

MIT DEM
METALL-ELEMENT
IM HERBST DIE
ABWEHR
STÄRKEN VON DANIELA HERZBERG

Wenn die Abende kühler werden und sich die ersten Vorboten des Herbstes bemerkbar machen, übernimmt in der 5 Elemente-Lehre das Metall-Element das Zepter im Jahresreigen. Es steht unter anderem für Auslese und Verfeinerung und läutet die Zeit im Jahr ein, in der wir uns wieder mehr auf unsere inneren Werte besinnen

*„Wer jetzt nicht reich ist,
da der Sommer geht,
wird immer warten und
sich nie besitzen.“*

Rainer Maria Rilke →

5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN





Scharfe Schoten und Gewürze wie Chili, Ingwer oder Curry wärmen und können Energie-Blockaden lösen

REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- HERBST-KÜCHE

Die alten Chinesen ordnen dem Herbst das Metall-Element und damit die Organe Lunge und Dickdarm sowie unser Immunsystem zu. Nicht umsonst plagen sich viele Menschen in dieser Jahreszeit mit Erkältungskrankheiten, angeschlagenen Atemwegen oder einer schleppenden Verdauung herum. Aus Sicht der chinesischen Medizin ist die Hauptursache dafür die Kälte, die in diesen Monaten besonders schnell in unseren Körper eindringen kann. Dagegen helfen stärkende Übungen für die Lunge und unsere Abwehr genauso gut, wie eine ausgeglichene Ernährung, die nun vor allem auf wärmenden Speisen basieren sollte.

Im Herbst schmecken uns lang gekochte Suppen oder Kompotte ohnehin viel besser, als ein erfrischender Salat oder Obststeller. Gerichte auf Getreidebasis – kombiniert mit wärmenden Gemüsesorten – bekommen uns im Oktober und November besonders gut. Sehr kälteempfindliche Menschen mit chronisch kalten Händen und Füßen sollten in den folgenden Monaten den Rohkost-Anteil in ihrer Ernährung deutlich zurückschrauben.

Dem scharfen Geschmack kommt im Herbst, in der Metall-Jahreszeit, bei unserer Ernährung eine deutlich größere Rolle zu als noch in den Monaten zuvor. Mit Hilfe von scharfen Zutaten lassen sich Stagnationen und Blockaden im Körper auflösen, denn diese Geschmacksrichtung verteilt die Energie im Organismus und hilft, sie nach außen zu leiten. Scharfe Gewürze wie Ingwer, Curry oder auch Senf und Kümmel in Ma-

Ben beim Kochen eingesetzt, vertreiben die Kälte aus dem Körper. Aber Vorsicht – ein Zuviel an Schärfe kann auch schwächen. Das kann vor allem für Menschen mit einer generellen Neigung zu innerer Hitze, Bluthochdruck oder Entzündungen schnell zu viel werden.

Was uns im Herbst besonders gut tut

Die Natur hält auch jetzt noch eine Fülle von gesunden Zutaten für uns bereit, die sich zu immer wieder neuen leckeren Gerichten kombinieren lassen. Neben frischen Pilzen, wie beispielsweise Braunkapfen, Maronen, Steinpilzen oder Birkenpilzen, bekommen uns nun Gerichte mit Kürbis oder Süßkartoffel besonders gut. Leicht scharfe Zwiebelgewächse wie Schalotten, Lauch oder Knoblauch sind aufgrund ihrer ätherischen Öle besonders gut für die Atemwege und stärken die körpereigene Abwehr. Obstkompotte auf Basis von Äpfeln, Birnen oder auch Quitten – gewürzt mit Zimt oder Kardamom – helfen der Verdauung garantiert auf die Sprünge.



Kürbis gehört zu den Gemüsesorten, die im Herbst besonders gut tun



Quinoa-Frühstück mit Birnenkompott und Granatapfel

Besonders hilfreich bei Reizhusten und Verstopfung

Zutaten für 1-2 Portionen

- 100 g gekochter Quinoa
- 2 mittelgroße Birnen
- 1 TL kalt gepresstes Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 Prise Salz
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL gerösteter Buchweizen
- 1-2 EL Granatapfelkerne

Birnen schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Kokosöl schmelzen. Den Agavendicksaft dazu geben und das Ganze leicht karamellisieren lassen, bis die Mischung goldgelb

ist und Blasen wirft. Dann Birnenstücke, Kardamom, Ingwer und Salz untermischen und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei milder Hitze etwa fünf Minuten dünsten

Nun den gerösteten Buchweizen darüber streuen, gekochtes Quinoa untermischen und erwärmen. Vor dem Servieren mit den Granatapfelkernen bestreuen.



