



Anja Orywol

IN 5 SCHRITTEN RAUS AUS DER SÜSSHUNGERFALLE

OHNE DIÄT UND VERZICHT

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.de> abrufbar.

Copyright: 2024

1. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,
Norderstedt

ISBN: 9783758369490



Anja Orywol

In 5 Schritten raus aus der Süßhungerfalle



Illustrationen: Heiko Wrusch
Bleistiftzeichnungen: Anja Orywol
Food-Fotografie: Anja Orywol
Cover-Gestaltung: Stephanie Wassong
Fotografien Anja Orywol: Elena Osadcij
Weitere Grafiken + Zeichnungen:
www.canva.de

INHALTS- VERZEICHNIS

5 Elemente Ernährung

- 07 Heißhunger auf Süß
- 08 Warum du deinen Heißhunger auf Süßes wertschätzen darfst!
- 15 Gesunde Süßigkeiten sind keine Lösung
- 19 **1. Schritt: Lebst du auf Kredit?**

Frühstücks-Rezepte aus der 5 Elemente Küche

- 29 Knuspermüsli
- 30 Highlights für dein Frühstück
- 33 Karamell-Mandeln
- 35 Salzige Knusper-Kerne
- 36 Hirse mit Obst und Nüssen
- 37 Hirse mit Nektarinen in Butter geschmort
- 39 Hirse-Schmarrn mit Äpfeln
- 41 Hirse mit Zimt-Birnen
- 42 Hirse mit Spiegelei und Pilzen
- 43 Heidelbeer-Porridge mit weißer Schokolade
- 45 Schoko-Schock-Porridge
- 47 Apfel-Porridge mit Zimt und Walnüssen
- 49 Baked Oat-Meal mit Zimt - Nektarinen

- 51 Karotten-Overnight-Oats für heiße Zeiten
- 52 Kokos-Overnight-Oats für heiße Typen
- 53 Einfaches Vanille-Porridge mit Beeren und Bananen
- 55 Einfache Polenta mit Birnen und Zimt
- 59 Pfannkuchen mit Obst und Ahornsirup
- 61 Kuzu
- 63 Sonntagsfrühstück Kaiserschmarrn
- 65 Milchreis mit Kürbismus
- 67 Softe Hafer-Bananen-Waffeln
- 68 Hitzkopf oder Frostbeule? Fine tuning erwünscht?
- 69 Gebackener Kürbis mit Orangendressing
- 71 Süßkartoffel Omelette
- 73 Miso-Suppe mit Ei
- 74 Miso und die Darmgesundheit

5 Elemente Ernährung

- 77 **2. Schritt: An vollen Töpfen verhungern!**
- 85 **3. Schritt: Diese Lebensmittel machen es deiner Mitte schwer!**



- 091 **4. Schritt: Löschmannschaft aus der Süßigkeitenschublade**
- 099 **5. Schritt: Disziplin alleine hilft nicht!**
- 102 Sensibler Metall-Typ

Baukastengerichte aus der 5 Elemente Küche

- 106 Aus einer Pfanne
- 112 Aus dem Backofen
- 118 Aus einem Topf
inkl. "Was sagt die TCM dazu?"
- 123 Rote Bete Pickles
- 124 Bitte keine Gürkchen aus dem Glas!
- 127 Die "Besser-als-Regel!"
- 131 Glossar

Süße Rezepte und Snacks aus der 5 Elemente Küche

- 133 Bounty Style
- 135 Dunkle Erdnussberge
- 137 Knusper-Schoko-Crossies
- 139 Grießbrei mit Kirschen
- 141 Mousse au chocolate
- 143 Zimt-Apfelringe
- 145 Banana Bread Muffins
- 147 Hirse Honigkuchen
- 149 Brownies
- 151 Kakao After Eight Style

Über mich

- 152



Heißhunger auf Süß

Bist du beim letzten Einkauf schnurstracks an den Süßigkeiten vorbei gegangen?

„Wenn ich keine kaufe, kann ich auch keine essen!“

Im Supermarkt ist das einfach. Abends nicht. Dann sitzt du auf der Couch und du wirst unruhig.

Du möchtest gerne etwas Süßes essen, aber es ist nichts im Haus.

Du lenkst dich ab, trinkst etwas. Versuchst nicht mehr an Süßigkeiten zu denken.

Nach einer Weile ziehst du dir deine Jacke an und fährst zum Supermarkt. Oder zur Tankstelle. Oder du isst die Dinge, die schon lange in der Schublade liegen, weil du sie eigentlich nicht magst.

Wenn du alles verputzt hast, bist du unzufrieden. Innerlich verurteilst du dich und nimmst dir ganz fest vor, dass ab morgen alles anders wird.

Wird es das?

Nein.

Das funktioniert nur, wenn du etwas änderst. Zuallererst deine Einstellung.

Warum du deinen Heißhunger auf Süßes wertschätzen darfst!

Mein Bruder hatte als Kindergartenkind einen extrem süßen Zahn. Ständig verlangte er nach Süßigkeiten.

Meine Eltern gehörten nicht zu denjenigen Menschen, die sich besonders mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzten. Insofern war immer etwas Süßes im Haus.

Dass mein Bruder scheinbar nie genug davon bekommen konnte, war ihnen allerdings unheimlich. In ihrer Sorge suchten sie den Kinderarzt auf. Sein Rat war, meinen Bruder so viele Süßigkeiten essen zu lassen, wie er mochte.

Seine Theorie: Irgendwann hat er genug davon, und dann hört er von ganz alleine wieder auf. Wie gut, dass meine Eltern diesen Rat nicht angenommen haben.

Obwohl ich eine ähnliche Empfehlung aussprechen würde.

In der 5 Elemente Ernährung gilt der Heißhunger auf Süß als ein Marker.

Ein Marker ist die Stimme des Körpers. Mit ihr versucht der Körper uns auf etwas aufmerksam zu machen. Auf ein Ungleichgewicht, das seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden beeinträchtigt. Auf lange Sicht ist ein solches Ungleichgewicht eine ernst zu nehmende Bedrohung für die Gesundheit.

Um noch einmal auf die Aussage des Kinderarztes zurückzukommen: Ja, er hatte Recht. Mein Bruder brauchte etwas Süßes. Die Antwort auf den Süßhunger ist süß.

Wichtig ist allerdings zu definieren, welche Lebensmittel zu diesem Verlangen passen.

An dieser Stelle biete ich dir eine elegantere Lösung als der Kinderarzt.

Zumal ich dich mit meinem 5-Schritte-Plan unterstützten werde, den Grund für dein Verlangen zu finden. Dabei greife ich auf die Lehre der alten Chinesen zurück.

Die 5 Elemente Ernährung

Der süße Geschmack wird in der 5 Elemente Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin (kurz: TCM) in das Element Erde eingeordnet. Wie der Name schon sagt, gibt es insgesamt 5 Elemente.

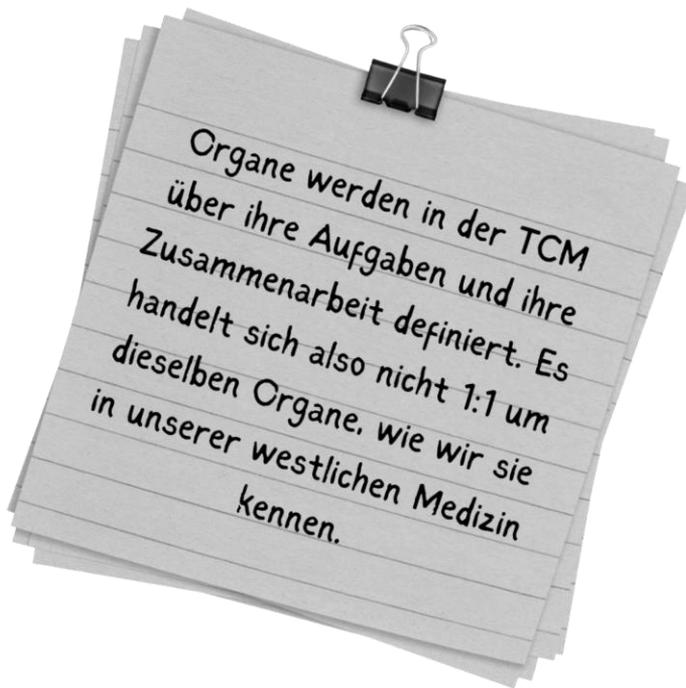
Die Erde, das Metall, das Wasser, das Holz und das Feuer Element. Jedem der Elemente werden Organpaare zugeordnet. Zur Erde gehören die Verdauungsorgane Milz und Magen.

Milz und Magen haben eine zentrale Aufgabe.

Sie verdauen unsere Nahrung. Verdauung bedeutet aus Sicht der alten Chinesen, dass alles Aufgenommene in mehreren Stufen und Schritten in rein und unrein getrennt wird. Dabei handelt es sich nicht um ein Zerlegen und Verteilen, wie wir das aus der westlichen Medizin kennen.

In der Vorstellung der alten Chinesen geht es darum, etwas Neues aus der Nahrung zu erschaffen: Unser Qi. Unsere Lebensenergie. Diese Lebensenergie zeigt sich im Körper in vielen unterschiedlichen Formen. Gemeinsam fokussieren wir uns in diesem Buch auf zwei wichtige Aspekte von Qi.

Einmal als Lebensenergie, die unseren Körper mit Kraft und Wärme versorgt. Ähnlich wie das Benzin, das den Automotor zum Laufen bringt. In diesem Fall ist das Qi eher feinstofflicher Natur. Der andere Aspekt nennt sich Blut und Säfte. Beim Auto wäre das die Kühlflüssigkeit.



Blut und Säfte kühlen und befeuchten den Körper. Sie sorgen dafür, dass wir nicht überhitzen, dass Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig bleiben und unsere Schleimhäute gut befeuchtet sind.

Diese Form des Qi ist eher materiell, hat mehr Substanz.

Um das körperliche Energiegleichgewicht zu erhalten, sind wir auf ein ausgeglichenes Maß an Qi, Blut und Säften angewiesen.

Ohne Kühlflüssigkeiten läuft der Automotor heiß. Ohne Benzin bleibt das Auto am Wegrand liegen. Fehlt es uns an Kühlflüssigkeiten, entstehen Symptome und Beschwerden, die in der TCM als Ausdruck von innerer Hitze und Trockenheit angesehen werden.

Zum Beispiel: Kopfschmerzen, Juckreiz, Migräne, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Schmerzen, Verspannungen, Auto-Immunerkrankungen, Blähungen und Koliken. Hier könnte man sagen, du bist ein Hitzkopf bzw. befindest dich im Hitzkopf-Modus.

Fehlt es an Energie, dann sind innere Kälte und Feuchtigkeit die krankmachenden Faktoren. Du erkennst sie z.B. an folgenden Beschwerden: Verdauungsprobleme, Ödeme, Heißhunger auf Süß, Bindegewebsschwäche, Übergewicht, Organsenkungen, Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Infektanfälligkeit und Unverträglichkeiten. Vereinfacht ausgedrückt: Du bist eine Frostbeule.

Über die Ernährung haben wir es bis zu einem bestimmten Punkt in der Hand, unseren Körper vor einem Ungleichgewicht zu schützen bzw. bereits bestehende Ungleichgewichte wieder auszugleichen.

Die 5 Geschmacksrichtungen

Grundsätzlich sollte jede der 5 Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) Bestandteil eines Gerichts sein. Jeder einzelne Geschmack unterstützt eines der 5 Elemente.

Ein übermäßiges Verlangen auf einen bestimmten Geschmack ist ein erster Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Und damit kommen wir wieder zum Marker „Heißhunger auf Süß“.

Er verlangt danach, ein Loch in der Erde zu füllen.

Das Loch in der Erde

Kennst du die Unruhe, mit der du gedanklich alle möglichen Lebensmittel im Haus scannst, um zu erkennen, was du jetzt essen kannst?

Du gehst gewissermaßen auf die Pirsch, weißt aber nicht, wonach du eigentlich suchst. Du weißt nur, es fehlt etwas. Du greifst zu Süßigkeiten. Oder dein Verstand möchte dich vor ungesunden Lebensmitteln bewahren, und du isst „gesunde Alternativen“.

In beiden Fällen verschwindet die innere Unruhe nicht. Die Unruhe zeigt an, dass auf einer tieferen Ebene etwas nicht stimmt.

