



## Ernährung nach den Fünf Elementen

November - Kartoffelstampf mit Kresse, Salz und Leinöl

### Kartoffelstampf mit Kresse, Salz und Leinöl

#### Zutaten für 1 Personen ( Hauptmahlzeit)

- 4-5 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend), Kresse, Salz, Leinöl

#### Zubereitung

- Die Kartoffeln kochen, abgießen und etwas auskühlen lassen.
- Den Topf kurz ausspülen, mit ca. 1 fingerbreit heißem Wasser füllen und zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen.
- Die Kartoffeln schälen und grob zerkleinert in den Topf geben. Mit einer Gabel zerdrücken und dabei das Wasser unterziehen. Salzen.
- Die Kartoffeln in eine Schale geben, reichlich frische Kresse darüber und verfeinern mit gutem Leinöl.
- AUGEN ZU...hm...schmecken, genießen und EINFACH GLÜCKLICH SEIN!

#### Wirkung

- **Kartoffeln** sind neutral und süß, sie stärken die Energie und das Blut, sie sind sehr nährend und wirken stärkend auf die Funktion von Milz, Magen und Nieren.  
Sie wirken entfeuchtend und entgiftend und können bei Magenschmerzen, Sodbrennen, Verstopfung und Halsentzündung gut eingesetzt werden.  
Hilfreich sind sie auch in der unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck.
- **Kresse** ist kühlend, scharf und leicht bitter, sie stärkt und bewegt die Energie der Mitte, kühlt und leitet Feuchtigkeit aus. Sie wirkt reinigend und kann Nahrungsstagnationen und Schleim auflösen. Sie hilft bei Verdauungsbeschwerden und Unruhe und ist hilfreich bei Erkältung, Bronchitis und Neurodermitis.
- **Salz** ist kalt und salzig, es wirkt geschmacksverstärkend, abführend, austrocknend, absenkend, aufweichend, kühlend, entgiftend und schleimlösend.  
Es kann bei niedrigem Blutdruck helfen  
Vorsicht bei hohem Blutdruck, Magenreizung, Osteoporose und Alkoholismus
- **Leinöl** ist kühlend, süß und fett, es befeuchtet den Dickdarm, die Lunge und den Magen, nährt die Säfte des Herzens und kann Schleim transformieren.  
es hilft bei Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhten Blutfettwerten, Husten, trockener Haut, Magen- und Darmreizung und Verstopfung
- ...und die ganze Wirkung finden Sie in einer Schale ESSEN!