Kürbis-Suppe mit karamellisiertem Apfel

Hilft bei zu viel Schleim in den Atemwegen

Zutaten für 6 Portionen

800 g Kürbis
4 mittelgroße Äpfel
1 EL Ahornsirup
3 EL Kürbiskernöl
750 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
2 EL feiner mittelscharfer Senf
Pfeffer
Salz
1 TL Balsamicocreme
1 Messerspitze Kurkuma
80 g Kürbiskerne

Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen. Kürbis grob würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Drei Äpfel entkernen, schälen und grob würfeln, den vierten mit der Schale in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben, damit er nicht braun wird.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl trocken rösten und beiseite stellen.



Kürbiswürfel, Äpfel, Schalotten in der Gemüsebrühe aufsetzen und bei niedriger Hitze kochen, bis Gemüse und Obst weich sind. Mit dem Pürierstab sämig pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Balsamicocreme, Kurkuma und zwei Esslöffeln Kürbiskernöl abschmecken. Zum Schluss den Senf unterrühren und warm halten.

Den Ahornsirup mit ein wenig Öl erhitzen, bis er anfängt, Blasen zu werfen. Die Apfelspalten darin zwei bis drei Minuten karamellisieren lassen und die heiße Suppe damit garnieren. Vor dem Servieren mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen, und einige Tropfen Kürbisöl darüber träufeln.



Gesund und vital mit den FÜNF ELEMENTEN

Daniela Herzberg

Das große Praxisbuch für ein besseres Leben

Mit vielen Farbfotos!



Nach dem Verständnis der weisen alten Chinesen lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den Fünf Elementen einteilen. Erkrankungen oder Unwohlsein sind ein Ungleichgewicht zwischen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Wenn alle Elemente im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund an Körper, Geist und Seele. Dieses Buch ermöglicht einen einfachen und praxisorientierten Einstieg in die Fünf-Elemente-Lehre.

Anhand von detaillierten Checklisten kann jeder selbst herausfinden, zu welchem Elemente-Typ er gehört und wo seine Ungleichgewichte liegen. Zahlreiche praktische Tipps, Übungen und Meditationen zeigen, wie man wieder in Harmonie kommen kann.

Die Fünf-Elemente-Lehre hilft auch dabei, sich selbst besser kennen zu lernen und seine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse herauszufinden. Das ist der Grundstein für ein langes und gesundes Leben.

1. KAPITEL: Was man über die Fünf Elemente wissen sollte. 2. KAPITEL: Der große Fünf-Elemente-Gesundheits-Check. 3. KAPITEL: Gesund und vital mit den Fünf Elementen. 4. KAPITEL: Sexualität und die Fünf Elemente. 5. KAPITEL: Körperübungen und Meditationen für ein gesundes und vitales Leben. 6. KAPITEL: Tipps und Tricks zur Stärkung der einzelnen Elemente. 7. KAPITEL: Das Fünf-Elemente-Monatsprogramm.

BIO Ritter Verlag, 180 Seiten, 21x21 cm, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80.

MÖGLICHKEITEN

• bei AMAZON
• im Buchhandel



REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- HERBST-KÜCHE



Süßkartoffel- Möhrencurry

**Reguliert die Verdauung
und stärkt die Lunge**

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g passierte Tomaten
- ½ TL Kurkuma
- 400 g Süßkartoffeln
- 350 g Möhren
- 1 Messerspitze gemahlene Bockshornkleesamen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 50 g Kokosmehl oder alternativ 20 g Kokosmilchpulver
- 1 EL Kokosöl
- 100 ml Hafersahne
- 3 große Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ¼ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Schwarzkümmel
- 1 kleine frische Chilischote
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Meersalz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kerne der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken (Handschuhe verwenden!). Süßkartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Kurkuma in Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin

etwa acht Minuten glasig dünsten. Mit Curry, Kardamom, Koriander und Schwarzkümmel bestäuben und weitere fünf Minuten bei niedriger Hitze anschwitzen. Salz, passierte Tomaten, Bockshornklee und Gemüsebrühe dazu geben, und das Ganze aufkochen. Süßkartoffeln und Möhren dazu geben und bei niedriger Temperatur etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Kokosmehl in warmem Wasser zu einer dicklichen Paste verrühren und mit der Hafersahne unter das Curry mischen. Eventuell noch ein wenig mit Curry und Salz nachwürzen.

