

Rezepte aus der Fünf-Elemente-Küche

Im Herbst ist es ganz wichtig, die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren und insbesondere die Funktionskreise von Lunge und Dickdarm zu stärken. Die Ernährung wird bestimmt von schützenden und erwärmenden Nahrungskomponenten sowie dem scharfen Geschmack. Leicht scharfe Gemüsearten wie Lauch, Fenchel, Rettich und Meerrettich sowie kräftige Suppen oder Eintöpfe aus Wurzelgemüse bieten eine nahrhafte Grundlage für die besonderen Witterungsbedingungen dieser nasskalten Jahreszeit.

Rezeptauswahl von Ralf Jakob (oebi@qigong-gesellschaft.de)

Radieschensalat

Zutaten:

2 Bund Radieschen, gem. Pfeffer,
2 Prisen Meersalz, 2 Essl. Essig
Staudensellerieblätter, Paprikapulver
1 Bund Rucola
2 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
Feldsalat
2 Prisen Currypulver, 4 Teel. Wasser,
Zitronensaft, 2 Essl. Olivenöl



1. Radieschen (M) waschen, putzen, in Scheiben schneiden, auf Tellern pfeffern (M), salzen (W) und mit Essig (H) würzen.
2. Einen Kranz mit Staudensellerieblättern (H) legen und mit Paprikapulver (F) bestäuben. Rucola (F) waschen und fein schneiden, jeweils etwas davon in die Kranzmitte legen.
3. Die Karotten (E) waschen, putzen, in Stifte hobeln und auf den Tellern verteilen.
4. Die Frühlingszwiebeln (M) waschen und in Ringe schneiden, auf die Karottenstifte geben und mit Curry (M) abschmecken.
5. jeweils 1 Teel. Wasser (W) und etwas Zitronensaft (H) darübergießen. Den Radieschensalat mit (etwas) Feldsalat (F) krönen und mit Olivenöl (E) übergießen. Wer mag kann bei Tisch noch mit Pfeffer (M) und Meersalz (W) würzen.

Wirkung: Dieser erfrischende Salat putzt die Atemwege frei und bringt Lungen-Qi (Metall) in Umlauf. Blockierungen können sich damit lösen.

Esskastanien mit Kürbiscurry (für 4 Pers.)

Zutaten für 4 Personen:

300 g geschälte Esskastanien (E)
750 g Kürbis (z.B. Hokkaido) (E)
1 mittelgroße Zwiebel (M)
1 Knoblauchzehe (M)
4 Eßl. Rosinen (E)
1 Eßl. Olivenöl (E)
1 Teel. Thymian (F, M)
1 Prise Curcuma (Gelbwurz) (F)
1 Prise Paprikapulver (F)
Muskatnuss, frisch gerieben (M)
Cayennepfeffer (M)
1 Teel. Currypulver (M)
300 ml Weißwein (H)
400 ml Gemüsebrühe (W)
Meersalz (W)



Die in Klammern stehenden Ergänzungen weisen auf die Wandlungsphase hin, dem das Produkt zugerechnet wird.
H = Holz, F = Feuer, E = Erde, M = Metall und W = Wasser.

Die geschälten und enthäuteten Esskastanien in der Gemüsebrühe 20 Min. weich garen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Scheiben bzw. Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Den in kleine Stücke geschnittenen Kürbis, die Rosinen und Esskastanien mitdünsten. Die Gewürze und den Weißwein dazugeben. Bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Dazu passen schmale Bandnudeln oder Reis.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre: stärkt die „Mitte“, nährt das Qi von Milz/Magen und Niere, vertreibt Kälte und transformiert Feuchtigkeit und Schleim. Regt die Verdauung an und stärkt die Immunabwehr.