



Ernährung nach den Fünf Elementen

März - Wunderbare Frühlingsuppe mit Gerste und Spitzkohl

Wunderbare Frühlingsuppe mit Gerste und Spitzkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 200g Gerstengraupen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 kleiner Spitzkohl (ersatzweise Weiß- oder Rotkohl), ca. 1 Liter heiße Gemüsebrühe
- ¼ Teel. Kurkuma, 1 Lorbeerblatt, ½ Teel. Bockshornklee, ½ Teel. Bertram, 2 Teel. getrockneter Liebstöckel
- 3 Essl. Tomatenmark, 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 Essl. Quittengelee, Salz, etwas Leinöl
- Olivenöl oder Ghee



Zubereitung:

- Die Gerstengraupen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen, abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, den Kohl längs halbieren und den Strunk herauschneiden. Mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden.
- Das Olivenöl oder Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin unter Rühren andünsten. Kurkuma darüber geben und kurz mitdünsten.
- Dann den Spitzkohl und die Gerstengraupen unterrühren, kurz anschwitzen, das Lorbeerblatt dazugeben und dann mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass das Gemüse ca. 3 Fingerbreit bedeckt ist. In einer Tasse das Tomatenmark mit etwas Wasser anrühren und zur Suppe geben.



Ernährung nach den Fünf Elementen

März - Wunderbare Frühlingsuppe mit Gerste und Spitzkohl

- Das Ganze nun für 25 bis 30 Minuten geschlossen sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Event. noch Brühe nachgießen.
- In der Zwischenzeit den Schnittlauch kurz abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Ein kleines Schälchen zum Dekorieren zur Seite stellen.
- Ca. 10 Minuten vor Garende Bockhornklee, Bertram und Liebstöckel dazugeben.
- Achten Sie darauf, dass die Suppe nicht verkocht. Die Graupen sollten leicht bissfest sein.
- Zum Schluss den Schnittlauch dazugeben und salzen.
- Mit dem beiseite gestellten Schnittlauchröllchen und mit einem Schuss Leinöl servieren.

Hinweis:

- Diese Frühlingsuppe ist aufbauend und klärend zugleich. Sie ist kraftvoll im Geschmack und sättigt ohne dabei zu schwer zu sein.
- Das Quittengelee verleiht dem Gericht eine angenehm fruchtig - süße Note.
- Bitte ausprobieren:
Der Geschmack von Leinöl zur Abrundung ist wie das Tüpfelchen auf dem „I“ für herzhaftere Speisen.

Wirkung:

Eingehen möchte ich gerne auf folgende Nahrungsmittel:

- **Gerste** ist kühlend, süß und salzig, sie wirkt feuchtigkeits- und hitzeausleitend, sie kräftigt die Milz und harmonisiert den Magen, sie nährt und kühlt das Blut
sie kann bei Erschöpfung, **Wasseransammlungen** und **schwachem Bindegewebe** helfen
- **Frühlingszwiebel** ist erwärmend und scharf, sie wärmt die Mitte und wirkt **entgiftend**, sie stärkt und reguliert die Energie und das Blut. Sie kann gut bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und auch bei erhöhten Cholesterinwerten eingesetzt werden.
- **Spitzkohl** ist neutral bis kühlend, süß, scharf und leicht bitter, er stärkt und reguliert die Milz und den Magen, er wirkt **entgiftend** und reguliert die Verdauung
Gut einzusetzen bei Übergewicht und erhöhten Cholesterinwerten.
- **Bertram** ist ein wertvolles Gewürz aus der Hildegard v. Bingen Heilkunde. Bertram ist bitter herb und leicht erwärmend, er wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd, stärkt die Augen und den Verstand
- **Liebstöckel** ist neutral bis erwärmend, bitter und scharf aromatisch, er wärmt und reguliert Magen, Dickdarm, Leber und Niere, er **entfeuchtet** und **hilft bei Wasseransammlungen insb. in den Beinen**. Er ist schmerzlindernd und hilft bei Verdauungsschwäche und Blähungen.
- **Quitte** ist neutral bis kühlend, sauer, bitter und leicht zusammenziehend, sie nährt die Säfte, das Blut und die Energie, sie ist **entgiftend** und wirkt Darmreinigend, sie kräftigt die Leber und festigt die Niere. Sie kann bei Bluthochdruck, Blasenschwäche und Hautproblematik eingesetzt werden.
- **Leinöl** ist kühlend, süß und fett, es nährt die Säfte des Herzens und befeuchtet den Darm, die Lunge und den Magen.
Es hilft bei Herz- Kreislaufbeschwerden, erhöhten Blutfettwerten, bei Husten und Verstopfung.