

## Ernährung im Frühling

Was soll man also essen?

Die passende Ernährung ist leicht und enthält viele **frische Kräuter** wie Bärlauch, Spinat, Kresse und Löwenzahn sowie **grüne Gemüsearten**. Ausserdem werden Sprossen und leicht scharfe Gemüse wie: Radieschen, Rettich und Kohlrabi empfohlen, um die Leber anzuregen und das Qi wieder zum Fliessen zu bringen.

Ein **bisschen saurer Geschmack** entspannt die Leber - zu viel davon hat die gegenteilige Wirkung. Gib zum Beispiel etwas frisch gepresste Zitrone über deinen Salat oder einen guten (Apfel) Essig.

Der Körper braucht nun weniger Fleisch und Fette als im Winter, da es wieder wärmer ist. Auch Kraftsuppen sind nicht mehr angebracht, besser sind kurz gekochte Gemüsesuppen, die auf den Körper erfrischend und reinigend wirken.

Im Frühling gilt wie in jeder Jahreszeit: am besten isst man das, was in der Gegend gerade wächst. Die Natur hat vorgesorgt, dass wir optimal versorgt werden - entsprechend der Klimazone, in der wir leben. Also schaue auf die aktuellen Angebote der Märkte und kaufe **Gemüse aus deiner Region; Bärlauch, Spargel, Löwenzahn, Kresse, Spinat**.

Probiere einmal eine Kartoffel-Gurken-Radieschensuppe mit Kresse und Sauerrahm verfeinert. Gut sind auch die zarten Radieschenblätter, die in den letzten Minuten mitgekocht werden - sie enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Würzen kannst du zum Beispiel, nebst Salz und Pfeffer, mit Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Petersilie.

En güete!