Auch wenn wir denken, dass wir unsere Bedürfnisse im Griff haben und der Verstand das letzte Wort zu sagen hat, sind es doch unsere Gefühle, die uns antreiben.

Wir sind auf der Suche nach positiven Gefühlen und wir vermeiden negative. Das was du im Fall des Süßhunger suchst, ist das Gefühl genährt zu sein. Sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene.

Das erste Mal in Kontakt kommen wir mit dem süßen Geschmack über die Muttermilch. Ein Säugling, der an der Mutterbrust gestillt wird, erfährt im Idealfall genau dieses Gefühl. Das Gefühl von Wärme, Sicherheit, Ruhe, Geborgenheit sowie einer angenehmen Sättigung.

Besonders in stressigen Zeiten sehnen wir uns nach diesem Gefühl. Vor allen Dingen, wenn wir hungrig sind und wir keine Zeit für eine richtige Mahlzeit haben.

Der süße Geschmack

In der TCM werden den verschiedenen Geschmacksrichtungen bestimmte Eigenschaften zugesprochen.

Der süße Geschmack nährt und befeuchtet. Deshalb klären wir in den nächsten Kapiteln Schritt für Schritt ab, welche Eigenschaft des süßen Geschmacks deinen Heißhunger auslöst.

Die ersten drei Schritte dienen der Überprüfung, ob du tatsächlich genährt bist. Ob du auf körperlicher Ebene satt wirst.

Das klingt so einfach, ist allerdings überhaupt nicht selbstverständlich.

Die letzten beiden Schritte sollen dir helfen, zu klären, inwiefern du in den Hitzkopf-Modus gerutscht bist und innere Trockenheit und Hitze ursächlich für dein Verlangen nach Süß ist.

Hier geht es um Nahrung für die Seele.

Der Heißhunger auf etwas Süßes ist kein lästiger Stolperstein im Alltag.

Er ist kein Ausdruck mangelnder Disziplin. Nichts, was du dir vorwerfen solltest oder wofür du dich schämen müsstest. Er ist die Stimme deines Körpers.

Er lädt dich dazu ein in dich hinein zu horchen und in Kontakt mit dir selbst zu treten.

Nur so kannst du herausfinden, was dein Körper braucht. Und noch viel wichtiger: Was dich und deinen Körper aus dem Gleichgewicht bringt oder gebracht hat.

Alle 5 Schritte bin ich selbst gegangen.

Alle Rezepte sind erprobt und ein beständiger Teil meiner Ernährung. Ich habe meinen Süßigkeiten-Konsum sehr stark reduziert. Nicht, weil ich mich diszipliniere, sondern weil ich die meiste Zeit kein Verlangen verspüre.

Wenn ich Süßes esse, dann genieße ich es in vollen Zügen. Dann darf es auch mal eine Süßigkeit aus dem Supermarkt sein. Oder ein Stück Kuchen vom Bäcker nebenan.

Dabei beachte ich einige wenige Regeln, die ich dir ebenfalls ans Herz legen möchte:

Iss' bewusst!

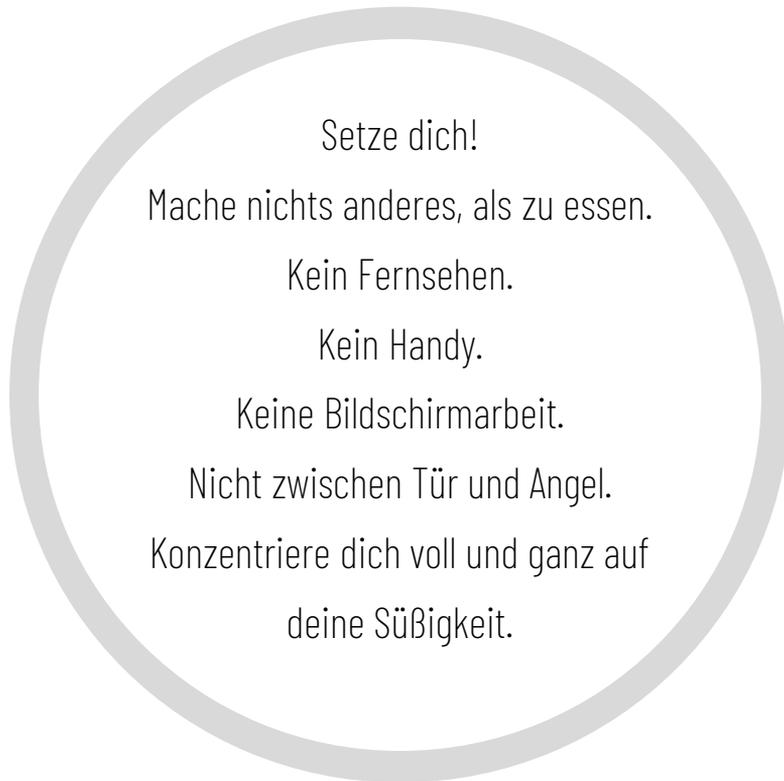
Alles, was du über deine Sinne aufnimmst, isst du! Die alten Chinesen haben die Vorstellung, dass wir viel mehr verdauen müssen, als nur unsere Nahrungsmittel.

Aufwühlende Nachrichten und Filme, den Streit mit dem Partner, die Sorgen um den Job oder die Worte des nörgelnden Chefs. Die Freude über ein schönes Geschenk oder eine positive Nachricht. Gutes wie Schlechtes. Alles müssen wir verarbeiten.

Vielleicht hast du selbst schon mal gesagt: „Das muss ich jetzt erst einmal verdauen!“

Das stresst nicht nur unsere Verdauungsorgane. Mehr darüber erfährst du in den weiteren Kapiteln. Die Überforderung zeigt sich durch den wiederholten Griff nach Süßigkeiten, die wir häufig nebenbei essen. Ein bisschen hier und ein bisschen da.

Was du in diesen Momenten für dich tun kannst:



Und dann zelebriere den Moment. Nutze die Gelegenheit auch gleich, um durch zu atmen und zur Ruhe zu kommen. Um dich einmal zu strecken und dir im Anschluss etwas zu Trinken zu holen. So wertest du die Situation auf, verlängerst den wohltuenden Moment.

Gesunde Süßigkeiten sind keine Lösung

„Nur noch einmal, ab morgen werde ich verzichten!“

Diese und ähnliche Gedanken gingen mir jedes Mal durch den Kopf, wenn ich vor der Schublade mit den Süßigkeiten stand.

Meine große Lust auf Süß trieb mich mehrmals am Tag dorthin.

Auf meinen Schultern saßen Engelchen und Teufelchen und flüsterten mir ins Ohr. Das Ergebnis: Ich aß die Süßigkeit und fühlte mich trotzdem schlecht. Da der Tag ja eh verloren war, griff ich wieder zu. Jetzt war es sowieso egal. Naja - und ab morgen würde dann alles anders werden.

Ob sich am folgenden Tag etwas veränderte?

Bei mir nicht.

Später folgte eine Zeitspanne, in der ich fest davon überzeugt war, dass es gute und schlechte Süßigkeiten gibt.

Durch meine Reizdarmkrankung steckte ich meine Nase ununterbrochen in Bücher und Fachartikel.

Meine Vermutung wurde bestärkt, dass Süßigkeiten eine große Teilschuld an meinen Beschwerden trugen. Aber auf Süß verzichten? Das würde schwierig. Konsequenter schien es mir, auf die „schlechten“ Süßigkeiten zu verzichten. Es gab gesunde Alternativen.

Ich erinnere mich, wie überlegen ich mich fühlte, als ich durch die endlos langen Regalreihen im Supermarkt ging, und dachte: „Dieser ganze ungesunde Mist! Den kaufe ich nicht mehr!“

Vor der damals kleinen Ecke mit den „gesunden Süßigkeiten“ ohne raffinierten Zucker blieb ich stehen.

Ein Gutes hatte es: Der Preis dieser Süßigkeiten hielt mich davon ab, große Mengen zu kaufen und zu essen.

Der Nachteil: Mein Heißhunger auf Süß wurde nicht befriedigt.

Im Gegenteil: Erst aß ich die „gesunden Süßigkeiten“ und dann landete ich wieder bei den Vorräten meiner Familie.

Davon abgesehen vertrug ich die gesunden Alternativen nicht. Mein Bauch rebellierte.

Wenn du das Gefühl hast, „gesunde, zuckerfreie“ Süßigkeiten nicht zu vertragen, dann schau auf die Zutaten.

In vielen Produkten sorgen Trockenfrüchte wie z.B. Datteln und Rosinen für den süßen Geschmack. Nicht wenige Menschen reagieren auf den hohen Fruchtzuckergehalt mit Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall.

Fruchtzucker/Fruktose

Fruktose ist der Fruchtzucker der in Obst und Gemüse von Natur aus enthalten ist. Vielen Lebensmitteln wird er vonseiten der Industrie als Süßstoff zugesetzt. Fruchtzucker ist ein Einfachzucker und er zählt zu den Kohlenhydraten.

Die Fruktose wird normalerweise nach dem Essen im Magen-Darm-Trakt aufgespalten und dann als Einzelzucker im Dünndarm in das Blut aufgenommen.

Damit dieser Vorgang reibungslos funktioniert, bedarf es einer Art Transportsystem.

Bei der Fruktose ist es der Glukosetransporter (GLUT-5) Nr. 5. Ist dieser Transporter defekt und funktioniert nicht richtig, oder gibt es ihn nicht in ausreichender Menge, landet die Fruktose nicht wie vorgesehen im Blut, sondern im Dickdarm. Im Darm wird sie nun durch Bakterien abgebaut.

Für die Bakterien ist die süße Mahlzeit ein Festmahl. Sie fermentieren den Speisebrei und dabei entstehen Gase. Es entstehen Beschwerden wie z.B. Blähungen, aber auch Völlegefühl. Außerdem erhöhen die bei diesem Vorgang entstehenden kurzkettigen Fettsäuren den osmotischen Druck.

Mit anderen Worten, sie ziehen das Wasser an, das normalerweise im Verdauungsprozess im Dickdarm aus dem Speisebrei herausgezogen wird, und so entsteht die nächste mögliche Begleiterscheinung: Durchfall.

Besonders sensibel reagieren Menschen mit einer Fruktose-Intoleranz auf den Fruchtzucker. Allerdings können auch Menschen ohne eine Fruktose-Intoleranz nicht unbegrenzt Fruchtzucker aufnehmen. Jeder Dünndarm ist in seiner Aufnahmekapazität begrenzt.

Darüber hinaus steht Fruchtzucker im Verdacht, ursächlich für die nicht Alkohol bedingte Fettleber zu sein. Es kommt also, wie so oft im Leben, auf das richtige Maß an.

Zuckeralkohole

Ähnliche Reaktionen können auch die Zuckerersatzstoffe Erythrit und Xylit auslösen. Vor allen Dingen Xylit wird häufig nicht gut vertragen.

Der Zuckeralkohol Xylit ist ein natürlicher Bestandteil vieler Gemüse- und Obstsorten. Sein Anteil dort ist sehr gering und er ist nur ein Bestandteil von vielen weiteren. In dieser Kombination wird er gut vertragen.

Für die Industrie ist Xylit aufgrund seiner hohen Süßkraft sehr interessant und so wird er in großen Mengen, z.B. aus landwirtschaftlichen Reststoffen, gewonnen.

Westlich gesehen macht der Einsatz von Xylit Sinn. Besonders im Hinblick auf die Zahngesundheit oder auf den Blutzuckerspiegel.

Ich betrachte die Welt jedoch durch die Brille der alten Chinesen und hier bleibt Süß eben Süß. Und damit bleibt auch die befeuchtende Wirkung. Bevor du also anfängst „schlechten Zucker“ gegen „gesunden Zucker“ auszutauschen, möchte ich zusammen mit dir auf Ursachenforschung gehen.

Wenn die übermäßige Lust auf etwas Süßes die Stimme deines Körpers ist, dann lässt sie sich auch nicht mit „gesunden“ Alternativen abschalten.

Ganz einfach, weil dein Körper dich auf ein Ungleichgewicht hinweisen möchte. Darauf, dass er etwas in deiner Ernährung oder in deinem Alltag nicht erhält oder verdauen kann. Oder Beides.

Süßigkeiten wirken vergleichsweise wie eine Schmerztablette.

