Archiv Tipps

Dr. Kunyik-Szlezak 1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4 Tel. 01 617 55 55

Unser Frühlings-TIPP

Wildkräutersuppe

Dieses Rezept ist ein wohlschmeckendes Frühlingskurgericht mit dem der Darm gereinigt und das Blut erfrischt wird.

Angabe für 4 Personen

250g junge Brennesselblätter 250g junge hellgrüne Geißfußblätter 250g Spinat 1 Liter Gemüsebrühe 1 Bund Frühlingszwiebel Salz, Pfeffer, Öl Kokosmilch

und so wird's gekocht

Öl erhitzen, die grob zerkleinerten Wildkräuter und Spinat kurz anrösten, danach mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Min zugedeckt köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und einen Schuss Essig zufügen.

Nach Belieben Kokosmilch zufügen und verrühren.

Mit den feingeschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Pflanze der Saison

Die Brennessel (Urtica dioica oder urens) Diese ausdauernde Pflanze wächst besonders gerne auf nährstoffreichen Böden in ganz Europa bis über 3000 m Höhe. Diese unspektakuläre Pflanze, der man sich ungerne nähert ist aber eine wahre Delikatesse, die ganzjährig unseren Speiseplan aufbessern kann. Die frischen Triebe (20cm) können für Aufstriche in Öl eingelegt, wie Spinat kurz aufgekocht, fein gehächselt als Salat oder im Bierteig heraus gebacken werden.

Der gesundheitliche Wert der Brennessel liegt in ihrer reinigenden und tonisierenden Wirkung. Da sie den gesamten Stoffwechsel erleichtert und zudem stoffwechselaktive Substanzen enthält, unterstützt sie die Produktion von reinem Yin und vor allem Blut. Zudem vertreibt sie, als warmer Tee getrunken, die Feuchtigkeit und Schleim aus der Lunge, aber auch aus dem Darm. Bei entzündlichen Prozessen, v.a bei Blasenproblemen ist sie, kalt getrunken, eine gute Unterstützung. Als Tonikum hilft sie gegen Müdigkeit und Schlaffheit, da sie das Qi aufhellt und Qi Blockaden entgegenwirkt. Laut Maria Treben soll Brennesseltee bei Ekzemen im oberen Teil des Körpers (auch Gesicht, Hals, Ohren)hilfreich sein. Weiterer Einsätze dieser Pflanze sind bei arthritischen und rheumatischen Beschwerden sowie bei Schilddrüsenunterfunktion.

Buchempfehlung

Claudia Nichterl: Mit der 5 Elementeküche durchs Jahr, Österreichischer Agrarverlag, 2008.

Impressum: Franziska Kunyik, Ordination Dr. Kunyik-Szlezak.