



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Endlich Spargelzeit - saisonale Gaumenfreuden sind Grundprinzip der 5-Elemente-Ernährung

Letzte Woche war es endlich soweit: mit dem ersten Spargelessen – ganz klassisch und pur nur mit neuen Kartoffeln, zerlassener Butter und etwas Schinken – haben wir den Start in unsere diesjährige Spargelsaison „gefeiert“. Und beim Essen schon voller Vorfreude überlegt, welche Spargelgerichte wir denn unbedingt in den kommenden Wochen noch kochen wollen...Heutzutage sind wir es ja gewöhnt, ganzjährig ein breites Angebot an fast allen Gemüse- und Obstsorten in den Supermärkten zu haben. Schade eigentlich... denn was gibt es schöneres, sich auf Lebensmittel zu freuen, die es nur in einem begrenzten Zeitraum gibt und dann die ersten Bissen als etwas ganz Besonderes zu genießen?



Foto Klaus Rupp

Zumal mit saisonalen Köstlichkeiten wie Spargel und Erdbeeren, Kirschen im Hochsommer oder auch den ersten Weihnachtspätzchen in der Adventszeit häufig viele schöne (Kindheits-) erinnerungen verknüpft sind...mich hat mein Spargelessen jedenfalls in die unbeschwerte, fröhliche Laune früherer Familienfeste zu Pfingsten bei meiner Tante versetzt, als der Tisch endlich wieder im Garten gedeckt werden konnte. Um mir die Freuden saisonaler Produkte zu erhalten, kaufe ich sie auch wirklich erst dann, wenn sie aus heimischer Produktion stammen. Dann schmecken sie richtig gut und der Geldbeutel wird auch geschont, denn Saisonware ist meistens günstig. Das entspricht übrigens auch einem Grundprinzip der 5-Elemente-Ernährung: Obst und Gemüse nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit auszuwählen. Denn die Sorten, die in einer jeweiligen Region bzw. Klimazone zu bestimmten Zeiten reifen, haben genau die Wirkung, die die Menschen in dieser Region und in der jeweiligen Jahreszeit brauchen. Genial einfach und von Natur aus perfekt...Tomaten z.B. sind sehr kühlend. Sie sind bei uns unter natürlichen Freilandbedingungen im Sommer reif und da brauchen wir kühlende Lebensmittel als Ausgleich. Typische Wintergemüse wie Rosenkohl oder Grünkohl wirken dagegen eher wärmend, und das wiederum brauchen wir in den kalten Jahreszeiten.

Eure Sabine Kakizaki
Heilpraktikerin & Ernährungsexperte der 5 Elemente Küche