Wenn dein Kopf aufgrund einer schlechten Haltung und zu viel Bildschirmarbeit schmerzt, dann schaltet die Tablette den Schmerz für eine Weile ab. Die Ursache bleibt.

Deshalb macht es keinen Unterschied, welche Art von Süßigkeiten du wählst.

Jedenfalls nicht, um deinen Heißhunger abzustellen.

Um das zu erreichen brauchst du eine grundlegende Veränderung.

Bist du bereit für den 1. Schritt?

1. Schritt: Lebst du auf Kredit?

„Nein, ich frühstücke nicht.“

„Zum einen habe ich Angst, dass ich dann weiter zunehme. Und zum anderen möchte ich die Toiletten in unserer Firma nicht benutzen. Glauben sie mir, das möchte niemand! Zum Glück arbeite ich nur halbe Tage. Bis mittags halte ich das aus.“

„Ich habe morgens einfach keinen Hunger!“

Ich könnte noch sehr viele Aussagen von Klienten aufführen, warum sie nicht frühstücken.

Eine passende Lösung zu finden ist manchmal schwierig.

Zum Beispiel für die Busfahrerin, die aufgrund der Covid Pandemie und dem Lockdown keine Gelegenheit mehr hatte, während ihres Dienstes auf die Toilette zu gehen.

Verständlich, dass sie so wenig wie möglich vor und während ihrer Schicht essen und trinken wollte.

Viele Argumente kann ich gut nachvollziehen.

Ich habe selbst lange Zeit nicht richtig gefrühstückt. Das lag an meinem sensiblen Bauch. Als Reizdarmpatientin habe ich mich nur nüchtern aus dem Haus getraut. Hatte ich also Verpflichtungen oder Termine am Vormittag, habe ich mich auf leerem Magen sicherer gefühlt.

Verständlich oder nicht. Es ändert nichts an der Tatsache, dass viele dieser Menschen auf Kredit leben.

Du erinnerst dich? Deine Lebensenergie, das Qi, ist vergleichbar mit dem Benzin für den Motor deines Autos. Wenn der Tank leer ist, dann füllst du ihn wieder auf. Mit diesem Benzin fährst du weiter.

Du erwartest nicht, dass dein Auto mit leerem Tank fährt. Erst geben, dann nehmen.

Wenn du ohne Frühstück aus dem Haus gehst, dann erwartest du von deinem Körper, dass er in (energetische) Vorleistung tritt.

Und tatsächlich, das kann er auch bis zu einem gewissen Punkt.

Wenn du das hin und wieder machst, ist das kein Problem. Wird es zur Gewohnheit, dann zapfst du unbewusst an der teuersten Säule.

Aus Sicht der TCM gibt es zwei Energiequellen in unserem Körper.

Eine Quelle befindet sich im Element Erde. Über die Nahrung, die in der Erde durch die Verdauungsorgane umgewandelt wird, erhalten wir die Energie für unseren Tag.

Hier haben wir jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit Qualität und Quantität unserer Lebensenergie zu beeinflussen.

Die 2. Energiequelle befindet sich im Wasser Element. Zum Wasser Element gehören die Nieren und die Blase. Nach den Vorstellungen der alten Chinesen beherbergen die Nieren unsere (Energie-) Vorräte. Diese wurden bei unserer Zeugung als Geschenk unserer Eltern dort angelegt.

Der Vorratskeller in den Nieren ist kostbar und endlich. Wenn wir ihn plündern, dann können wir ihn nicht wirklich wieder auffüllen. In der TCM besteht die Vorstellung, dass wir u.a. altern, weil sich langsam aber sicher unser Keller leert.

Ob der Keller mit Beginn unseres Lebens gut gefüllt ist oder nicht, hängt von der Konstitution der Eltern ab. Deshalb werden wir mit unterschiedlichen Vorräten ins Leben geschickt. Der eine kann aus dem Vollen schöpfen, der nächste sollte besser haushalten.

Wenn du das Haus ohne Frühstück verlässt, dann greift der Körper auf die wertvolle Nierenenergie zurück. Der Motor muss laufen.

Viele Menschen fühlen sich in diesen nüchternen Stunden besonders leistungsstark. Deshalb scheint es so, als wäre ein Frühstück tatsächlich nicht nötig. Der Energieschub auf leerem Magen kommt allerdings von der besonderen Qualität der Nierenenergie. In diesem Moment läuft der Körpermotor nicht gewöhnlichem Benzin, sondern mit Super plus.

Dass dein Körper irgendwann die Reißleine ziehen muss, liegt auf der Hand.

Auf Kredit zu leben ist keine Dauerlösung.

Ein fehlendes Frühstück an sich ist nicht unbedingt alleine verantwortlich für den Heißhunger auf Süß. Allerdings ist es ein Schritt in Richtung mangelnde Sättigung.

Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Satt zu sein, sich genährt zu fühlen, ist ein tiefes Grundbedürfnis.

In der 5 Elemente Ernährung hat das warme Frühstück einen wichtigen Stellenwert.

„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“.

Wenn dir dieser Satz etwas altbacken vorkommt, du kennst ihn vielleicht von Oma und Opa, dann kann ich das vermutlich noch toppen.

Auch in der uralten Lehre der traditionellen chinesischen Medizin wird dieses Wissen angewandt.

Die alten Chinesen arbeiten dabei mit einem Bild, das sich die „Organuhr“ nennt, und spannenweise decken sich in der Konsequenz die Empfehlungen aus Ost und West.

Im Hinblick auf eben diese Organuhr gibt es Zeiten, in denen deine Organe zu absoluter Höchstleistung fähig sind.

Wie du anhand der Grafik erkennen kannst, sind die Organe, die für die Verdauung zuständig sind, in der Zeit zwischen 7.00 h und 11.0 h

sehr leistungsstark. Das ist die 1. wichtige Erkenntnis.

Um Missverständnissen vorzubeugen, es ist nicht so, dass unsere Verdauungs-Organen beispielsweise um Punkt 11.00 h den Dienst quittieren. Bitte betrachte dieses Bild nicht durch die „Zahlen-Daten-Fakten“- orientierte westliche Brille.

Und wundere dich bitte nicht, in der TCM gilt die Milz als das zentrale Verdauungsorgan. Ihr zur Seite steht der Magen. Zusammen bilden sie einen Funktionskreis, also gewissermaßen agieren sie als Arbeitsgemeinschaft. Diese Arbeitsgemeinschaft übernimmt die Verdauungsarbeit. Die Milz ist aus Sicht der alten Chinesen also nicht identisch mit der Milz wie wir sie in der westlichen Medizin kennen.



Die 2. Erkenntnis aus dem kleinen Schaubild ist folgende:

Genau 12 Stunden nach ihrer Höchstzeit befinden sich sämtliche Organe und Funktionskreise in einem Leistungstief. Man könnte auch sagen, sie ruhen in dieser Zeit. Diese Spanne dient also der Erholung.

Spätestens jetzt dürfte klar sein, warum in der TCM empfohlen wird, ein gutes und nährendes Frühstück zu sich zu nehmen. Diese Angewohnheit gewährleistet, dass dein Körper seine Nahrung bestmöglich und effizient verwerten kann. Auch das Mittagessen darf gerne reichhaltig sein, aber je weiter der Tag fortschreitet, umso leichter sollten die Gerichte werden.

Schwere Mahlzeiten, die du während der Ruhephasen deiner Verdauungsorgane zu dir nimmst, belasten diese und es findet keine optimale Verwertung statt. Im ungünstigsten Fall, und das ist ebenfalls ein Bild aus der TCM, werden sie nicht vollständig verdaut und umgewandelt, sondern vielmehr, bildlich gesprochen, zur Seite geschoben.

So entsteht TAN. TAN ist ein Wort aus der TCM, das unserer westlichen Vorstellung von Schlacken entspricht. TAN wird übersetzt mit dem Begriff „Schleim“ (bildlich gesprochen handelt es sich um eingedickte Feuchtigkeit). Schleim und Feuchtigkeit blockieren das ganze System, besonders aber die Milz als zentrales Verdauungsorgan. Sie können beispielsweise Übergewicht, Konzentrationsstörungen, Wassereinlagerungen, Antriebslosigkeit aber auch Durchfall und Verdauungsstörungen verursachen. Auch der Schlaf kann so gestört werden.

Die alten Chinesen sprechen in diesem Fall von einer Milz-Qi-Schwäche.

Wird die Milz durch Feuchtigkeit und Schleim blockiert, werden auch die nächsten Mahlzeiten nicht mehr gut verwertet. Es bildet sich wieder Feuchtigkeit. Je mehr Feuchtigkeit sich bildet umso eher landet der Mensch also in einer Abwärtsspirale.

Um dir ein Bild mit auf den Weg zu geben.

Stell dir vor, du kommst nach einem langen Arbeitstag nach hause. Du weißt, dass noch das Geschirr vom Frühstück in der Spüle steht und auch noch ein paar andere Dinge im Haushalt zu erledigen sind. Du nimmst dir fest vor, diese rückständigen Arbeiten noch heute zu erledigen, doch dann öffnest du die Tür und deine Kinder kommen dir freudestrahlend entgegen. Sie haben dir viel zu erzählen und sie beanspruchen deine ganze Aufmerksamkeit. Nachdem ihr zusammen gegessen habt, siehst du auf den nun weiter gewachsenen Berg von Geschirr und dir ist klar: Es ist schon spät und du bist zu müde. Du kannst dich nicht mehr aufraffen und denkst dir: Naja, dann mache ich das halt morgen.

Das kannst du ab und zu so machen, keine Frage, aber wenn du nicht irgendwann die Kurve kriegst, dann wird dieser Berg einfach nur weiterwachsen und deine Küche blockieren. So in der Art ist das auch mit der Feuchtigkeit in der Milz.

So wie ich dir raten würde, eine Haushaltshilfe zu engagieren, oder dir zumindest mal ein paar freie Tage zu nehmen, damit du wieder für Ordnung sorgen kannst, gibt es auch von Seiten der Ernährung Möglichkeiten Feuchtigkeit abzubauen. Es gibt z.B. Lebensmittel die alte Schlacken lösen können. Manche sind starke Ausscheider, manche wirken moderater.

Das sind Themen, die ich in meinen Beratungen bespreche. Da wird es also sehr individuell, denn, um es mit einem Bild zu beschreiben, dann ist „der Karren gewissermaßen schon vor die Wand gefahren“. Und ich sage das jetzt mit einem Augenzwinkern, weil ich an dieser Stelle keine Dramatik möchte.

Aber auch die 5 Elemente Basis Ernährung hat viel zu bieten. Sie kann die Milz vor einer Überlastung schützen und bereits bestehende Ungleichgewichte reduzieren.

Deshalb möchte ich dich motivieren, im ersten Schritt das warme Frühstück in deinen Alltag einzubauen.

Warum das warme Frühstück?

In der TCM dreht sich alles um das Thema Bekömmlichkeit. Nur was der Körper effektiv verdauen kann, steht ihm letztendlich zur Verfügung.

Auch hier im Westen ist mittlerweile bekannt, dass beispielsweise Rohkost und Vollkornbrote schwer verdaulich sind. Die Erklärung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Hier spricht man z.B. von den wasserunlöslichen Ballaststoffen, Fasern, Säuren und anderen Stoffen, die zwar gesund sind, aber eben vom Darm nicht aufgespalten werden können. Deshalb werden sie von den Darmbakterien vergoren und so entstehen zum Beispiel Gase und mit ihnen Blähungen.

Guilia Enders, die das Buch Darm mit Charme geschrieben hat, beschreibt den Kochvorgang so:

„Kochen erspart uns also die ganze erste Ladung „Entfaltungsenergie“, die ansonsten der Magen dafür aufbringen müsste und ist damit der outgesourcte Teil unseres Verdauungsgeschäfts“.

Kochen ist die Vorverarbeitung all jener Fasern und Stoffe, mit denen sich unser Darm schwer tut.

Wechseln wir von dieser westlichen Betrachtungsweise wieder zur Östlichen:

Die alten Chinesen gehen davon aus, dass jeder Mensch ein Verdauungsfeuer in sich trägt. Bei dem Einen brennt es stetig und konstant, beim Nächsten ist es klein und schwach und beim Übernächsten lodert es möglicherweise stellenweise auf. Allen gemein ist, dass die Qualität des Verdauungsfeuers maßgeblich dafür ist, wie gut wir unsere Nahrung verwerten können.

Und es folgt eine weitere Erkenntnis.

