



Ernährung im Frühling



Der Frühling kommt, wir geniessen die ersten wärmenden Tage und es spriesst erstes Grün. Es sind dies scharfe und bittere Kräuter wie Bärlauch, Schnittlauch, Löwenzahn. Diese können nun unsere Winterküche bereichern und damit den Stoffwechsel und die Ausscheidung anregen.

Da wir uns im kühlen Frühjahr gegen die äussere Kälte schützen wollen, basiert unsere Ernährung immer noch vor allem auf neutralen und wärmenden Speisen, kombiniert mit wenig erfrischenden Lebensmitteln. Je wärmer es wird, desto mehr „erfrischende“ Lebensmittel bauen wir in unsere Speisen ein. (zur Erklärung siehe Zusammenfassung 5-Elemente-Küche). Wir gehen also in der Küche nach der Saison – vom Garten auf den Teller.



Das was uns die saisonalen Lebensmittel bieten, ist sowohl gesund wie auch ökologisch. Doch aufgepasst: was uns in den Supermärkten angeboten wird, ist zum Teil importiert. Zur Zeit (März) gibt es folgende Gemüse und Salate aus der Schweiz: nach wie vor die Lagergemüse wie Kartoffeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Kohl, Zwiebel oder Randen. Als Wintersalate sind nach wie vor schweizerischer Chicorée und Nüsslisalat im Angebot. Aus Knospe-Anbau (nur frostfrei gehaltenes Gewächshaus) gibt es bereits erste Abwechslung bei den Salaten z.B. Kopf- oder Eichblattsalat. Dies können wir ergänzen mit selber gesammelten Kräutern wie Bärlauch, Löwenzahn u.a. (nur wenn diese bekannt sind).



Bei den Früchten müssen wir uns noch länger gedulden, bis wieder eine grössere Vielfalt an einheimischen Früchten im Angebot ist. Bis dahin bleiben wir bei den Äpfeln, Birnen und Trockenfrüchten (z.B. Goji-Beeren, Rosinen, Datteln, Feigen). Vermeiden sollten wir weiterhin zu viele Südfrüchte, da diese stark abkühlend wirken. Ebenso vermeiden wir Import-Gemüse wie Tomaten, Gurken, Eisbergsalat, da diese auf den Körper kühlend wirken.



Frühlingsputz für Leber und Galle/Text: Karin Joss, Verband 5 Elemente-Ernährung

Der Frühling steht für das Holz-Element in der Natur. Die Organe Leber und Gallenblase sind im Holz-Element und stehen dafür, Entscheidungen zu treffen und vorwärts zu streben. Der ideale Zeitpunkt also um Pläne für eine gesündere Lebensweise umzusetzen: Entschlacken, Entgiften, mehr Bewegung in den Alltag einbauen...

Eine leichte, bekömmliche Kost nach den 5 Elementen mit viel frischem, saftigem Frühlingsgemüse und frischen Kräutern unterstützen diesen Prozess. Folgende Ernährungsweisen unterstützen die Leber in ihrer Funktion und nähren und tonisieren das Leber-Blut:

- täglich viel frische grüne Pflanzenkost
- bittere Blattsalate, bittere Nahrungsmittel (Endivien, Radicchio, Chicoree, Zitruschalen, frische Kräuter wie Brennessel, Schafgarbe, Wegerich, Gänseblümchen, Beifuss, Sauerampfer..)
- einfache schlichte Gerichte mit wenig Hauptzutaten
- saftig-suppige Zubereitung
- regelmässig Stangen-, Knollen- oder Schnittsellerie konsumieren
- Mahlzeiten mit einer warmen Suppe beginnen oder mit einem Leber-Galle Tee

Damit der Stoffwechsel im Körper angeregt wird und überschüssige Schlacken ausgeschieden werden, ist auch Bewegung unerlässlich. Zügiges Wandern, Nordic-Walking oder Velofahren sind besonders geeignet.

Rezeptbeispiele auf meiner Homepage:

Gerstotto mit Feta, kann auch mit bitterem Blattsalat und weiteren Kräutern zubereitet werden



Alle Suppen

Gerichte mit Kichererbsen und Bohnen