

Strasser



Grüenspargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Grüner Spargel mit Eiaufstrich

Ein Frühlingsrezept nach den 5 ELEMENTEN:

- E 8 Stangen gegarten **Grüenspargel** gehackt (Spitzen zum garnieren verwenden)
- E 4 gekochte Eier (10 Min) gehackt
- E 3 EL Mayonnaise (wenn möglich Sojamayonnaise, siehe extra)
- E 1 gehackter roter Paprika
- M 1 Prise weißer Pfeffer
- W 1 Prise Steinsalz
- H 1EL frisch gehackter Petersilie
- F 1 Msp. Kurkuma

Wenn Sie diese Majo probieren möchten:

Sojamayonnaise

- E 100 ml Sojamilch mit Mixer aufschlagen
- E 200 ml Oliven od. Sonnenblumenöl tropfenweise einrühren, ebenfalls den
- H Saft einer 1/2 Zitrone und
- F 1 Prise Paprikapulver
- M 1 fein gehackte Knoblauchzehe oder wer lieber mag etwas Senf, mit
- W Kristallsalz nach Geschmack abschmecken.

Die Abkürzungen vor den Zutaten sind die Anfangsbuchstaben der Elemente

Kurze Erklärung zu der 5 Elemente Ernährung (TCM):

Das besondere der Sichtweise der TCM ist, es wird jeder Mensch als einzigartig angesehen. Genauso ergibt sich daraus, dass die Nahrungsmittel im Vergleich zur westlichen Sichtweise völlig anders betrachtet werden.

Es gehört jedes Nahrungsmittel aufgrund der Geschmacksrichtung einem der 5 Elemente an. Die Nahrungsmittel werden hinsichtlich ihres Energiegehaltes und der Thermik folglich deren Wirkung für jeden einzelnen und individuell ausgesucht.

Somit wird jedes Nahrungsmittel anhand seines Geschmacks den Elementen zugeordnet - **Holz/sauer**, **Feuer/bitter**, **Erde/süß**, **Metall/scharf**, **Wasser/salzig** - und alle besitzen eine thermische Wirkung die entsprechend wirken wie - **heiß**, **warm**, **neutral**, **erfrischend**, **kalt**.

Man kann den Körper entweder erwärmen, neutralisieren bzw. genauso auch abkühlen.

Mehr dazu zu erfahren bei Kochkursen und individueller Ernährungsberatung:

Marianne Leißer, Dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM

2170 Kleinhadersdorf

Tel. Terminvereinbarung unter 0 6 6 4 / 8 6 0 1 4 2 6

oder per E-Mail magnolie.m@aon.at

INFOS unter www.energie-im-element.at