Nach den Vorstellungen der alten Chinesen gibt es Nahrungsmittel und Gewohnheiten, die die Qualität unseres inneren Feuers stark beeinträchtigen.

Mit Blick auf ungünstige Essgewohnheiten sind wir wieder bei der Organuhr: Wenn wir also in einer Zeit, in der unser Verdauungsfeuer auf Sparflamme brennt, essen, dann kann das nicht wirklich effektiv sein.

Mit Blick auf die Wahl unserer Zubereitungsart, landen wir nun bei der Erkenntnis, dass die Verdauung warmer Mahlzeiten weniger Energie beansprucht als die von kalten Mahlzeiten. Warme, gekochte Speisen sind bereits vorverdaut. Ganz anders verhält es sich bei kalten Mahlzeiten, z.B. einem Müsli mit Milch aus dem Kühlschrank.

Es braucht deutlich mehr Feuer-Kraft, um diese Mahlzeit auf Körpertemperatur zu bringen.

Wie unsere Lebensmittel wirken

Sicherlich kannst du gut nachvollziehen, dass das Müsli mit der Milch aus dem Kühlschrank und dem rohen Obst eine kalte Mahlzeit ist.

Wenn du die Temperatur messen würdest, dann wäre diese Mahlzeit mit Sicherheit deutlich kälter als eine gekochte Mahlzeit, z.B. ein Eintopf. Hier ist der Temperaturunterschied physikalisch messbar.

Anders verhält es sich bei meiner nächsten Behauptung.

In der 5 Elemente Ernährung werden Lebensmittel im Bezug auf ihre thermische Wirkung sehr unterschiedlich bewertet.

Die alten Chinesen unterscheiden zwischen heißen, warmen, neutralen, erfrischenden und kalten Lebensmitteln.

Wenn du schon einmal beherzt in eine Chili-Schote gebissen hast, dann weißt du was ich meine.

Dein Kopf wird rot, Mund und Rachen brennen und Schweiß bildet sich auf deiner Stirn. Das „Feuer“, das dir in diesem Moment in den Kopf steigt, entsteht durch heiße Lebensmittel. Du landest im Hitzkopf-Modus.

Lebensmittel die kalt wirken, verbreiten im Gegenzug innerlich Kälte. Kälte lässt deinen Mitte erstarren und über kurz oder lang wird diese in ihrer Funktionsfähigkeit beeinträchtigt. Hier entsteht die bereits erwähnte Feuchtigkeit. Dann befindest du dich im Frostbeulen-Modus.

Welche Lebensmittel im einzelnen dafür verantwortlich sind, erkläre ich dir in den nächsten Kapiteln. Wie wäre es, wenn du jetzt erstmal warm frühstückst?

Frühstücksrezepte aus der 5 Elemente Küche



Knuspermüsli – tolles Topping



Zutaten für 1 Glas

- 150 g Haferflocken
- 50 g Kokosraspeln
- 10 g gepoppter Amaranth
- 50 g Kokosöl
- 5 EL Ahornsirup oder 3 EL Reismalz
- optional: eine Handvoll Rosinen
- optional: eine Handvoll gehackte Nüsse deiner Wahl

Zubereitung

Für das Knuspermüsli das Kokosöl erwärmen.

Sobald es flüssig ist, sämtliche anderen Zutaten, angefangen mit dem Ahornsirup, hinzugeben und alles gut vermengen.

Auf einem Backblech gut verteilen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 7 Minuten knusprig backen.

Bitte den Bräunungsgrad regelmäßig kontrollieren. Die Zeiten sind von Backofen zu Backofen unterschiedlich.

Highlights für dein Frühstück,
die du immer zuhause
haben solltest.



Gebrannte Mandeln

Sie sind dezent süß und sorgen für Biss. Außerdem werten sie im Hinblick auf den Eiweißgehalt das Frühstück auf.

Leinöl, Hanföl, Chia-Öl

Diese Öle liefern gute Omega-3- Fettsäuren und sorgen für eine angenehme Sättigung. Alternativ geschrotete Leinsamen verwenden.

Geröstete Nüsse

Röste Nüsse deiner Wahl in einer Pfanne ohne Öl, bis sie leicht braun sind. Sie peppen das Frühstück auf und liefern gutes Eiweiß und Fett.

Mandelmus

Nussmus macht satt und ist eine gute Fett-/Eiweißquelle. Es macht ein Porridge angenehm cremig.

Getränke aus Sicht der TCM

Kaffee gilt aus Sicht der TCM als ein wärmendes, vor allen Dingen austrocknendes Getränk. Insofern passt Kaffee nicht gut zum Hitzkopf-Modus.

Milch ist ein stark befeuchtendes Getränk und so empfiehlt es sich, Kaffee mit Pflanzendrinks statt mit Milch zuzubereiten. Hafer- (Barista) oder Sojadrink lassen sich gut aufschäumen.

Eine etwas bessere Variante ist der Getreidekaffee. Auch Getreidekaffee wird geröstet, weshalb er ähnlich wirkt wie Kaffee, allerdings doch deutlich moderater. Hier ist er für Hitzköpfe eine echte Alternative.

Ähnlich verhält es sich mit **schwarzem Tee**.

Sowohl Kaffee als auch schwarzer Tee sind besondere Getränke, mehr als 1-2 Tassen am Tag sollten nicht getrunken werden.

Schwarzer Tee wird übrigens mit einem Stengel Pfefferminze oder Zitronenmelisse erfrischender. Das gilt auch für Kakao.

Für viele Menschen sind Kaffee und Tee sehr wichtig. Diese Getränke bedeuten eine Auszeit am Tag, sie werden mit Genuss und Ruhe verbunden. Sich nun vor lauter Konsequenz Kaffee und Tee zu verbieten, kann also zusätzlichen Stress aufbauen. Und Stress erzeugt innere Hitze.

Es gilt also ganz bewusst den eigenen Konsum anzuschauen und das zu belassen, was definitiv nötig und hilfreich ist und das zu streichen, was eine eingefahrene Gewohnheit ist.

Grundsätzlich wird in der TCM reichlich Wasser getrunken. Im Idealfall warmes Wasser. Zumindest im Winter. Kräutertees sorgen für Abwechslung.



Karamell-Mandeln



Zutaten

- 2 Packungen Mandeln, ungeschält
- 2-3 EL Reissirup oder Reismalz

Tipp:

Die Mandeln sind genau richtig, wenn sie nach dem Abkühlen knusprig sind und nicht mehr kleben.

Zubereitung

In einer Schüssel die Mandeln mit Hilfe von zwei Esslöffeln mit dem Reissirup vermengen. Das ist eine ziemlich klebrige Angelegenheit. Jede Mandel muss mit Sirup bedeckt sein.

Dann die Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Das geht am besten mit zwei Gabeln.

Bei 200 Grad Ober- /Unterhitze ca. 17-20 backen. Das ist von Herd zu Herd sehr unterschiedlich. Sei vorsichtig, die Mandeln werden schnell zu dunkel.

Bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

Diese knusprigen Mandeln sind mein persönliches Highlight. Sie schmecken zum Porridge, klein gehackt über Gemüse, als Topping auf einer Suppe und natürlich auch einfach auf die Hand. Es gibt kein Rezeptbuch von mir, in dem du sie nicht findest. Auf meinem Tisch steht immer ein Glas mit einem großen Vorrat.



Salzige Knusper-Kerne



Zutaten für 1 Glas

- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- Shoyu (Sojasauce)

Die Kerne sind mein zweites Highlight, das in meiner Küche nie fehlen darf.

Sie passen zu Suppen, Gemüse oder als Snack vor dem Fernseher.

Zubereitung

Gib die Sonnenblumenkerne in eine Pfanne ohne Öl. Röste die Kerne auf einer höheren Temperatur, bis sie anfangen leicht braun zu werden und zu knacken.

Nun nimm die Pfanne von der Platte und gib ca. 1 EL Shoyu darüber. Verteile die Sojasauce mit dem Pfannenwender gründlich. Wenn du den Eindruck hast, es ist zu wenig, verwende etwas mehr Shoyu.

Wenn alle Kerne bedeckt sind, stelle die Pfanne wieder auf die Platte. Bei niedriger Temperatur und ständigem Bewegen und Wenden der Kerne trockne diese komplett.

Nun kannst du sie auf einem Teller abkühlen lassen. Bitte nicht in der Pfanne abkühlen lassen. Sie rösten dort weiter und werden schnell zu dunkel.

Hirse mit Obst und Nüssen



Zutaten für 1-2

- ½ Tasse Hirse
- 2 EL Rosinen
- 1 Apfel, in Stücken
- Obst und Beeren nach Geschmack
- geröstete Nüsse
- 1 TL Leinöl

Zubereitung

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen. Anschließend zusammen mit den Rosinen in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

Der Apfel kommt je nach Vorliebe von Anfang an mit in den Topf oder erst kurz vor Ende.

Geröstete Nüsse geben dem Brei noch mehr Biss.

Den Brei mit Beeren garnieren. Das Leinöl unterheben.



Für Hitzköpfe 

- ein Klecks Kokosjoghurt
- Obst erst am Ende unterheben
- Banane unterheben

Hirse mit Nektarinen in Butter geschmort



Zutaten für 1-2

- ½ Tasse Hirse
- 2 EL Rosinen
- 1 Nektarine, in Stücken
- Obst und Beeren nach Geschmack
- geröstete Nüsse
- 1 TL Leinöl
- Butter



Zubereitung

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen. Anschließend in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

Hirse vom Vortag eignet sich am besten, also gerne eine große Portion vorkochen.

Die gekochte Hirse mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken, Rosinen und Nektarinen zugeben und kurz anwärmen.

Nach Geschmack geröstete Nüsse unterheben und Leinöl unterheben.

Für Frostbeulen



- eine Prise Zimt



Hirse-Schmarrn mit Äpfeln



Zutaten für 3

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 30 g Mandeln, gehackt
- 1-2 saure Äpfel
- 1-2 EL Gojibeeren
- 2-3 Eier
- 1 EL Butter (o. Rapsöl Buttergeschmack)
- Zimt,
- Vanille
- Prise Salz

Zubereitung

Hirse am Vortag vorkochen, kaltstellen. Am nächsten Tag mit einer Gabel auflockern.

Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten.

In einer Schüssel die Eier aufschlagen und Gewürze dazu geben, Hirsestücke mit einer Gabel im Ei wenden. Beeren dazu geben. Äpfel in Stücke schneiden.

Alle Zutaten in Fett anbraten.

Wie einen Schmarrn auseinanderrupfen.

Mit Nüssen anrichten.



Hirse mit Zimt-Birnen



Zutaten für 3

- 1 Tasse Hirse
- 2,5 Tassen Mandeldrink, Vanille
- 1 Handvoll klein gehackte und geröstete Walnüsse
- 1-2 EL Rosinen
- 1 Birne, gewürfelt
- etwas Zimt
- etwas geriebene Zitronenschale
- 1 EL Ahornsirup o. Reissirup

Zutaten für die Zimt-Birnen:

- 2 Birnen
- 1 EL Mandelmus
- Zimt

Zubereitung

Im feinen Sieb heiß gewaschene Hirse mit sämtlichen Zutaten bis auf die Walnüsse in einen Topf geben.

Alles einmal aufkochen und dann auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen (bis die Hirse weich ist).

Dann die Walnüsse unterheben (optional Mandelblättchen oder die gebrannten Mandeln von S.33) .

In der Zwischenzeit die weiteren beiden Birnen würfeln oder in Scheiben schneiden und mit sehr wenig Wasser, Ahornsirup oder Reissirup und Zimt kurz dünsten. Mandelmus unterheben und eventuell nochmal mit Zimt und etwas Ahornsirup/Reissirup abschmecken.

Hirse mit Spiegelei und Pilzen



Zutaten für 3 - 4

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Ei pro Person
- 400 g Champignons
- Petersilie
- Schnittlauch
- Parmesan
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Weiße Bohnen in Tomatensauce

Zubereitung

Hirse gemäß Verpackungsanleitung in Gemüsebrühe kochen.

Champignons mit einem Pinsel putzen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit etwas Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Parmesan nach Geschmack darüber geben.

Nun die Pilze für ca. 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit noch einmal vermengen.

In der Zwischenzeit pro Person ein Spiegelei braten. Petersilie über die Pilze und die Hirse geben. Über das Spiegelei etwas Schnittlauch.

