



Ernährung nach den Fünf Elementen

März/ April - Weißkrautsalat mit Kartoffeln und Petersilie

Weißkrautsalat mit Kartoffeln und Petersilie

Ich habe dieses Gericht ausgewählt, weil es nicht nur unsere Mitte stärkt, sondern auch besonders wertvoll für unser Immunsystem ist und gleichzeitig die Ausscheidung fördert und den Darm reinigt.

Die Schmackhaftigkeit und Einfachheit wird Sie überraschen und beglücken!

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner geviertelter Weißkrautkopf, 6 kleine Kartoffeln, 1 kleiner Bund junge Petersilie, Salz
- Für die Marinade: 4 Essl. Leinöl (oder ein anders Öl nach Ihrem Geschmack), 3-4 Essl. Apfelessig, einen Schuss Ahornsirup, ½ Teel. gemahlener Bockhornklee

Zubereitung:

- Den Kohl vierteln. Das Stück von den äußeren Blättern befreien, den Strunk herausschneiden und sehr fein hobeln. Das Kraut in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit den Händen gut verkneten. Dann für ca. 40 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und garen, dann warmhalten.
- Die Petersilie kurz abbrausen und trockenschütteln, dann sehr fein hacken.
- Die Marinade herstellen.
- Ist das Kraut durchgezogen wird es gut ausgedrückt und zurück in die Schüssel gegeben.
- Die Kartoffeln schälen und noch warm in kleinen Stücken zum Kraut geben. Die Marinade und die Petersilie darüber geben, alles vorsichtig mischen. Einige Minuten durchziehen lassen und dann genießen.

Hinweis:

- Sie können dieses Gericht auch mit Rotkohl, Chinakohl oder Spitzkohl zubereiten. Sie können mit den Kräutern beliebig variieren und wenn Sie mögen mit gerösteten Nüssen verfeinern.
- Sehr gut schmeckt das Weißkraut auch mit Getreide, wie z. B. Buchweizen, Quinoa oder Dinkel, anstatt mit Kartoffeln.



Ernährung nach den Fünf Elementen

März/ April - Weißkrautsalat mit Kartoffeln und Petersilie

Wirkung:

- **Weißkraut** ist neutral bis kühlend, süß, scharf und leicht bitter, es stärkt und reguliert die Milz und den Magen, stärkt die Energie, das Blut und reguliert die Verdauung, befeuchtet den Darm, roh genossen wirkt es kühlend und entgiftend. Insbesondere Krautstiele kühlen Lungenhitze, z. B. bei einer Lungenentzündung.
Weißkraut hilft bei Verstopfung und Übergewicht
- **Kartoffeln** sind neutral und süß, sie **stärken** vor allem die Energie und das Blut, sie entfeuchten und **entgiften**, sie helfen bei Halsentzündung, Verstopfung, Magenschmerzen und Sodbrennen
- **Petersilie** ist erwärmend leicht scharf, bitter und zusammenziehend und hat einen **sehr hohen Gehalt an Vitamin C**, es wirkt **entgiftend** und harntreibend, stärkt und bewegt die Energie, wärmt die Nieren und kann bei Blasenentzündung, Verdauungsschwäche, Blähungen und Sehschwäche helfen.
- **Leinöl** ist kühlend, süß und fett, es **befeuchtet die Lunge**, den Dickdarm und den Magen, es kann Schleim transformieren, nährt die Säfte des Herzens und kann bei Herz- Kreislauferkrankungen, erhöhten Blutfettwerten und **Verstopfung** helfen.
- **Apfelessig** ist neutral, und mild sauer, er **regt die Verdauungssäfte an und wirkt sanft entgiftend**, er unterstützt die Fett- und Eiweißverdauung
- **Bockhornklee** ist warm, süß und leicht scharf, er **stärkt die Energie der Lunge und wirkt mild einer Anspannung entgegen**, er kann bei Erschöpfung und Schwäche helfen.
- Sein Seelenwesen kann helfen Kummer, Trauer und Angst umzuwandeln.