



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Mai - Grüner Spargel auf lauwarmem Berglinsensalat

## Grüner Spargel auf lauwarmem Berglinsensalat

### Zutaten für 2 Personen:

- 500g grüner Spargel, 150g Berglinsen, 1 kleiner Bund junge Petersilie, 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter, 1 Lorbeerblatt, Schale von ½ Biozitrone
- Olivenöl, etwas Ahornsirup
- Für die Marinade:
- 2 Essl. Sonnenblumenöl, 2 Essl. Balsamico-Essig, 3 Teel. Ahornsirup, 2 Teel. Cashewmus, 1 Teel. körniger Senf, Salz
- Wenn gewünscht: 100g mariniertes Feta, in kleinen Würfeln
- Salz



### Zubereitung:

- Den Spargel putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Spargelspitzen in ein Extraschälchen geben.
- Petersilie und Löwenzahn kurz abbrausen und trocken schütteln, beides sehr fein hacken und beiseite stellen.
- Aus den angegebenen Zutaten die Marinade für den Linsensalat herstellen.
- Die Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Lorbeerblatt und der Zitronenschale in einen kleinen Topf geben. Mit so viel Wasser aufgießen, dass die Linsen sehr gut bedeckt sind und nach Packungsangabe bissfest kochen. Eventuell noch Wasser nachgießen.
- Nach Ende der Garzeit das Lorbeerblatt entnehmen. Restwasser abschütten! Die Petersilie, den Löwenzahn und die Marinade über die Linsen geben, alles vorsichtig unterheben und warmhalten.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Mai - Grüner Spargel auf lauwarmem Berglinsensalat

- Währenddessen in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl sanft erhitzen und die Spargelstücke hineingeben. Unter Rühren für ca. 15 Minuten dünsten und in den letzten 5 Minuten die Spargelspitzen dazugeben. Den Spargel nun leicht salzen und mit einem Schuss Ahornsirup verfeinern.
- Den Linsensalat in vorbereitete Teller geben, den Spargel darauf verteilen und den gewürfelte Feta darüber geben.
- Sofort servieren und genießen...

#### Hinweis:

- In jedem meiner Rezepte können Sie in Zukunft das Portrait einer ganz besonderen heimischen Pflanze kennenlernen.
- In diesem Rezept möchte ich mit „zwei Handvoll“ auf ein sehr wertvolles Kraut hinweisen, das nun überall auf unseren schönen Wiesen zu sehen ist: Der LÖWENZAHN.

#### Wirkung:

- **Spargel** ist kühlend bis kalt, süß und bitter, er wirkt kühlend, reinigend und harntreibend, er tonisiert die Säfte der Lungen und der Nieren, er ist hilfreich bei hohem Blutdruck und bei Wasseransammlungen
- **Linsen** sind meist kühlend und leicht süß, sie tonisieren die Energie und das Blut und bauen Substanz auf sie haben eine entfeuchtende und reinigende Wirkung und sind wichtige Eiweißlieferanten. Um sie gut verdauen zu können ist die richtige Zubereitung unbedingt notwendig!
- **Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf und zusammenziehend, sie stärkt und bewegt die Energie und das Blut und hilft bei Blutmangel, Verdauungs- und Gelenkbeschwerden, sie wärmt und festigt die Nieren.
- **Der Löwenzahn:**

#### - Warum ist er gerade JETZT so wirksam?

Jede Pflanze besitzt ein WESEN, das durch die Anwendung derselben sanft auf uns Menschen Einfluss haben kann.

Der LÖWENZAHN steht in seinem Wesen für Wandlung und Anpassungsfähigkeit. Er unterstützt uns auf körperlicher Ebene, sowie auch auf der Ebene unserer Ideen, Wertvorstellungen und Anschauungen. Und gerade diese zweite Ebene ist für uns in dieser Zeit, in der SICH ALLES VERÄNDERT so wichtig. Wir können für uns selbst diese Zeit nutzen, um unsere persönlichen Wertvorstellungen und Anschauungen zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

Der Prozess einer geistig-seelischen Wandlung ist herausfordernd...oft möchte man sich dagegen wehren! Doch wehre ich mich gegen etwas, das UNAUSSWEICHLICH IST, so erzeugt das ÄRGER und MISSMUT.

Der LÖWENZAHN unterstützt uns in diesem Prozess. Er vermag STAUUNGEN und BLOCKADEN im Körper und im Geist aufzulösen. So schenkt er uns INNERE FREIHEIT und NEUE LEBENSKRAFT.

#### - Welche Heilkräfte besitzt er?

Löwenzahnblätter sind kühlend bis kalt, bitter und süß



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Mai - Grüner Spargel auf lauwarmem Berglinsensalat

Sie wirken Anspannungen entgegen, kühlen Hitze und „klären die Sicht“, sind wirksam bei Bindehautentzündung, roten geschwollenen Augen und Sehstörungen

Sie bewegen die Energie, entwässern und entgiften und helfen bei Leber und Gallenstörungen

Löwenzahn kann bei Appetitmangel, Müdigkeit, Neurodermitis und Blasenentzündung eingesetzt werden, er wirkt krampflösend und entzündungshemmend

Er ist sehr vitaminreich und hat besonders viel Vitamin C und D.

#### - Wie kann er auf einfache Art in der täglichen Ernährung integriert werden?

Löwenzahn kann man fast ganzjährig sammeln. Am besten auf ungedüngten Wiesen, im eigenen Rassen, an Feld- oder Waldrändern oder an Bachläufen.

Am Einfachsten ist es, die Löwenzahnblätter **gemeinsam mit bitteren Blattsalaten** zu verwenden.

Sie passen sehr gut zu **Kartoffelgerichten** (unter den Salat oder zu Bratkartoffeln)

Sie können **kurzgebratenem Pfannengemüse** beigegeben werden und zu einem **köstlichen Pesto** verarbeitet werden

Auch die **Blüten** sind nicht nur dekorativ, sondern auch essbar und herrlich BITTER.

Als **Teezubereitung** sollte der Löwenzahn sehr regelmäßig oder immer wieder kurmäßig in der Ernährung aufgenommen werden.