Zusätzlicher Eiweiß-Kick: Weiße Bohnen in Tomaten-Sauce (Fertigprodukt).

Heidelbeer-Porridge



Zutaten für 2

- 1 Tasse Haferflocken
- Reisdrink, Vanille
- Heidelbeeren
- 1-2 EL geraspelte weiße Schokolade
- 1 TL Leinöl

Das passt dazu:
Knuspermüsli als
Topping (S. 29)

Zubereitung

Für das Porridge den Reisdrink und die Haferflocken zusammen auf mittlerer Flamme erwärmen.

Heidelbeeren hinzugeben. Alles einmal aufkochen.

Wenn du tiefgekühlte Heidelbeeren verwendest, bekommt das Porridge eine besonders schöne Farbe.

Frostbeulen verwenden in diesem Fall bitte noch etwas Zimt.

Sollte der Brei zu dick werden, noch etwas Reisdrink nachschütten, bis die Konsistenz stimmt. Das kann je nach Geschmack variieren.

Knusper-Müsli, Leinöl und Schokolade über das Porridge geben und warm genießen.

Praktisch





Schoko-Schock-Porridge



Zutaten für 2

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 (gehäuften) EL Roh-Kakao-Pulver (Backkakao)
- 1 EL Kakao-Nibs
- 1 EL Rosinen
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Reissirup
- 400 - 500 ml. Drink (am besten: Reis- oder Haferdrink, Vanille)
- 1 Handvoll geröstete Nüsse

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Apfelwürfel und die Nüsse in einen Topf geben.

Dort langsam erhitzen. Ich verwende die Stufe 5 von 9. Das Porridge bleibt solange auf dem Herd, bis es anfängt einzudicken und zu blubbern. Bei mir dauert das ca. 10-15 Minuten. Dann rühre ich es noch einmal gut durch. Wenn mir die Konsistenz gefällt (ich mag es gerne etwas suppiger), hebe ich die Nüsse und die Apfelstücke unter. Ansonsten kann man noch etwas Wasser zugeben.

Ein Kleks pflanzlicher Joghurt gleicht die sehr wärmende Wirkung aus.

Praktisch



Meine Nüsse können auf Vorrat geröstet werden. Sie bleiben dadurch länger haltbar, deutlich knackiger und der Geschmack intensiviert sich.



Apfel-Porridge mit Zimt und Walnüssen



Zutaten für 2

- 1 Tasse Haferflocken
- 1-2 Tassen Mandeldrink
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 1 kleine Birne, gewürfelt
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Reissirup
- geröstete Walnüsse
- 1 Prise Kakao
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung

Sämtliche Zutaten bis auf die Walnüsse (alternativ: geröstete Mandelblättchen) und das Mandelmus in einen kleinen Topf geben und alles zusammen einmal aufkochen.

Auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen, ggfs. Drink nachschütten.

Am Ende das Mandelmus einrühren und die Walnüsse unterheben.



Hitzköpfe heben das Obst erst gegen Ende unter, oder verteilen es auf dem Porridge. Lauwarm genießen. Eventuell den Zimt-Anteil reduzieren.



Baked Oat-Meal mit Zimt-Nektarinen



Zutaten für 4-5

- 300 g Mandeldrink, Vanille (oder alternativ eine Vanilleschote)
- 150 g Haferflocken, fein
- 50 g Mandelblättchen
- 6 EL Ahornsirup
- 3 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 3-4 Nektarinen, gewürfelt
- Vanille-Joghurt, Kokosbasis oder Sojabasis



Zubereitung

Jetzt wird es warm. Das baked Oat-Meal ist für eine 20er Kastenbackform und macht ca. 4-5 Personen satt.

Mische erst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel. Dann erwärme das Kokosöl in einem Topf. Wenn es geschmolzen ist, rühre den Mandeldrink und den Ahornsirup ein und vermische die flüssigen Zutaten mit den trockenen. Nun die gewürfelten Nektarinen unter die Masse heben.

Alles zusammen in die gefettete Auflaufform geben und für ca. 40-45 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Dieses Gericht macht einen warmen Bauch und hier dürfen auch Frostbeulen mal zum Joghurt greifen. Schmeckt warm und kalt! .



Karotten-Overnight-Oats für heiße Zeiten



Zutaten für 1 Glas

- 50 g Haferflocken
- 10 g Walnüsse, gemahlen
- 1/3 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 150 g Haferdrink
- etwas Reissirup oder Ahornsirup
- geröstete Walnüsse nach Geschmack

Zubereitung

Die Karotte kurz in einer Pfanne mit wenig Butter oder neutralem Öl andünsten. Zimt dazugeben und die warme Masse mit sämtlichen anderen Zutaten vermengen.

In ein Glas mit Deckel füllen und für die Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen herausnehmen und zimmerwarm genießen.



Frostbeulen können dieses Frühstück an heißen Sommertagen genießen. Reine Frostbeulen sollten den Haferdrink einmal aufkochen und dann wie im Rezept beschrieben verfahren

Kokos-Overnight-Oats für heiße Typen



Zutaten für 1 Glas

- 5 g Chia-Samen
- 10 g Kokoschips
- 50 g Haferflocken
- 170 g Kokos-Reis-Drink
- 50 g Himbeeren oder Ananas, gewürfelt

Zubereitung

Chia-Samen, Haferflocken und Kokos-Reis-Drink vermengen und in ein Glas mit Deckel füllen.

Wer es gerne süß mag, verwendet etwas Reissirup. Himbeeren oder Ananas auf die Masse füllen und das Glas verschließen.

Über Nacht in den Kühlschrank geben. Die Kokos-Chips in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis sie duften. In einem gesonderten Behälter aufbewahren.

Kurz vor dem Verzehr (bitte bei Zimmertemperatur) die Kokoschips über die Himbeeren bzw. Ananas geben.

Für Frostbeulen (Sommerfrühstück): den Kokos-Reis-Drink einmal aufkochen



Einfaches Vanille-Porridge mit Beeren und Bananen



Zutaten für 2

- 1 Tasse Haferflocken
- 1-2 Tassen Reisdrink, Vanille
- 1 TL Reissirup oder Agavendicksaft
- Beeren
- Bananen
- 1 TL Mandelmus
- Gebrannte Karamell-Mandeln (s. Highlights S.33)



Zubereitung

Reisdrink kurz aufkochen und die Haferflocken einrühren.

Mit Reissirup oder Agavendicksaft süßen und alles nochmal aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und ein paar Minuten quellen lassen. Eventuell noch etwas Drink nachgießen.

Obst waschen und Bananen in Scheiben schneiden.

Anschließend zusammen mit dem Mandelmus unter das Porridge heben oder das Obst darauf verteilen. Ein paar Mandeln darüber verteilen.

Bananen sind thermisch kalt. Frostbeulen sollten sie von Anfang an mit kochen und das Porridge mit Zimt würzen.



Einfache Polenta mit Birnen und Zimt



Zutaten für 2

- 50 g Polenta
- 60-120 ml. Reisdrink,
Vanille
- 2 Birnen
- Zimt

Alternativ:
2-4 Pflaumen



Zubereitung

Reisdrink aufkochen und die Polenta einrieseln lassen. Noch einmal aufkochen lassen, von der Platte ziehen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Birnenscheiben in etwas Butter oder Öl in der Pfanne kurz andünsten und mit Zimt würzen. Die Birnen über der fertigen Polenta verteilen und mit etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft süßen.

Schmeckt warm und kalt. Passt auch trotz des Zimts zu Hitzköpfen, da die Birne sehr gut Blut und Säfte aufbaut. So nennt man in der TCM die ständig benötigte Kühlflüssigkeit in unserem Körper.



Dein Geschmack ist gefragt!

Grundrezept

Wie du vermutlich schon erkannt hast, gibt es für ein Hafer- und ein Hirseporridge ein einfaches Grundrezept, das du mit jedem beliebigen Obst, mit Nüssen deiner Wahl und mit Pflanzendrinks deines Geschmacks anpassen kannst.

Die Faustregel lautet ganz einfach: 1 Teil Getreide auf 2-3 Teile Flüssigkeit. Du entscheidest, wie sämig oder fest der Brei ist. Ganz wie du es magst.

Je länger du die Haferflocken kochst, desto wärmer wird das Gericht. Hirse kochst du, ebenso wie z.B. Milchreis, so lange, bis die Körner weich sind.

Pflanzendrinks

Reisdrink ist sehr wässrig, eignet sich gut für Porridge, Hirse und auch für Milchreis und Polenta.

Haferdrink ist leicht sämig. Er passt auf jeden Fall zum Porridge. Waffeln werden leicht bröselig mit Haferdrink.

Für Waffeln und Pancakes empfehle ich Mandel- oder Sojadrink.

Für den Kaffee gibt es mittlerweile Barista Versionen. Hafer-, Mandel- und Sojadrink lassen sich dann gut aufschäumen.

Mandel-, Soja-, Reis- und Haferdrink gibt es mit Vanille-Note.

Mandel- und Sojadrink haben den höchsten Eiweiß-Gehalt unter den Pflanzen Drinks.



Pfannkuchen mit Obst und Ahornsirup



Zutaten für 2-3

- 500 g Reisdrink, Vanille
- 200 g Dinkelmehl, Type 630, alternativ glutenfreie Mehlmischung oder Komeko Kuchenglück
- 50 g Lupinenmehl (oder insgesamt 250 g Dinkelmehl)
- 1 EL Backpulver
- 2 EL Kuzu

- Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Obst (süß)

Für eine herzhaftere Variante:

- Pilze o. frisches Gemüse
- frische Kräuter, gehackt
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung

Kuzu zuerst in einer kleinen Menge des Reisdrinks anrühren und dann zusammen mit den anderen Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren.

Kleine Pfannkuchen von ca. 10-15 cm Durchmesser in wenig Öl in der Pfanne ausbacken. Obst auf den Pfannkuchen verteilen und mitbacken. Dazu schmeckt Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Für die herzhaftere Variante Pilze oder beliebiges, gewürfeltes Gemüse (z.B. Zucchini und Paprika) in einer separaten Pfanne in etwas Öl braten. In der Zwischenzeit einen TL Mandelmus schrittweise mit etwas kaltem Wasser anrühren. Bis zum Volumen einer Tasse auffüllen und über das Gemüse geben. Etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern garnieren.



Was ist Kuzu und wie wird es in der 5 Elemente Küche eingesetzt?

Kuzu wird aus den Wurzeln eines Leguminosengewächses gewonnen. Diese Schlingpflanze wächst z.B. in Japan und alleine ihre Wurzeln erreichen eine Länge von 2 Metern und ein Gewicht von 100 kg. Schon im 12. Jahrhundert entwickelten Bauern Techniken, um die Stärke aus den zerkleinerten Wurzeln herauszuwaschen. Nach mehrfacher Filterung wird die so gewonnene Stärke an der Luft getrocknet und es entstehen die kleinen weißen Klümpchen.

Die weißen, glutenfreien Stärke-Klümpchen eignen sich hervorragend zum Binden von Suppen, Soßen und Süßspeisen. So ersetzt Kuzu in meiner Küche die sonst übliche Speisestärke auf Kartoffel- oder Maisbasis.

Das ist deshalb sinnvoll, weil im Gegensatz zu diesen Produkten Kuzu eine weitere, ganz besondere Eigenschaft aufweist. Es heißt in der TCM, dass Kuzu das Yang senkt. Kuzu reduziert also Hitze.

Deshalb empfehle und verwende ich Kuzu sehr gerne, denn ich weiß, das Kuzu das Klima im Magen positiv beeinflussen kann. Kuzu beruhigt die Hitze geplagte Magenschleimhaut und kleidet den Magen aus. Darüber hinaus stärkt es die Darmflora.

Grundrezept Kuzu:

Kuzu wird immer erst in wenig kaltem Wasser aufgelöst. 2 TL Kuzu dicken 500 ml Flüssigkeit an. Das aufgelöste Kuzu wird nun in die heiße Speise eingerührt. Alles zusammen einmal aufkochen und nachdem die Speise angegedickt ist, von der Herdplatte nehmen. Wenn du Kuzu zu lange kochst, kann es passieren, dass die Speise wieder flüssig wird. Den Dreh hast du bestimmt schnell raus.



