

Meine Freundin, die Gerste und ich

Ich habe extra in meiner Patientenkartei nach geschaut: vor 27 Jahren kam meine Freundin zum ersten mal mit ihrer 15 Monate alten Tochter zu mir in die Praxis.

Damals hatte sie sehr viel Ahnung vom Kochen. In der Zwischenzeit hat sie das Kochen mit der chinesischen Medizin kombiniert. Nach dem Motto :

„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen“ (Sun Si Miao, 618-707 n. Chr., Arzt der Tang Dynastie)

Über all die Jahre wurde ich mit praktischen Tipps versorgt und hatte außerdem jemanden, mit dem ich über das Stärken der Mitte und ähnliches Fachchinesisch plaudern konnte.

Natürlich koche ich nicht immer sehr Mitte stärkend: das Gemüseschnipseln braucht schon seine Zeit. Und die Rezepte brauchen Phantasie! Ich schüttle sie nicht so aus dem Ärmel wie Jamie Oliver. Aber ich esse sehr gerne gut und bekömmlich! Wir haben auch kein Curry Lieferservice um die Ecke - ich wohne am Land. Da kann ich höchstens Pizza bestellen. Und das vertrage ich, muss ich leider sagen, nicht sehr gut. Na ja, das Alter!

Aber jetzt, aus aktuellem Anlass, zur Infektophylaxe, praktiziere ich wieder verstärktes Mitte - stärkendes - Kochen. Mein Mikrobiom freut sich!

Außerdem habe ich die Gerstenrezepte meiner Freundin wieder hervorgeholt. Meine älteren Patienten konnten sich noch an Gerstenrezepte erinnern. Meine Familie war damals nicht sehr begeistert: das essen bei uns doch die Schweine und lustige Witze gabs auch: Ich will die Gerste lieber veredelt, als Schweinsbraten, essen.

Hier das Grundrezept und ein Rezept mit Gerste von meiner Freundin:

Rollgerste Grundrezept

H O L Z		5. Etwas Zitronensaft zugeben und fertig quellen lassen.
F E U E R	1. 800 ml heißes Wasser eine Prise Galgant	
E R D E	2. 200 g Rollgerste 1 TL Butter	
M E T A L L	3. Kardamom gemahlen, Lorbeerblatt alles 20 Minuten kochen.	
W A S S E R	4. Mit Salz und Suppenwürze kräftig würzen und weitere 40 Minuten dünsten.	

Vorbereitung:

Gerste in ein Sieb geben, gründlich waschen und ca. 1 Stunde einweichen. Abseihen und laut Tabelle kochen.

Die fertig gekochte Gerste kurz abbrausen und kalt stellen. Im Kühlschrank ist sie mindestens 3 -4 Tage haltbar.

Gersteneintopf

H O L Z		5. Petersilie, fein geschnitten	10. Essig fein abschmecken Petersilie
F E U E R	1. heißer Topf	6. Galgant,	ev. Wasser
E R D E	2. in etwas Öl 1 Zwiebel und 500 g Gemüse leicht anschwitzen.	7. blanchierten Kohl und 2 - 3 große Kartoffeln zugeben und alles weich kochen. Gekochte Gerste einrühren und 5 Minuten ziehen lassen.	
M E T A L L	3. 1 Lorbeerblatt, Muskat,	8. Mit Pfeffer würzen,	
W A S S E R	4. Suppenwürze und Salz zufügen, mit 1 L Wasser aufgießen.	9. Geselchtes und weiße Riesenbohnen zugeben, mit	

Zutaten:

etwas Öl
1 Zwiebel
500 g Gemüse
(Karotten, Sellerie, 1 Grün Kohl)
1 Lorbeerblatt
Muskat
Suppenwürze, Salz
1 L Wasser
Petersilie
Galgant
2 - 3 große Kartoffeln, festkochend
Gerste gekocht
Pfeffer
Geselchtes, klein würfelig geschnitten
1 Dose BIO Riesenbohnen
Essig
Petersilie

Vorbereitung:

Rollgerste laut Grundrezept kochen.

Kartoffeln würfelig schneiden.

Karotten schälen und in Würfel schneiden.
Grünkohl vom Strunk befreien, klein schneiden und kurz blanchieren.