



Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - Buchweizen – Quinoapfanne mit Kräutern und Nüssen

Buchweizen - Quinoapfanne mit Kräutern und Nüssen

Zutaten für 2 Personen (kleine Hauptmahlzeit):

- 100g Buchweizen geschrotet, 100g Quinoa, ca. 100- 150 ml heiße Gemüsebrühe
- etwas Ghee, 1 kleine, feste Zucchini, etwas Bockshornklee, Salz
- Reichlich frische Kresse, ½ Bund Petersilie, 1-2 Handvoll geröstete Walnüsse, Cashewnüsse oder Pinienkerne

Zubereitung:

- Buchweizen und Quinoa in einem feinen Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und in einen Topf geben.
- So viel heiße Gemüsebrühe angießen, dass das Getreide knapp bedeckt ist. Geschlossen bei kleinster Flamme zum Köcheln bringen und den Herd gleich wieder ausschalten. Das Getreide auf der warmen Platte für ca. 15 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, trocknen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken, beiseite stellen.
- In einer kleinen beschichteten Pfanne das Ghee erhitzen und die Zuchinistifte darin sanft andünsten, mit etwas Bockshornklee würzen.
- Das Getreide, die Petersilie und die Nüsse nach Wahl zugeben, salzen und mit reichlich frischer Kresse servieren.

Hinweis:

- Dieses schnelle und sehr leicht verdauliche Gericht ist **gleichsam NÄHREND und AUSLEITEND**.
- Alle darin enthaltenen Zutaten machen satt, ohne im Magen zu liegen und wirken gleichzeitig **entgiftend und reinigend**.
- ...Also eine wunderbare Mahlzeit, mit der wir zum Jahresbeginn unseren Körper beglücken und ihn gleichzeitig sanft entgiften können.
- Es ist durchaus empfehlenswert, dieses Gericht einmal in der Woche (dann 1-2 Mahlzeiten davon) oder 2-4 Getreidetage einzulegen, um den Organismus zu entlasten und Wohlgefühl in uns zu erzeugen.
- Statt Zucchini können auch Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln oder z.B. Rosenkohl verwendet werden.
- Als Kräuter eignen sich wunderbar Dill, Schnittlauch, Basilikum oder Koriander.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - Buchweizen – Quinoapfanne mit Kräutern und Nüssen

Wirkung:

- Buchweizen ist neutral bis kühlend, süß und leicht bitter, er stärkt die Milz, den Magen und den Dickdarm, er entgiftet und wandelt Feuchtigkeit und Schleim um.
Er kann bei Dickdarmreizung, Gicht und Hauptproblemen helfen.
- Quinoa ist neutral, süß und leicht bitter, er stärkt das Blut und die Energie und ist sehr bekömmlich
- Kresse ist kühl, scharf und leicht bitter, sie wirkt verdauungsfördernd und blähungstreibend, sie reinigt das Blut und löst Feuchtigkeit und Schleim auf.
- Petersilie ist erwärmend, leicht scharf, bitter und zusammenziehend, es bewegt und stärkt die Energie und erwärmt und festigt die Nieren, es entgiftet und wirkt harntreibend.
Es wirkt entspannend und kann bei Sehschwäche helfen.
- Zucchini ist kühl, süß und bitter, sie wirkt kühlend auf den Magen und die Leber, sie leitet Feuchtigkeit aus und nährt die Säfte
- Bockshornklee ist warm, süß und leicht scharf, er stärkt die Nieren, vertreibt Kälte und wirkt Anspannung entgegen
- SALZ ist kalt und salzig, **im rechten Maß eingesetzt** wirkt es entgiftend, absenkend, aufweichend und schleimlösend.