Sonntagsfrühstück: Kaiserschmarrn



Zutaten für 1 große Pfanne

- 200 g Dinkelmehl, Type 630 oder glutenfreie Mehlmischung (oder Komeko Reismehl)
- 30 g Rohrohrzucker
- 4 Eier
- 300 ml. Mandeldrink
- 40 g Butter
- 30 g Rosinen
- Prise Salz
- Puderzucker

Optional:

- 2 Äpfel
- Zimt oder
- Vanille-Mark

Zubereitung

Die Eier trennen. In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, Eigelb, Rosinen und Salz zusammen mit dem Pflanzendrink zu einem glatten Teig verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Nun die Butter in einer großen Pfanne erwärmen bis sie aufschäumt. Den Teig eingießen und beidseitig bei mittlerer Hitze anbacken. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad geben und den Teig für 10-15 Minuten backen.

Den fertigen Teig mit zwei Gabeln in Stücke rupfen und den Schmarrn nochmal 5 Minuten in der Pfanne auf dem Herd goldgelb braten.

Sehr lecker mit Apfelmus oder in Zimt/Vanille-Butter gedünsteten Apfelscheiben.



Milchreis mit Kürbismus



Zutaten für 4

- 1 Liter Mandelmilch, Natur oder Vanille
- 220 g Milchreis
- 60 g Rohrohrzucker (alternativ Agavendicksaft)
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse gegarter oder gebackener Kürbis, püriert 200 g
- Walnüsse, gehackt
- 1/2 Packung Maronen, gegart, gehackt
- 3 EL Reissirup
optional:
- Zimt oder
- Lebkuchengewürz.

Maronen und Walnüsse sind übrigens echte Highlights für die Nieren und den Vorratskeller.

Zubereitung

Alle Zutaten für den Milchreis (bis zur Prise Salz) in einen Topf geben. Einmal aufkochen und dann anschließend, unter gelegentlichem Rühren, auf kleiner Stufe ca. 40 Minuten köcheln lassen. Bitte immer wieder kontrollieren, dass der Reis nicht anbrennt. Gegebenenfalls mehr Flüssigkeit zugeben.

In der Zwischenzeit die Walnüsse und die Maronen mit dem Reissirup vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Nüsse für ca. 10 - 15 Minuten bei 200 Grad backen. Achtung, sie verbrennen schnell. 10 Minuten vor Ende das Kürbis-Püree (nach Wunsch mit Zimt oder Lebkuchengewürz verfeinert) zum Milchreis geben.

Gebrannte Nüsse über den fertigen Reis geben.



Softe Hafer-Bananen-Waffeln



Zutaten für 2

- 2 Bananen
- 160 ml Haferdrink, Vanille
- 100 g Haferflocken, fein
- 3 gehäufte EL Dinkelmehl, Type 630, alternativ: glutenfreie Mehlmischung
- 2 Eier
- 1 EL Rohrohrzucker
- pflanzlicher Joghurt
- Obst, Beeren
- Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen.

Im Waffeleisen ausbacken. Ca. 3-4 Esslöffel ergeben eine Waffel.

Ich mag diese Waffeln vor allen Dingen gerne mit Kokos-Joghurt und frischem Obst. Im Sommer genieße ich das Obst pur, im Herbst und im Winter dünste ich es kurz in einer Pfanne und würze mit einer Prise Zimt.

Die Waffeln lassen sich prima einfrieren und sie eignen sich gut für unterwegs.

Hitzkopf oder Frostbeule, „fine tuning“ erwünscht?

Frostbeulen dürfen...

- gerne mit Zimt würzen
- Obst etwas länger erwärmen und kochen
- Zitronen- und Orangenschalen verwenden
- an heißen Tagen gekochte Mahlzeiten auch zimmerwarm genießen
- Mahlzeiten mit längeren Kochzeiten genießen
- Pflanzenjoghurt mit Zimt, bei Raumtemperatur und in Maßen genießen

Hitzköpfe dürfen...

- Obst in Maßen roh oder leicht erwärmt genießen
- in Maßen Joghurt (gerne pflanzlich) essen und je nach Geschmack mit etwas Zimt verfeinern
- gekochte Mahlzeiten auch im Winter zimmerwarm genießen
- mit etwas Zitronensaft verfeinern
- Südfrüchte in Maßen genießen
- Mahlzeiten nur kurz kochen oder blanchieren

Mischtypen dürfen...

...alle Frühstücksrezepte testen, denn sie sind in der Regel relativ neutral bis warm. Wird dir nach dem Frühstück sehr warm, dann kannst du einige Hitzkopf-Zutaten oder Kochmethoden austesten und so dein perfektes Frühstück finden. Dein Bauch kennt die Antwort....

Gebackener Kürbis mit Orangendressing



Zutaten für 1 Blech

- 1 kleiner Kürbis, gewürfelt
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt (kleiner als die Kürbiswürfel)
- 1 Bio-Orange
- Zimt
- Feta (Ziege/Schaf)
- Shoyu-Kerne (S. 35)
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Honig

TIPP: Verwende einen etwas größeren Kürbis und lege Kartoffeln und Kürbis getrennt im Zimt/Orangen-Saft ein. 1/4 der Kürbiswürfel dann am Rand separiert mitbacken, und am nächsten Tag für das Milchreis-Gericht (S. 65) verwenden.

Zubereitung

Die Orange auspressen und zusammen mit dem Zimt in einer großen Schüssel mischen. Nun das Gemüse dazugeben und alles vermengen.

Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit etwas Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen.

5 Minuten vor Ende den Feta über dem Gemüse verteilen. Mit den Shoyu-Kernen anrichten. Nach Geschmack etwas Honig über das Gericht geben.

Backofengerichte wärmen und nähren die Mitte und damit das Element Erde. Frostbeulen profitieren besonders im Winter von dieser Zubereitungsart.



Süßkartoffel Omelette



Zutaten für 1 Pfanne

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 EL Öl
- 100 g Champignons, geviertelt
- Meersalz
- Majoran
- 4 Eier
- 3 EL Pflanzenmilch
- 1/2 Bd. frischer Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Danach die Scheiben mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Die Eier mit der Pflanzenmilch verquirlen und mit Majoran und etwas Meersalz würzen. Die Zwiebeln in Öl anschwitzen, dann die Süßkartoffeln und Champignons dazugeben und mit etwas Meersalz würzen. Die Süßkartoffeln von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, und schließlich die Eimasse über das Gemüse gießen. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, danach entweder für 5 Minuten bei 200 Grad im Ofen weitergaren oder auf dem Herd mit Deckel bei kleiner Hitze weitergaren bis das Omelette die gewünschte Konsistenz hat. Mit Schnittlauch garnieren.



Miso-Suppe mit Ei



Zutaten für 1 Topf

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Lauch, in Ringen eine Handvoll
- grüne Bohnen, in Stücken, ca. eine Handvoll
- 5 Champignons, geviertelt
- 1 kleine Petersilienwurzel, gewürfelt
- 2 große Möhren, gewürfelt
- 1 Brokkoli, in Röschen
- Suppenudeln
- frische Kräuter, gehackt
- Genmai Miso (s. Glossar S. 131)
- 1 Alge, ca. 5 cm (s. Glossar S. 131)
- Shoyu (s. Glossar)
- Pfeffer und Salz
- 1 gekochtes Ei pro Portion

Zubereitung

Die Zwiebel und den Lauch in wenig Öl anbraten. Champignons dazugeben, kurz mit braten. Restliches Gemüse bis auf den Brokkoli dazugeben und mit Gemüsebrühe gerade so viel auffüllen, dass das Gemüse gut bedeckt ist.

Eine Alge in die Suppe geben. Die Suppe ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

5 Minuten vor Schluss den Brokkoli und die Suppenudeln dazugeben. Alge entfernen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Shoyu würzen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Einen Miso-Strang von ca. 1 cm mit etwas Wasser jeweils im leeren Suppenteller verrühren und die Suppe drauf geben. Ei vierteln und in die Suppe geben.

Miso trägt zur Erhaltung der Darmgesundheit bei.

Übersetzt aus dem japanischen bedeutet Miso: „Quelle des Geschmacks“.

Als Würzmittel ist es aus der traditionellen japanischen und auch aus der 5 Elemente Küche nicht mehr wegzudenken. Man nimmt sogar an, dass der Vorläufer des heutigen Miso bereits 500 vor Christi in China entwickelt wurde.

Miso ist eine milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen. Sojabohnen sind schwer verdaulich und es ist für den Körper, vor allen Dingen für eine geschwächte Mitte, recht schwierig, die guten Inhaltsstoffe entsprechend aufzuschlüsseln und zu verwerten.

Im Miso sind sämtliche wertvollen Inhaltsstoffe vollständig aufgeschlossen und verfügbar. Das ist das Ergebnis des Herstellungsprozesses.

Die gekochten Sojabohnen werden mit Gerste oder Reis sowie mit Salz vermischt, und mit einer Schimmelpilzkultur versetzt. Diese Schimmelpilzkultur heißt Koji. Auf diese Weise geimpft lagern die Sojabohnen über ca. 1-3 Jahre in Zedernholz-Fässern. Diesen Vorgang nennt man Fermentation. Eine Fermentation ist ein bestimmter enzymatischer Prozess durch Bakterien, der dazu führt, dass aus den ehemaligen Sojabohnen eine würzige Paste entsteht, die mit Enzymen angereicht ist. Es gibt verschiedene Sorten, die sich hauptsächlich im Geschmack unterscheiden. Shiro Miso zum Beispiel ist sehr hell und mild im Geschmack. Genmai Miso ist dunkel und würzig. Hier entscheidet alleine dein Geschmack.

Miso enthält alle essentiellen Aminosäuren, Linolsäure, Lecithin, Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium, Natrium und viele B-Vitamine. Miso ist reich an Enzymen und vor allen Dingen enthält es viele nützliche Bakterien.

Dadurch pflegst du deine Darmflora. Das unterstützt deine Verdauung und hält die Darmschleimhaut gesund.

Die positive Wirkung von Miso ist schon lange bekannt. Der Legende nach heißt es, dass im alten japanischen Kaiserreich Miso eingesetzt wurde, um geistig arbeitende Menschen zu unterstützen. Das war nicht ganz uneigennützig, denn sie sollten auf diese Weise dem Wohle der Gemeinschaft besser dienen können.

Kann man auch zu viel Miso essen?

Die alten Chinesen sagen:

Wenn jemand zu viel Salz isst, wird der Puls träge und die Haut verliert ihre Vitalität.

Salz trocknet das Blut aus, erschöpft es und leitet es ab. Bei zu hohem Salzkonsum werden die Knochen weich, Muskeln und Fleisch vertrocknen, und der Herzgeist wird geschwächt

Es kommt wie immer auf das richtige Maß an. Miso ist sehr salzig! 1 EL auf einen großen Suppentopf sollte vollkommen genügen. Bitte taste dich da vorsichtig ran. Besonders, wenn du einen sensiblen Bauch hast.

Ich persönlich esse Miso nicht jeden Tag. Aber ich möchte nicht auf Miso verzichten. Deshalb behandle ich Miso wie einen kleinen kostbaren Schatz.

Worauf solltest du beim Kauf von Miso achten?

Sojaprodukte werden oftmals aus gentechnisch veränderten Sojabohnen hergestellt. Um das auszuschließen solltest du auf Produkte in Bio-Qualität zurückgreifen.

Es lohnt sich auch immer, einen prüfenden Blick auf das Etikett zu werfen.

Da lange Fermentationszeiten oft aufgrund der Wirtschaftlichkeit mit einigen Kniffs und Tricks und unerwünschten Zutaten umgangen werden, macht es auch aus dieser Perspektive Sinn, das Etikett genau zu studieren. Auch hier habe ich bei Bio-Produkten ein besseres Gefühl.

Wie wird Miso gelagert?

Du kannst Miso im Kühlschrank lagern. Durch den Fermentationsprozess ist es lange haltbar. Ich lagere Miso zwischen 9 Monaten und einem Jahr. Ich beschrifte die Verpackung beim Öffnen und achte darauf, dass ich nur saubere Löffel verwende. Es gibt auch Miso, dass in einem Tetra-Pack mit Schraubverschluss verkauft wird.

Worauf solltest du beim Kochen mit Miso achten?

Ganz wichtig ist es, Miso nicht in kochende Flüssigkeiten einzurühren. Kochen zerstört einen Großteil der wertvollen Enzyme.

