische Ernährungslehre beachtet äußere klimatische Faktoren ebenso wie innere Faktoren, die wir mit der passenden Ernährung regulieren können. 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 Aufbauprozess unterstützen. Der saure Geschmack und die Farbe Grün gehören zur Holzelement welches das Frühjahr regiert. Deshalb sind jetzt chlorophyllhaltige und leicht sauer schmeckende Lebensmittel besonders gut. Eine leichte Schärfe im Essen dynamisiert den Stoffwechsel. Diese aktiven Energien brauchen wir, um die Haut wieder leuchten zu lassen und den Lungen Volumen zu vermitteln nach all der Heizungsluft, die den Körper etwas ausgetrocknet hat. Die stärkenden Nahrungsmittel haben einen Bezug zur „Mitte“, sind also meist neutral oder leicht süßlich, während aromatische Röstaromen den Geschmack vervollständigen. Nicht zu vergessen: Alle fünf Geschmäcker süß, sauer, salzig, scharf in einer Mahlzeit kombiniert, stärken die inneren Organe und geben dem Essen die „Tiefenwirkung“.

Was wir wie „nebenbei“ erforschen, ist das breite Feld der Wirkung von Nahrungsmitteln, anhand derer wir selbst mit etwas Training zu Experten werden.

Selbst schmecken und spüren, wie es wirkt. Das ermöglicht uns, gemäß dem eigenen Energieverhältnis jahreszeitengemäß sich selbst günstig zu unterstützen. Und was in der **Shiatsu-CUISINE** ganz wichtig ist:

Vielfältig und wunderbar würzig macht gesundes Essen zum Genuß.
