



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juli - Sommersalat mit Perldinkel, Zucchini und Pfirsich

### Sommersalat mit Perldinkel, Zucchini und Pirsich



#### Zutaten 2 Personen:

- 120g Perldinkel, 1 mittelgroße feste, gelbe Zucchini, 2 reife, duftende Pfirsiche
- Für das Dressing:
- Schale von ½ Bioorange, 3 Essl. Orangensaft, 2-3 Essl. feines Olivenöl, 1 Essl. Balsamico- oder Sherry Essig, etwas Ahornsirup oder 1 Teel. brauner Zucker, 2 Messerspitzen gem. Bockshornklee, 2 Teel. gehackter Rosmarin, Salz
- Eine Handvoll geröstete Pinienkerne

#### Zubereitung:

- Den Dinkel in einem feinen Sieb gut abbrausen und abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, das er knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel, bei kleiner Hitze zum Köcheln bringen und für ca. weitere 10 Minuten sanft garen. Der Dinkel sollte bissfest sein und nicht zerfallen. Restwasser abgießen, leicht salzen und warmhalten.
- In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, vom Strunk befreien und in feine Stifte schneiden. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl kurz leicht anbraten, etwas salzen und warmhalten.
- Die Pfirsiche vorsichtig waschen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Juli - Sommersalat mit Perldinkel, Zucchini und Pfirsich

- Für das Dressing alle Zutaten miteinander gut vermischen.
- Den noch lauwarmen Dinkel, die Zucchini und die Pfirsiche in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen.
- Den Salat kurz durchziehen lassen und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.
- So EINFACH, nährend und herrlich fruchtig!

#### Hinweis:

- Der Dinkel kann durch andere Getreidesorten ergänzt werden, wie z.B. Kamut, Buchweizen oder Quinoa
- Wenn Sie den Jahreszeiten folgen, so können Sie die Pfirsiche auch durch Johannisbeeren, reife Blaubeeren oder Brombeeren ersetzen.

#### Wirkung:

- **Dinkel** ist neutral bis kühlend, süß und leicht säuerlich, er wirkt sehr kräftigend, tonisiert das Blut und die Körpersäfte, er nährt die Milz, die Leber und das Herz, beruhigt und kann bei Erschöpfung und Blutmangel helfen.
- **Pfirsich** ist leicht erwärmend, süß und sauer, er stärkt und bewegt die Energie und das Blut, er befeuchtet den Darm und die Lunge, regelmäßig gegessen kann er bei Blutmangel, Müdigkeit und Nachtschweiß helfen.
- **Orange** ist kühlend bis kalt, süß und sauer, sie senkt die Energie nach unten und öffnet den Magen, sie nährt die Säfte und befeuchtet die Lunge, sie kann bei Verdauungsbeschwerden, trockenem Husten und Unruhe helfen.
- **Orangenschale** ist erwärmend und bitter aromatisch, sie entschleimt und entfeuchtet und reguliert die Energie
- **Rosmarin** ist erwärmend, bitter und scharf aromatisch, er bewegt und nährt das Blut und stärkt die Energie, er regt die Verdauung und die Galle an, stärkt die Milz, den Magen, das Herz und die Leber  
Er wirkt sehr belebend und kann bei Erschöpfung und niedrigem Blutdruck helfen.
- **Pinienkerne** sind erwärmend, süß und fett, sie bauen Blut und Säfte auf, befeuchten die Lunge, den Dickdarm, die Leber und die Nieren.  
Sie können bei Blutmangel, innerer Unruhe, Verstopfung und rheumatischen Beschwerden helfen.