Da sich Miso nicht gut auflöst, verrühre ich es mit etwas warmem Wasser, und gebe es dann anschließend in die Suppe.

2. Schritt: An vollen Töpfen verhungern?

„Ich koche jeden Tag frisch für meine Familie. Gesunde Ernährung ist mir sehr wichtig. Ich selbst esse vegetarisch. Ich lasse dann das Fleisch für mich einfach weg und esse mehr Gemüse. Das klappt prima und ist gesund!

Nur mein Drang Süßes zu essen stört mich. Ich verstehe das gar nicht. Ich esse genug!“

Viele Menschen meinen, dass sie genug essen, weil sie ihren Magen ausreichend füllen. Besonders Frauen vergessen dabei allerdings häufig, dass Gemüse alleine nicht satt macht.

Warum Gemüse selbstverständlich trotzdem wichtig ist, besonders im Hinblick auf den Süßhunger, erzähle ich dir gleich.

In diesem Kapitel stelle ich dir den idealen 5 Elemente Teller vor. Wir klären gemeinsam ab, ob du alle Komponenten zumindest einmal am Tag isst.

Außerdem zeige ich dir, welche natürlichen Lebensmittel deinen tiefen Süßhunger befriedigen. Ganz ohne Zucker und Co.

Die Frage, die wir in diesem Kapitel klären, ist also schlicht und ergreifend, ob du satt wirst. Ob dein Körper mit dem versorgt wird, was er braucht. Essen dient letztendlich der Energiegewinnung.

Zucker und Co. sind schnelle Energielieferanten. Wenn du also gewohnheitsmäßig danach greifst, kann es durchaus sein, dass dir beim täglichen Essen eine wichtige Komponente fehlt.

Eiweiß – Oft vergessener Schatz!

Auf den idealen 5 Elemente Teller gehört täglich ein Teil gutes Eiweiß. Dazu zählen Fleisch (am besten helles Hähnchen- oder Putenfleisch), Fisch, Eier und pflanzliches Eiweiß, wie z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Nüsse oder Pilze.

Fleisch ist ein echter Energieträger, sollte allerdings zum Wohle von Leber und Nieren in Maßen genossen werden.

Einfach nur weglassen ist (nicht nur, aber ganz besonders für Vegetarier oder Veganer) allerdings keine Lösung, denn von den 20 Aminosäuren, die unser Körper braucht, um das dringend benötigte Nahrungseiweiß zusammen zu setzen, sind 8 essentiell. Das bedeutet, dass unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Somit müssen wir diese über die Nahrung zu uns nehmen.

Pflanzliche Eiweiße sind deshalb eine gute Alternative oder Ergänzung. Hier gibt es einen kleinen, aber wichtigen Trick: Kombiniert man Hülsenfrüchte mit gekochtem Getreide, entsteht ein vollwertiges biologisches Eiweiß, das ebenfalls sämtliche essentiellen Aminosäuren enthält.

Linzen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen und Sojabohnen u.v.m. gibt es mittlerweile in jedem guten Supermarkt in großer Auswahl zu kaufen.

Ebenso Tofu und Seitan.

Tofu wird aus Sojabohnen gewonnen. Ich bin der Meinung, Sojaprodukte sollten in Maßen und bewusst gegessen werden. Also bitte nicht unbedingt täglich Fleisch gegen Tofu austauschen.

Viele Menschen, oft auch jene, die mit Allergien oder Unverträglichkeiten auf Milch reagieren, vertragen erfahrungsgemäß auch Sojaprodukte nicht so gut.



Soja Produkte sollten bitte immer in Bio-Qualität gekauft werden.

Seitan ist reines Gluten aus Weizen oder Dinkel. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie ist Seitan also nicht geeignet. Ansonsten handelt es sich beim Seitan um ein gutes pflanzliches Eiweiß.

Besonders kleine knusprige Seitanschnitzel sind sehr lecker.

In der TCM heißt es, dass Seitan die Leber erfrischt und Hitze kühlt.

Milch und Milchprodukte wirken aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin meistens sehr verschleimend/befeuchtend und auskühlend. Deshalb sollten sie nur einen kleinen Teil der Ernährung ausmachen.

(Ziegen- oder Schafs-)Feta, etwas Parmesan, etwas Sahne und Butter sind hier zu bevorzugen.

Als Milchalternativen können gut Hafer-, Reis- oder Mandeldrink verwendet werden.

Zum Kochen nutze ich Mandelmus als Sahneersatz. Auf meinem Blog „Jeder-Bauch-isst-anders“ erkläre ich dir im Artikel „Cremige Soße ohne Sahne – schnelle vegane Zucchini-Paprika-Rahm-Pfanne“ mit dazugehörigem Video, wie ich das mache.

Im nächsten Kapitel wirst du erfahren, was Kälte und Feuchtigkeit sind und warum sie deinen Süßhunger verursachen können.

Keine Angst vor Kohlenhydraten!

Kohlenhydrate in Form von Getreide gehören ebenfalls auf den idealen 5 Elemente Teller. Und jetzt wird es aus Sicht der TCM süß, denn Getreide hat einen leicht süßen Geschmack.

Getreide wie z.B. Reis, Bulgur, Couscous, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Hafer, Weizen etc. gelten in der TCM als harmonische Nahrungsmittel. Harmonische Nahrungsmittel nähren und wirken gleichzeitig entschlackend.

Gemeint ist das gekochte Getreide. Leider fällt Brot nicht unter diese Kategorie. Getreide verliert durch die Zubereitung und Verarbeitung zu Mehl seine harmonische Fähigkeit, weshalb Brot in der 5-Elemente-Küche selten vorkommt.

Trotzdem darf Brot gerne hin und wieder genossen werden. Mit Bedacht und ein paar Tricks, die es aufwerten.

Kohlenhydrate haben den schlechten Ruf, Übergewicht zu begünstigen. Tatsächlich aber brauchen wir Kohlenhydrate. Sie sind gewissermaßen der Brennstoff für unseren Motor. Kohlenhydrate, wie z.B. jene aus Zucker und Süßigkeiten liefern schnell Energie, lassen aber auch den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Im Anschluss fällt dieser ebenso schnell wieder ab und wir landen in einem Energieloch.

Deshalb greifen wir erneut zu Süßkram. Kohlenhydrate aus isoliertem Zucker haben keinen weiteren Mehrwert für den Körper.

Komplexe Kohlenhydrate aus Getreide, Obst und Gemüse sind nicht so süß, sättigen dafür aber deutlich länger und nachhaltiger.

Nährstoffräuber Zucker!

Wir greifen zu Süßigkeiten, weil wir in ein Energieloch gefallen sind. Außer einem kurzweiligen Energieschub liefert Zucker allerdings keine Nährstoffe. Um Zucker zu verarbeiten, braucht der Körper Nährstoffe. Deshalb greift er auf seine Vorräte zurück. Auf Dauer entsteht ein Nährstoffmangel.

Das liegt daran, dass der Zucker aus Getreide, Obst und Gemüse im Gegensatz zum isolierten Zucker aus Süßigkeiten und Co. nicht direkt in unser Blut gelangt.

Er muss erst vom Verdauungssystem aufgespalten werden. Dies geschieht mit Hilfe von Enzymen. Nach und nach gelangt er dann in unser Blut.

Zusätzlich sorgen Ballaststoffe für die Verlangsamung unserer Verdauung. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel konstant.

Du bist, was du verdauen kannst.

Viele meiner Klienten essen aus diesem Grund fast ausschließlich Vollkornprodukte. Leider habe ich die Erfahrung gemacht, dass sensible Bäuche damit überfordert sind.

Hirse, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Bulgur und Couscous werden in der Regel gut vertragen.

Vollkornreis eher weniger. Deshalb empfehle ich mittlerweile nur noch in der typischen asiatischen Reissuppe, dem Congee, Vollkornreis zu verwenden. Ein Congee kocht über viele Stunden.

Das erleichtert dem sensiblen Bauch die Verdauung, denn ein Großteil der Verdauungsarbeit wird hier vom Herd übernommen.

Gemüse – Jetzt wird es richtig süß!

Den größten Anteil darf das Gemüse einnehmen. Idealerweise liegen Wurzelgemüse und grünes Gemüse zu gleichen Teilen auf dem Teller.

Bitte nicht übertreiben! Es geht mir um einen optischen Anhaltswert und nicht um das Nachwiegen und Kontrollieren.

Zum Wurzelgemüse zählt alles was rund, knollig und wurzelig ist. Also z.B. Möhren, Kartoffeln, Pastinaken, Kürbis, Süßkartoffeln, die meisten Kohlsorten, rote Bete, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln, Sellerie etc.

Diese Gemüse-Sorten werden in der Regel länger gekocht. Sie haben eine stark nährnde und wärmende Komponente. Diese Eigenschaft beruht auf dem natürlichen süßen Geschmack.

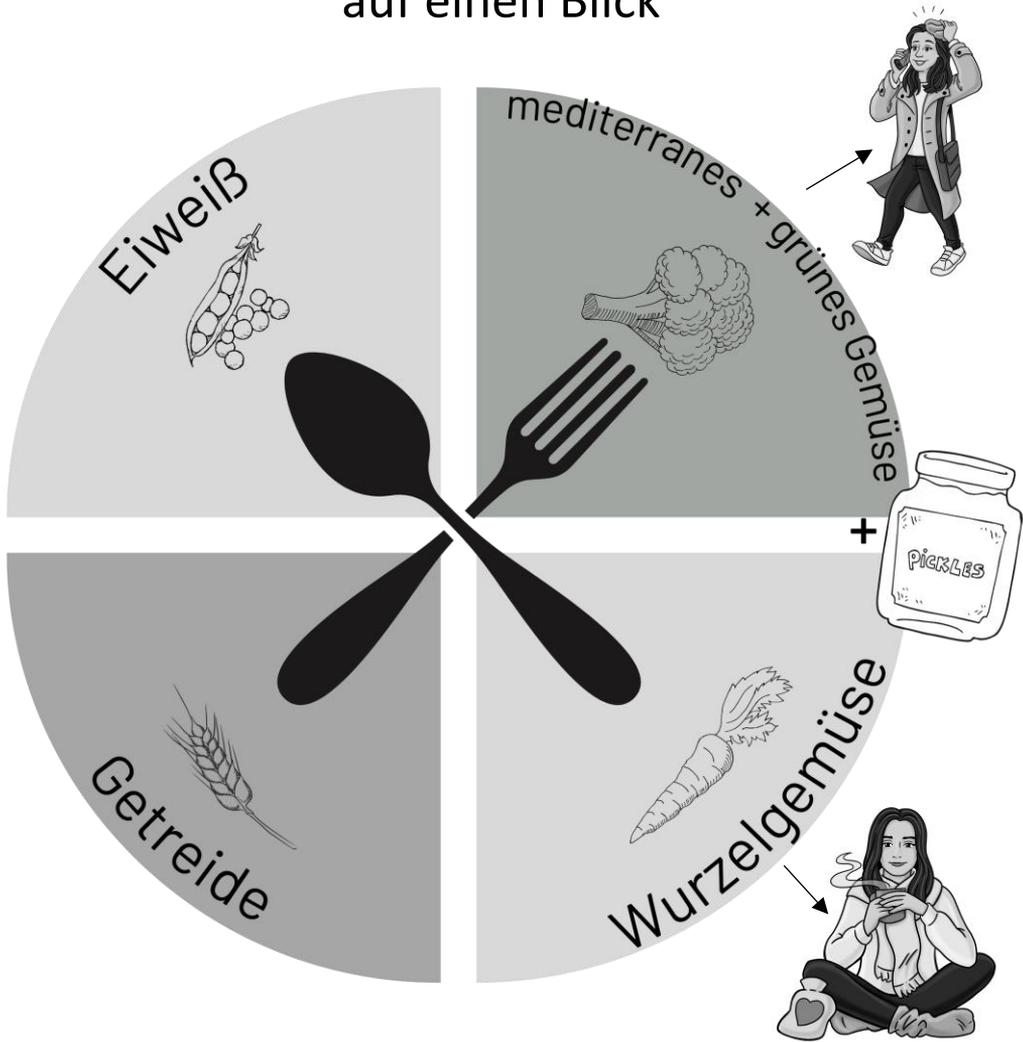
Zum „grünen Gemüse“ gehört natürlich alles Grüne, aber auch das mediterrane Gemüse. Z.B. Spinat, Mangold, Pak Choi, Brokkoli, Stangensellerie, Zucchini, Paprika, Auberginen, Gurken, Chinakohl, Salate und frische grüne Kräuter etc.

