

SERIE: DIE 5 ELEMENTE IM REIGEN DER JAHRESZEITEN

MIT DEM
ERD-ELEMENT
IM SPÄTSOMMER ZUM INNEREN
GLEICHGEWICHT
FINDEN VON DANIELA HERZBERG

Das Erd-Element nimmt zum Ende des Sommers eine zentrale Rolle ein und bereitet den Übergang auf die Metall-Jahreszeit und damit den Herbst vor. Es steht für unsere Mitte, also unser Zentrum, das uns Zuversicht und Kraft geben soll.

Das Feuer und die damit verbundene Hitze der letzten Monate tritt nun in den Hintergrund. Deshalb sind die Monate August und September hervorragend geeignet, um Stabilität zu erlangen und innerlich wie äußerlich ins Gleichgewicht zu kommen

→

*„Sorge dich nicht um die Ernte, sondern um die richtige Bestellung der Felder.“
Konfuzius*



Süße Früchte stärken das Erd-Element – im Spätsommer lassen sich viele Obstsorten überdies zu Marmelade verarbeiten und so haltbar machen

Auf körperlicher Ebene steht das Erd-Element unter anderem für Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse – zentrale Organe also, wenn es um die Verwertung unserer Nahrung geht. Das ist sicher auch der Grund, warum so viele Lebensmittel des täglichen Bedarfs zu diesem Element zählen. So gehören fast alle süßen Obstsorten und auch viele Gemüse- und Getreidearten zum Element Erde. In der 5 Elemente-Ernährung wird Anfängern häufig empfohlen, einen Großteil des Speiseplans mit Nahrungsmitteln aus dem Erd-Element zu bestücken. Diese wirken – bis auf wenige Ausnahmen, zum Beispiel Milchprodukte – ausgleichend auf unsere Leibesmittle, so wie auch auf unser geistig-seelisches Zentrum, das im Dan Tien, etwa zwei Finger breit unter dem Bauchnabel, lokalisiert wird.

Auf der emotionalen Ebene verbindet man mit dem Element Erde vor allem Stabilität und ein Gefühl von Sicherheit. Das ist sicher auch einer der Gründe, warum ein geschwächtes Energiezentrum oft Gewichtsprobleme in Form von sogenannten „Schutzpolstern“ zur Folge hat.

DAS ERD-ELEMENT

Dieses Element symbolisiert die Mitte und im Allgemeinen auch die Zeit der Reife – im Leben wie auch im Jahreslauf. Die Erntezeit und damit der Spätsommer werden deshalb dem Erd-Element zugeordnet. Die Farbe Gelb und alle Braun- und Beige-Töne symbolisieren die Erde, ebenso wie rechteckige Formen. Im Bereich der Ernährung gehört der süße Geschmack zu diesem Element. Eine schwache Mitte zeigt sich deshalb meist auch in Heißhungerattacken auf Süßes.



Die thermische Wirkung unserer Nahrung

Aus Sicht der 5 Elemente-Ernährung werden die verschiedenen Nahrungsmittel nicht nur nach ihren Elementen eingeteilt, sondern auch nach der thermischen Wirkung, die die einzelnen Speisen auf unseren Organismus haben.

Obwohl es im August und September durchaus noch warme Tage mit sommerlichen Temperaturen geben kann, macht sich nun das Ende des Sommers unweigerlich bemerkbar, und es kühlt vor allem morgens und abends schon deutlich ab. Deshalb sollte unser Speiseplan nun mit weniger erfrischenden Nahrungsmitteln aufwarten. Aus Sicht der 5 Elemente-Thermik bekommen uns im Spätsommer Speisen aus dem neutralen Bereich am besten – je nach Außentemperatur garniert mit erfrischenden oder leicht wärmenden Zutaten.