Dazu schmeckt Basmati-Reis oder auch indisches Chapati-Brot.

Eingelegte Pilze

**Gegen Feuchtigkeit
und Schleim im Körper**

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g braune Champignons oder andere frische Pilze, beispielsweise Maronen, Braunkappen oder Steinpilze
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- frisch gemahlener Pfeffer
- grobes Meersalz
- 4 EL dunkler Balsamico-Essig
- 4 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 MS Paprikapulver

Pilze mit Küchenkrepp vorsichtig abwischen, die Stielenden knapp abschneiden, Pilze vierteln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In zwei Esslöffel Olivenöl anbraten, mit etwas Meersalz bestäuben und dann mit dem Balsamico-Essig und dem Paprikapulver verrühren.

Die Pilze in dem restlichen Öl scharf anbraten, so dass Sie eine goldgelbe Farbe annehmen, kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit der Essigmischung verrühren, und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit der grob gehackten Petersilie bestreuen.





Quittenpüree mit gerösteten Mandeln

Reinigt den Darm und gleicht den Cholesterinspiegel aus

Zutaten für 8-12 Portionen

- 1 kg frische Quitten
- 200 g Mandelblättchen
- 200 ml Agavendicksaft
- 2 Zimtstangen
- 1 Prise Salz
- 2 Zitronen

Quitten abwaschen und abtrocknen. Einzel gut in Alufolie einpacken und im Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis sie weich sind (Gabeltest machen!). Dann einzeln durch ein Sieb oder durch die Kartoffelpresse quetschen.

Das Püree mit Agavendicksaft, Zimtstangen, Salz und dem Saft der 2 Zitronen aufkochen.

Heiß in Einmachgläser abfüllen und komplett abkühlen lassen.

Für das Dessert das Püree in Portionsgläser füllen. Mandelblättchen trocken in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen und eine goldbraune Farbe annehmen. Über das Quittenkompott streuen. Wer mag, kann jede Portion noch mit einer Marzipan-Praline garnieren.

Das gekochte Püree hält sich ungeöffnet im Kühlschrank zwei bis drei Monate.

Der schnelle Tipp zum Schluss Ingwer-Honig-Drink

Damit bringen Sie Ihr Immunsystem auf Trab und beugen innerer Kälte effektiv vor: 1 dicke Scheibe frischer Ingwer, 1 Prise Salz und den Saft 1/2 Zitrone mit heißem Wasser in einer großen Tasse aufgießen und nach Geschmack mit Honig süßen.



Gesundheits-Tipp 1:

Der heilende Laut für Lunge und Immunsystem

Stellen Sie sich aufrecht in den Reiterstand: die Beine schulterbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt, Becken leicht nach vorne gekippt, Arme und Schultern entspannt. Nun heben Sie Ihre Arme langsam zum Himmel, die Handflächen zeigen nach außen, die Finger sind leicht gespreizt. Dabei atmen Sie tief durch die Nase ein. Wenn Sie mit den Armen über dem Kopf angelangt sind, atmen Sie sanft auf den Laut sssssssss aus. Lassen Sie dann die Arme entspannt nach unten sinken.

Wiederholen Sie die Übung mindestens dreis bis fünfmal, um die Kraft Lungen und das Immunsystem zu aktivieren.



Gesundheits-Tipp 2:

Qi Gong-Übung für geistige Frische

Mit geöffneten Beinen die Knie soweit öffnen, wie es Ihnen angenehm ist. Die Fußspitzen zeigen nach außen. Nun kreuzen Sie die Arme vor dem Herzen, die Hände sind zu Fäusten geballt. Atmen Sie tief ein und spannen Sie dann einen imaginären Bogen vor Ihrer Brust. Dabei ist die eine Hand fast komplett gestreckt, Zeige- und Mittelfinger zeigen nach oben, und der Blick ist auf das imaginäre Ziel gerichtet. Halten Sie in dieser Position inne, und atmen Sie langsam aus. Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung mit den gekreuzten Armen über dem Herzen und spannen Ihren Bogen in die andere Richtung. Machen Sie drei bis vier Wiederholungen.

Diese Übung stärkt die Konzentration und öffnet den Brustkorb.



Info- und Buchtipp

- Weitere Rezepte gibt es auf der Webseite von Daniela Herzberg, unter: www.5-elemente.org
- Daniela Herzberg: „Gesund und Vital mit den 5 Elementen – das große Praxisbuch für ein besseres Leben“, BIO-Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80

