



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Januar - Sellerieessenz mit Petersilienwurzeln

Nährnde und klärende Sellerieessenz mit Petersilienwurzeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, 3 mittelgroße Knollensellerie mit Grün (ersatzweise für das Grün zwei Bund Petersilie)
- 4 - 5 mittelgroße Petersilienwurzeln, 1 Stück Ingwer (fingerdick, ca.2 cm), Schale ½ unbehandelten Zitrone (am Stück), 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner
- 3 l kaltes Wasser
- Salz oder Sojasauce
- frischer Schnittlauch oder andere frische Kräuter

Zubereitung:

- Zwiebel, Sellerie und Petersilienwurzeln von der Erde befreien. Die Strünke und groben Wurzelteile wegschneiden und das Gemüse kurz waschen.
- Die Zwiebel halbieren, den Sellerie und die Petersilienwurzeln in grobe Stücke schneiden.
- Selleriegrün oder Petersilie ebenfalls waschen.
- Einen großen Topf erhitzen und auf den vorgewärmten Boden die beiden Zwiebelhälften geben und anbräunen lassen.
- Das restliche Gemüse und das Grün zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen.
- Ingwer, Zitronenschale, Lorbeerblätter und Pimentkörner ebenfalls in den Topf geben.
- Die Brühe bei fest verschlossenem Deckel zum Kochen bringen, dann die Temperatur zurückschalten und die Brühe geschlossen für ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen.
- Nach der Kochzeit das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und wegwerfen (es ist keine Energie mehr darin enthalten).
- Die Brühe durch ein Haarsieb umgießen und mit Salz und/oder Sojasauce kräftig abschmecken.
- Mit reichlich frischem Schnittlauch als stärkende Trinkbrühe oder mit Getreide- oder Gemüseeinlage genießen.

Hinweis:

- Diese einfache Suppe ist eine **wahre Kraftbrühe**. Sie kann längerfristig eingesetzt werden nach Phasen der Erschöpfung, längerer, Kräfte zerrender Erkrankung oder zum konsequenten Aufbau von Blut. Sehr gut geeignet auch für junge Mädchen und Frauen, die eine starke Periode haben.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Januar - Sellerieessenz mit Petersilienwurzeln

Wirkung:

- **Sellerie** ist kühlend, süß und leicht bitter, **er ist nährend und hilft bei innerer Anspannung und Stress**, er wirkt sehr beruhigend auf den Maßen und kann gut bei Kopfschmerzen und Schwindel eingesetzt werden.
- **Petersilienwurzeln** sind erwärmend, süß, leicht scharf und bitter, sie stärken die Mitte und bauen **BLUT und ENERGIE auf**.
Sie erwärmen und geben Kraft und helfen angesammelte Feuchtigkeit (wie Schlacken und Schleim) aus dem Körper zu leiten
Sie helfen bei Verdauungsschwäche und Gelenkbeschwerden.
- **Schnittlauch** ist erwärmend, scharf und leicht bitter, er wirkt verdauungsfördernd, stärkt und erwärmt die Mitte, Lunge und Nieren, er fördert die Durchblutung und hilft bei Kopfschmerzen
er kann sehr gut bei Erkältungserkrankungen eingesetzt werden