Neutrale Nahrungsmittel liefern unserem Körper Energie und stärken die Mitte. Zu den neutralen Speisen gehören unter anderem viele Wurzelgemüse wie Karotten oder Kartoffeln, aber auch zahlreiche Hül-

senfrüchte, Nüsse und Samen und fast alle Süßungsmittel, wie zum Beispiel Honig, Stevia oder Agavendicksaft.

Ist die Energie von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse geschwächt, sind kohlenhydratreiche Gemüsesorten wie Kürbis, Möhren, Kichererbsen, Erbsen oder Pastinaken besonders aufbauend. Ergänzt mit kleinen Mengen leicht scharfer Zutaten wie Zwiebel, Lauch, Ingwer oder Muskatnuss können wir Erschöpfung und Energielosigkeit vorbeugen. So lässt sich der Organismus optimal auf den kommenden Herbst und Winter vorbereiten, und auch das immer noch präsente Feuer-Element nutzen, um das Erd-Element zu nähren und den Stoffwechsel anzuregen.

Karotten und Lauch geben den Bauchorganen Energie und beugen Erschöpfungszuständen vor



REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- SPÄTSOMMER- KÜCHE

Arabische Blätterteigtaschen mit Spinat

**Unterstützen die Magen-
funktion und wärmen die Mitte**

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Paket Bio-Vollkornblätterteig (300 g)
- 500 g frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer & Salz
- 4-6 getrocknete Soft-Tomaten
- 200 g Fetakäse
- ½ TL Paprikapulver
- 50 ml Sojasahne
- 1-2 EL Sesamsaat

Spinat putzen und in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Olivenöl glasig dünsten. Den Spinat dazu geben und bei geschlossenem Deckel zwei Minuten zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Tomaten in feine Streifen schneiden und dazu geben. Fetakäse

zu der Spinatmasse bröseln und zusammen mit dem Paprikapulver gut verrühren. Sollte die Masse zu viel Flüssigkeit aufweisen, diese bitte durch ein Sieb abgießen, damit die Blätterteigtaschen nicht durchfeuchten.

Blätterteig 1 mm dünn ausrollen und in 12 x 20 cm große Rechtecke schneiden. Auf jedes Rechteck in die Mitte 1-2 gehäufte Esslöffel der Füllung geben. Dann zuerst das untere Drittel der längeren Seite über die Füllung falten, danach das obere Drittel. Nun die Taschen an den schmaleren Seiten zusammendrücken, und mit dem Messer etwa 1 cm tief mehrmals einschneiden. So hält die Tasche beim Backen besser zusammen. Fertige Teigtaschen mit Sojasahne bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Bei 200 Grad im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen. →



Ein von Experten bestätigter weltweit einzigartiger **ORT DER KRAFT**

Biologisch gebautes Hotel mit feiner BIO-Küche, Meditationen, Massagen etc.
Wir freuen uns auf Sie.

Hotel Sass da Grüm
Tel. +41 91 785 21 71
CH-6575 San Nazzaro
www.sassdagruem.ch

Fester Wechselkurs für EU-Bürger

HOTEL Sass da Grüm

KOLLOIDALES SILBER

Mit dem IONIC-PULSER einfach selbst zubereiten!

www.ionic-pulser.de - Tel. 03 59 35-2 17 63, Fax 2 17 64
Für Wiederverkäufer: www.handel.silberstab.de

„Wer das Göttliche anruft, dem soll geholfen werden.“
Heilungstage im Rheinland und in Oberbayern.
Heiler durch Gebet (auch Fernheilungsgebete):
Aloys Grass, Burg Steineck, 53619 Rheinbreitbach
☎ 02224 7705-0 oder 08845 7475-0

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. + 49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11

Jetzt informieren und Heilpraktiker werden...
www.heilpraktikerausbildung.de

- Schuldatenbank
- Schulportraits
- Bücherliste
- Tipps & Tricks
- Lernpläne
- Lernhilfen

Der Schlüssel zu
Ihrem Erfolg!



heilpraktiker®
ABC.de

REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- SPÄTSOMMER- KÜCHE

Sommerliche Hirse-Gemüsepfanne Harmonisiert Milz und Bauchspeicheldrüse

Zutaten für 4 Portionen:

400-500 g gekochte Hirse
2 Zucchini
4 Karotten
2 EL hoch erhitbares Pflanzenöl
wie Rapsöl
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
Meersalz
50 g frische Brennnessel (ersatzweise
geht auch Mangold)
150 g Mungbohnsensprossen
etwas Kurkuma

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Karotten schälen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Brennnessel (Mangold) heiß abspülen, die Stängel entfernen und grob hacken (mit Küchenschuhen arbeiten!).

Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zucchini und Knoblauch kräftig darin anbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Einige Esslöffel Wasser dazu geben und bei kleiner Temperatur acht Minuten lang so garen, dass das Gemüse noch Biss hat.

Dann die gehackte Brennnessel, die Sprossen und etwas Paprikapulver hinzufügen und alles bei niedriger Hitze zwei bis drei Minuten durchrühren. Zum Schluss die gekochte Hirse mit dem Kurkuma unterrühren und mit dem Gemüse erwärmen. Je nach Geschmack noch einmal ein wenig mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Extra-Tipp:

Um die Feuchtigkeit der Hirse zu reduzieren, ist es empfehlenswert, sie vor dem Kochen kurz trocken im Topf anzurösten.



Vanille-Soja – Panna Cotta mit Pflaumen- kompott

Erfrischt und akti- viert die Verdauung

Zutaten für 4 Portionen:

Panna Cotta:

200 ml Sojasahne
(z.B. Cresoy von Natumi)
200 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Agavendicksaft
1 Vanilleschote

1 Messerspitze
Muskatnuss
1,5 gestrichene
Teelöffel Agar-Agar
½ TL Zitronensaft
1 Msp. Kakaopulver

Zutaten Pflaumen- kompott:

500 g frische
Zwetschgen
4 Esslöffel
Agavendicksaft
1 Prise Kardamom
2 Esslöffel kaltes Wasser
1 TL Zitronensaft
30 g dunkle Schokolade
(in feine Stückchen
gebrochen)

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Sojasahne, Mandelmilch und ausgekrazte Schote in einen Topf geben. Agavendicksaft und Muskatnuss dazu geben und das Ganze aufkochen. Bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen.

Agar-Agar mit etwas Wasser klümpchenfrei anrühren und separat aufkochen, bis es anfängt zu gelieren. Ein wenig von der abgekühlten Sahne-Milchmischung in das Agar-Agar rühren, so dass es etwas abkühlt, und dann den Rest der Mischung einrühren. Mit Zitronensaft und Kakaopulver abschmecken und warten, bis die Creme anfängt einzudicken. Dann noch einmal mit dem Schneebeesen gut durchrühren und in kleine Panna Cotta-Förmchen füllen. Über Nacht gelieren lassen. Zum Stürzen die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und mit einem Messer am Rand vorsichtig lösen.

Die geputzten und entkernten Pflaumen mit Agavendicksaft, Kardamom, kaltem Wasser und Zitronensaft mischen und pürieren. In einem kleinen Topf zwei bis drei Minuten erhitzen, dann komplett abkühlen lassen. Die fein gehackten Schokoladenstückchen unterrühren und zum Panna Cotta servieren.

Papas Arrugadas (Kartoffeln) mit zwei verschiedenen Mojos (Soßen)

Mindern Säure im Körper und nähren das Erd-Element

Papas Arrugadas mit Mojo heißt übersetzt „Schrummelkartoffeln mit Soße“ und ist eines der typischsten Rezepte der kanarischen Inseln. Man isst sie als Tapas (Vorspeise) oder auch gerne zu gegrilltem Fisch.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln

2 EL grobes Meersalz

Zutaten rote Mojo:

100 ml Weißweinessig

3 Scheiben Dinkelvollkorntoast

2 EL Rosenpaprika

75 g geschälte weiße Mandeln (Mandelsplitter gehen auch)

100 g eingelegte rote Paprika (gut abtropfen lassen)

etwa 50 - 80 ml Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 frische Chilischote (wer es schärfer liebt, gerne auch mehr...)

