



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den September - Spätsommerliche Getreidesuppe

### *Spätsommerliche Getreidesuppe*

#### Zutaten für 4-6 Personen:

- Ghee oder Olivenöl, 2 große rote Zwiebeln, 2 kleine Stangen Lauch, 1 kleiner Knollensellerie, 2 Karotten
- 100g Gerstengraupen, 1 Teel. brauner Zucker, 1 Lorbeerblatt, 2-3 Zweige Thymian, ca. 1.5 l heiße, kräftige Gemüsebrühe
- 1 Bund frische Petersilie, etwas Muskatnuss, Salz

#### Zubereitung:

- Die Gerste in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen, abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln schälen und fein hacken, den Lauch putzen und in sehr feine Ringe schneiden, Sellerie schälen und klein würfeln, die Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- In einem großen Topf das Ghee oder das Öl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit den Thymianzweigen darin unter Rühren für ca. 3 Minuten andünsten. Den braunen Zucker zugeben und diesen leicht karamellisieren lassen.
- Das geputzte Gemüse sorgfältig unter die Zwiebel-Thymianmischung heben und alles noch einmal unter Rühren für einige Minuten dünsten. Die Graupen und das Lorbeerblatt zugeben und alles mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Die Suppe geschlossen und bei schwacher Hitze für ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, solange bis das Getreide gerade noch Biss hat.
- In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken.
- Nach Ende der Garzeit die Kräuter, eine kräftige Prise Muskatnuss und Salz zugeben.
- Die Suppe noch für ca. 15 Minuten geschlossen ziehen lassen und dann – wenn gewünscht zu getoastetem Brot pur oder mit einem würzigem Aufstrich servieren.

#### Hinweis:

- Als Getreidevariante eignet sich für diese Suppe ganz wunderbar auch der Schnellkochdinkel.

#### Wirkung:

- **Die Gerste** ist kühlend, süß und leicht salzig, sie harmonisiert den Magen und kräftigt die Milz, sie kühlt und nährt das Blut und leitet Hitze und Feuchtigkeit aus.  
Sie stärkt die Blase und kann bei Erschöpfung helfen, sie ist einzusetzen bei Wasseransammlungen und Bindegewebsschwäche
- **Der Lauch** ist erwärmend, scharf und süß, er wärmt die Mitte und die Nieren, stärkt die Abwehr und wirkt schleimlösend, seine Wärme bringt Bewegung in unsere Energie und unser Blut



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Rezept für den September - Spätsommerliche Getreidesuppe

- **Die Karotte** ist neutral bis warm, sie ist süß und leicht bitter, sie wirkt nährend auf unsere Mitte und stärkt das Blut und die Säfte von Magen, Dickdarm, Lunge und Nieren  
Sie stärkt das Sehvermögen und leitet Feuchtigkeit aus
- **Der Knollensellerie** ist neutral bis warm, süß und leicht bitter aromatisch, er baut Leber Blut auf und stärkt allgemein die Energie und das Blut und kann daher gut bei Blutarmut eingesetzt werden.
- **Das Lorbeerblatt** ist erwärmend, scharf, bitter und süß aromatisch, es fördert die Verdauung, reguliert die Mitte und stärkt den Magen, die Lunge und die Nieren, es beugt Blähungen vor oder kann bei Blähungen und auch bei Koliken helfen
- **Die Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf, bitter und zusammenziehend, es entspannt, entgiftet und entwässert, wärmt die Nieren und kann bei Blasenentzündung und Sehschwäche eingesetzt werden.