



## Ernährung nach den Fünf Elementen

März - Schwarzwurzelgmüs mit Grünkernschrot und Petersilie

### Schwarzwurzelgmüs mit Grünkernschrot und Petersilie

#### Zutaten für 2 - 3 Personen:

- 1kg Schwarzwurzeln, 1 Schuss Essig, ca. 1 l Gemüsebrühe, Saft von ½ Zitrone
- Ghee, 75g feiner Grünkernschrot, 1 Bund junge Petersilie, 6 Essl. gehackte und geröstete Walnüsse
- Salz

#### Zubereitung:

- Den Grünkernschrot in einem feinen Sieb heiß waschen, abtropfen lassen und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser ganz knapp bedeckt zum Kochen bringen und für 15 Minuten nachquellen lassen. Beiseite stellen.  
Die Petersilie kurz abbrausen und trockenschütteln und sehr fein hacken. Ebenfalls beiseite stellen.
- Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort in kaltes Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln hineingeben, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze für 15 Minuten bissfest garen.
- In der Zwischenzeit Ghee in einer beschichteten Pfanne erwärmen und den gequollenen Grünkernschrot unter Rühren darin sanft anrösten. Für einen sehr feinen Geschmack gleich etwas gehackte Petersilie dazugeben.
- Die fertig gegarten Schwarzwurzeln abgießen, gut abtropfen lassen und zu dem Grünkernschrot geben. Mit Zitronensaft beträufeln, die restliche Petersilie zugeben, salzen und vorsichtig untermengen. Bei schwacher Hitze nochmals ganz kurz erwärmen und mit den gehackten und gerösteten Walnüssen servieren.

#### Hinweis:

- Zum Schwarzwurzelgmüs schmecken wunderbar zerstampfte Kartoffeln mit etwas Butter, Salz und reichlich Schnittlauch.
- Dieses feine Gericht ist sehr leicht und gut verdaulich. Es schenkt uns viel Energie und erdet. Gleichzeitig wirkt es beruhigend und reinigend.
- Ein Essen, das nicht nur SATT macht, sondern mit dem und NACH dem man sich so richtig wohl fühlt.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

März - Schwarzwurzelgms mit Grünkernschrot und Petersilie

### Wirkung:

- **Schwarzwurzeln** sind kühlend, süß und leicht bitter, sie stärken die Energie und das Blut. Sie leiten Feuchtigkeit und feuchte Hitze aus, sind Blut reinigend und wirken beruhigend. Sie können gut bei Blutarmut eingesetzt werden.
- **Grünkern ist früh geernteter und gedörrter Dinkel.** Er ist erwärmend, süß und leicht säuerlich, er wirkt ausgleichend auf Leber und Galle, stärkt die Milz und baut Blut auf. Er leitet Feuchtigkeit aus und kann gleichzeitig bei Erschöpfung, Verdauungsschwäche und Blutmangel helfen.
- **Petersilie** ist erwärmend, bitter, leicht scharf und zusammenziehend, es stärkt und bewegt die Energie. Es wärmt und festigt die Nieren und wirkt harntreibend und entgiftend. Petersilie kann bei Blasenentzündung, Verdauungsstörungen und Sehschwäche helfen. **Außerdem sagt man, Petersilie zu essen, MACHT MUTIG. Ich glaube daran!**
- **Walnüsse** sind erwärmend, süß, bitter und fett (deshalb sollte man sie vor dem Verzehr TROCKEN RÖSTEN!), Sie stärken die Energie, das Blut, die Körpersäfte und die Körperkraft, insbesondere auch die Energie der Niere und der Lunge. Sie nähren das Gehirn, befeuchten den Dickdarm und kräftigen den Rücken. Sie können hilfreich eingesetzt werden bei: Erschöpfungszuständen, Asthma, Husten, Blasenschwäche, chronischen Rückenschmerzen, Verstopfung und Haarausfall.
- **Kartoffeln** sind neutral (roh: Kühl), und süß, sie stärken die Energie und das Blut, vor allem von Milz, Magen und Nieren, **sie wirken entfeuchtend und entgiftend.** Sie können bei Magenschmerzen, Sodbrennen, Verstopfung, hohem Blutdruck und sogar bei Halsentzündung helfen.