



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Dezember - kleiner finnischer Gewürzkuchen

Zum Jahresbeginn - eine „Fastensuppe“, die gar nicht danach schmeckt. Kraftvoll ist sie und lässt dabei die Kilos schwinden...und lässt Sie nicht hungrig bleiben!

### Wunderbar kraftvolle Dinkel – Gemüse – Suppe mit Liebstöckel

#### Zutaten für 6-8 Portionen (Hauptmahlzeiten)

- Ghee oder Olivenöl, 150g Schnellkoch- oder Zartdinkel, 2 Stangen Lauch, 5 mittelgroße Karotten, 1 Staudensellerie, 2 Fenchelknollen, Schale 1 abgeriebenen Zitrone, 1 Bund Liebstöckel
- ca.2.5 l heiße Gemüsebrühe, Sojasauce, Salz, 2 Teel. brauner Zucker

#### Zubereitung:

- Die Dinkelkörner in einem Sieb unter fließend warmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden und waschen, damit sich Erdteilchen lösen.
- Selleriestangen ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Fenchel schälen, bzw. von der äußeren Schicht befreien und würfeln. Liebstöckel kurz abbrausen und trockenschütteln.
- In einem großen Topf das Ghee oder das Olivenöl erhitzen und das Gemüse, den Dinkel und die Zitronenschale zugeben. Alles gut vermischen, die Gemüsebrühe angießen, einige Stängel Liebstöckel zugeben, Deckel drauf und die Suppe bei kleiner Hitze zum köcheln bringen.
- Ab da für weitere 10 Minuten sanft weitergaren. Das Gemüse soll nicht zerfallen und das Getreide nicht verkochen.
- Den restlichen Liebstöckel fein hacken und zusammen mit Zucker, Sojasauce und Salz in die Suppe geben. Noch einmal liebevoll umrühren, etwas durchziehen lassen und genießen.
- Wunderbar und zusätzlich die Säfte nährend ist es, wenn die Suppe mit Leinöl, Weizenkeim- oder Kürbiskernöl verfeinert wird.

#### Hinweis:

- Diese Suppe eignet sich wunderbar für eine kleine, reinigende Dinkelkur zum Jahresbeginn.
- Essen Sie drei Portionen am Tag über fünf Tage hinweg (oder auch länger, wenn Sie mögen) und sie werden staunen, wie leicht und wohl und dennoch kraftvoll Sie sich danach fühlen.

#### Wirkung:

- Dinkel ist neutral bis kühlend, süß und leicht sauer, er stärkt die Leber, die Milz, das Herz und die Säfte. Er ist sehr nährend und gleichzeitig leitet er überschüssige Feuchtigkeit aus.
- Alle verwendeten Gemüsesorten sind leicht süß bis scharf und erwärmend. Nur der Staudensellerie ist zum harmonisieren leicht bitter und kühlend.  
Alle Gemüsesorten sind nährend und kräftigend.
- Liebstöckel ist warm, leicht bitter, süß und scharf, er wärmt den Magen, den Darm, die Leber(!!!!) und die Nieren. Er kann eingesetzt werden bei Wasseransammlungen, insb. in den Beinen und bei Blähungen.