Meersalz

Zutaten grüne Mojo:
½ Bund Petersilie

100 ml Weißweinessig

1 Msp. Paprikapulver

etwa 200 ml Olivenöl

4 Knoblauchzehen

½ Bund frischer Koriander

Meersalz

Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Dämpfeinsatz je nach Größe 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Soßen zubereiten: Für die rote Mojo Mandeln und gewürfelten Toast in der Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zusammen mit dem geschälten und grob gehackten Knoblauch, Chili, Salz, Essig, Rosenpaprika und eingelegten Paprika mit dem Pürierstab zu einer homogenen Paste mixen. Unter ständigem Rühren Öl dazu geben (die Ölmenge variiert, je nachdem, ob man die Paste eher fest oder flüssiger haben möchte).

Für die grüne Mojo die Kräuter waschen und grob hacken. Zusammen mit den restlichen

Zutaten und 50 ml Olivenöl in ein hohes Plastikgefäß geben und sämig pürieren. Dann wie bei der roten Mojo nach und nach mehr Öl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die gekochten Kartoffeln sofort mit einem Esslöffel Meersalz bestreuen und bei offenem Deckel ausdampfen lassen. Dann mit geschlossenem Deckel einmal kräftig durchschütteln und den zweiten Esslöffel Salz darüber geben. Wenn die Kartoffeln ausgedampft sind, bilden sich feine Salzkristalle an der Oberfläche der Schale. Sofort mit den beiden Mojos servieren.



Buchtipps • Daniela Herzberg: *Gesund und vital mit den 5 Elementen* - das große Praxisbuch für ein besseres Leben, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-67-8, € 19,80 • *Das große 5 Elemente-Kochbuch* - auch als rein vegetarische Ausgabe (E-Book) unter www.5-elemente.org

Gesundheits-Tipp 1:

Der heilende Laut für Milz und Magen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen bequemen Stuhl und positionieren Sie Ihre Fingerspitzen unter Ihren Rippenbögen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein. Beim Ausatmen krümmen Sie sich auf dem Stuhl zusammen und drücken die Fingerspitzen so tief wie möglich in den Oberbauch hinein. Dabei atmen Sie auf dem Laut chooooo aus (ch wie bei dem Wort Kuchen). Wiederholen Sie das Ganze mindestens drei- bis viermal. Stellen Sie sich gelbes Licht vor, das Sie in Ihren Magen- und Milzbereich einatmen.

Mit dieser Übung wirken Sie den Symptomen eines nervösen Magens entgegen und gleichen die Energie des Erd-Elementes aus.

Gesundheits-Tipp 2:

Qi Gong Übung – der Qi-Ball stärkt die Mitte

Stellen Sie sich aufrecht in den Reiterstand: Die Beine sind schulterbreit auseinander, die Füße parallel und die Knie leicht gebeugt. Das Becken ist etwas gekippt und die Schultern sind entspannt, der Blick ist auf die Hände gerichtet.

Nun stellen Sie sich vor, dass Sie zwischen Ihren beiden Händen einen Energie-Ball halten, den Sie vorsichtig von einer Seite zur anderen bewegen. Dabei liegt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Händen und dem imaginären Ball, der zwischen Ihren Händen immer mehr an Kraft und Stärke gewinnt.

Nach einer Weile werden Sie spüren, wie Ihre Handinnenflächen angenehm warm werden und die Fingerspitzen zu kribbeln beginnen. Spielen Sie einige Minuten mit Ihrem Qi-Ball und lassen Sie dann die Energie in Ihre Mitte fließen, indem Sie beide Hände übereinander auf Ihrem Dan Tien ruhen lassen. Das ist Ihr Energie-Speicher, der zwei Finger breit unter Ihrem Bauchnabel liegt.



Tipp 1



Tipp 2