Diese Gemüse-Sorten helfen beim Blutaufbau.

In der TCM dient unser Blut u.a. als Kühlflüssigkeit, damit wir nicht innerlich heiß laufen. Wie dringend wir diese Kühlflüssigkeit benötigen, erfährst du gleich.

„Grünes“ Gemüse wird in der Regel nur kurz gekocht oder blanchiert. So behält es diese kühlende Wirkung bei guter Verdaulichkeit.

Der ideale 5-Elemente-Teller auf einen Blick



3. Schritt: Diese Lebensmittel machen es deiner Mitte schwer!

Wie du bereits weißt, fühlst du dich dann gesund, wenn dein Körper über ausreichend Qi, Blut und Säfte verfügen kann.

Den Aufbau, die Verteilung und den Erhalt dieser Ressourcen bestimmen äußere und innere Faktoren.

Äußere Faktoren sind zum Beispiel Kälte und Feuchtigkeit.

Um dir das zu erklären, greife ich noch einmal das Beispiel mit dem Auto auf.

Mein erstes Auto war ein Corsa Stufenheck.

Er war ziemlich hässlich (das musste ich mir von vielen Seiten anhören), aber für mich war er ein Heiligtum.

Allerdings eines mit sehr vielen Macken.

Er war nicht dicht. Wenn es regnete, bekam ich während der Fahrt nasse Füße. Die Scheiben beschlugen von innen und ich fuhr blind durch die Gegend. Wenn die Temperaturen unter 0 Grad sanken, musste ich innen wie außen die Scheiben frei kratzen.

Die Türen ließen sich im Winter nicht öffnen, weil sie festfroren. Es dauerte ewig, bis die Heizung ansprang. Meistens erst nach einer halben Stunde Autofahrt, wenn ich schon fast am Ziel war.

Und natürlich sprang der Motor im Winter nicht gleich beim ersten Versuch an.

Kälte und Feuchtigkeit machten mein Auto funktionsuntüchtig. Die Milz als Verdauungsorgan wird vergleichbar durch Kälte und Feuchtigkeit blockiert.

Das vermindert ihre Arbeitsleistung.

Derart blockiert, kann sie nicht mehr die gesamte Nahrung verdauen. Deshalb produziert sie weniger Qi. Weniger Lebensenergie.

Ohne Energie läuft nicht mehr viel.

Deine Verdauungsleistung friert ein.

Wie bei meinem alten Corsa setzt sich Feuchtigkeit in deinem Körper ab.

Du frierst häufiger und du fühlst dich müde und antriebslos.

Ich nenne diesen Zustand den Frostbeulen-Modus.

Die alten Chinesen bezeichnen den Zustand der kalten und feuchten Milz als eine Milz-Qi-Schwäche.

Aktiv schützen kannst du deine Milz vor dieser Schwäche, indem du verhinderst, dass du über die Ernährung Kälte und Feuchtigkeit in deinen Körper einlädst.

Du öffnest vermutlich häufiger die Tür, als du denkst.



Im Rahmen des Gesundheitstages meiner Heimatstadt durfte ich vor kurzem insgesamt 16 Menschen beraten. Für jeden hatte ich eine halbe Stunde Zeit zur Verfügung. Das waren gewissermaßen Speed-Coachings. Da wir in den Gesprächen sehr schnell zum Wesentlichen kommen mussten, kristallisierte sich eine ständig wiederkehrende Gemeinsamkeit heraus.

Nach dem 4. Gespräch hatte ich das Gefühl, in einer Endlosschleife festzustecken.

Hauptsächlich saßen Frauen vor mir, die berichteten, dass sie sich grundsätzlich gesund ernähren würden.

Sie verstanden nicht, warum sie nicht abnehmen konnten.

Alle verurteilten sich, weil sie an den Süßigkeiten im Büro nicht vorbei gehen konnten.

Oder weil sie abends auf der Couch vom Süßhunger überfallen wurden.

Tagesablauf und Essverhalten waren sehr ähnlich.

Kein Frühstück.

Manchmal ein Müsli mit Joghurt und frischem Obst.

Mittags einen Apfel, manchmal etwas Salat - was Leichtes halt. Oder eine Scheibe Brot. Am besten was mit Körnern.

Abends dann eine gekochte Mahlzeit zusammen mit der Familie.

Und die wurde dann als die Schuldige auserkoren. Die gekochte Mahlzeit. Nicht die Familie.

Zu Unrecht. Deshalb tausche ich gesund gegen passend. Das was du isst, muss zu dir und deinem Bauch passen. Da deine Milz über den Heißhunger auf Süß bereits Kontakt zu dir aufgenommen hat, kannst du davon ausgehen, dass deine Balance in Richtung Milz-Qi-Schwäche verschoben wurde.

Du befindest dich im Frostbeulen Modus.

So wie mein alter Corsa.

Was habe ich damals gemacht?

Ich habe die Windschutzscheibe und die Heckscheibe mit einer alten Wolldecke abgedeckt. Später habe ich eine Garage angemietet. Mit anderen Worten: Ich habe mein Auto vor eindringender Kälte und Nässe so gut es ging geschützt.

Du kannst deinen Körper ebenfalls vor eindringender Kälte schützen.

In der TCM gibt es Lebensmittel, die kalt und befeuchtend wirken. Schütze dich als Frostbeule, indem du zumindest für eine Weile auf diese Lebensmittel verzichtest.



Kalte Lebensmittel:

Rohkost, Salat, rohes Obst, besonders Südfrüchte, Joghurt Und Fruchtjoghurt, Quark, Kefir, Eis, Smoothies, Fruchtsäfte, Tiefkühlprodukte (hier kommt es auf das Maß an), Limonade, Cola (Softgetränke)



Befeuchtende Lebensmittel:
z.B. Brot, Käse, Müsli, Zucker und
damit sämtliche Süßigkeiten

Kein Brot, kein Müsli, kein Obst und kein Joghurt? Was bleibt da übrig?

Genug!

Wenn du Brotmahlzeiten durch gekochte Mahlzeiten ersetzt, ersparst du deiner Mitte viel Arbeit. Sie muss weder das Brot, noch Wurst und Käse oder Schoko-Aufstriche und Marmelade verarbeiten. Und ohne Müsli ersparst du ihr Milchprodukte, schwer verdauliche Vollkornflocken und rohes Obst. Besonders letztere sind per se keine schlechten Lebensmittel. Nur eben ungünstig, wenn deine Mitte sich eh schon mit der Verarbeitung der Nahrung schwer tut.

Gekochtes Wurzelgemüse und Getreide oder ein süßes Porridge am Morgen befriedigen nicht nur die Lust auf etwas Süßes. Diese Mahlzeiten helfen deiner Mitte gleichzeitig ausreichend Energie für den Tag zur Verfügung zu stellen. So verhinderst du den freien Fall in das Energieloch am Abend, was wiederum die nächsten Heißhungerattacken verhindert.

Deine Mitte und damit deine Milz werden nicht nach einer Woche ihr Gleichgewicht wieder gefunden haben. Es braucht etwas Zeit, bis die Ernährungsumstellung Wirkung zeigt. Also setze dich bitte nicht unter Druck. So oder so braucht dein Körper Zeit. Nimm sie dir.

Wenn du dauerhaft deine Ernährung anpassen möchtest, dann macht es auf jeden Fall Sinn, nicht von heute auf morgen alle drei Schritte sofort umzusetzen. Es hat sich immer wieder gezeigt, dass es effektiver ist, wenn du sie einen nach dem anderen in deinen Alltag integrierst.

In der Praxis hat es sich bewährt, die Umstellung mit dem warmen Frühstück zu beginnen.

Aber lasse dir Zeit bei der Suche nach deinem liebsten Frühstück. Starte am Wochenende, wenn du die nötige Ruhe hast, ein neues Rezept auszuprobieren. Wenn du zu Anfang nur ein oder zweimal in der Woche warm frühstückst, dann ist das toll. Verurteile dich nicht, wenn du kleine Schritte gehst.

Wenn du dich im Hinblick auf die ersten drei Schritte reflektiert hast und bereit für neue Gewohnheiten bist, dann darfst du hinter die körperlichen Aspekte deines Süßhungers ein Häkchen machen.

Wir verlassen nun die körperliche Ebene.

Erinnerst du dich?

Es heißt, dass äußere Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen. Bisher habe ich das Thema Kälte und Feuchtigkeit aufgegriffen. Weitere, von außen eindringende, Faktoren sind Hitze und Trockenheit.

Sie reduzieren deine inneren Kühlflüssigkeiten.

4. Schritt: Löschmannschaft aus der Süßigkeitenschublade

Während meiner Ausbildung fuhr ich in der Regel mit dem Bus nach Hause.

Deshalb freute ich mich, als ein Freund mit seinem alten Golf an meiner Haltestelle stoppte. Er bot mir an, mich mitzunehmen.

Ich stieg ein und mich traf der (Hitze-)Schlag.

Draußen waren es angenehme 25 Grad. Im Auto war es gefühlt doppelt so heiß. Die Fenster waren alle heruntergekurbelt. Währenddessen powerte die Heizung auf höchster Stufe.

Der Grund: Der Motor lief heiß, und mein Freund wusste nicht, woran es lag. Vielleicht zirkulierte die Kühlflüssigkeit nicht. Vielleicht gab es keine mehr.

Er schaltete die Heizung auf die höchste Stufe, weil er versuchte, die Hitze vom Motor weg zu leiten.

Auch im Körper sind es häufig diese zwei Möglichkeiten, weshalb wir in einen Zustand gelangen, den die alten Chinesen als heiß und trocken bezeichnen.

Entweder haben wir zu wenig Vorräte an Blut und Säften oder sie werden nicht richtig verteilt. Oder Beides.

1. Es mangelt an Kühlflüssigkeit

Legst du dich mittags hin und wieder für ein paar Minuten auf die Couch?

Wie fühlst du dich, wenn in diesen Minuten unerwartet jemand das Haus betritt? Wenn der Postbote klingelt?

Fühlst du dich ertappt und hast ein schlechtes Gewissen?

Mir geht es so. Auch heute noch. Obwohl ich weiß, wie wichtig diese kleinen Ruheeinheiten sind.

Dann meldet sich meine innere Stimme: Was sollen denn die Leute denken? Sie halten mich bestimmt für faul. Schnell die Haare richten, bevor ich die Tür öffne. Vielleicht bemerkt es niemand.

Unser Alltag nimmt scheinbar täglich an Fahrt auf. Alles wird schneller, der Druck nimmt zu.

Wir hetzen von einem Termin zum nächsten. Sind immer und überall erreichbar.

Wann hast du das letzte Mal nur eine Sache gemacht? Ohne gleichzeitig auf das Handy zu blicken? Oder gedanklich die „to do Liste“ durchzugehen?

Wir laufen in unserem Alltag heiß.

Wie der Auto-Motor. Das verbraucht Kühlflüssigkeiten.

Beim Auto heißt es: Motorhaube öffnen und Kühlmittel einfüllen.

Bei uns heißt es: Mund öffnen und etwas Süßes essen. Warum?

Süß wirkt nährend UND befeuchtend. Süßigkeiten sind unser Kühlmittel. Leider zu Lasten des Elements Erde und damit unserer Milz.

Sie verschlackt umso mehr, je öfter wir auf diese schnelle Kühlung zurückgreifen.

Trotzdem möchte ich nicht dem Stress alleine die Schuld in die Schuhe schieben. Dann wäre die einfache Lösung: Füße hochlegen und alles ist gut.

Warum legen wir die Füße nicht hoch?

2. Die Kühlflüssigkeiten zirkulieren nicht

In Spielfilmen werden Hauptdarsteller oft ausgebremst, indem der Bösewicht einen Schlauch oder eine Leitung im Auto durchtrennt.

Das hat mich auf die Idee für mein nächstes Bild gebracht.

Stell dir vor, jemand macht in eine der Kühlmittel-Leitungen in deinem Auto einen Knoten. An dieser Stelle staut sich das Kühlmittel. Oder es fließt nur eine kleine Menge durch die Blockade hindurch.

Dann kann zwar ausreichend Kühlmittel vorhanden sein. Wenn es jedoch nicht frei fließen kann, wird es trotzdem an einigen Stellen ziemlich heiß.

In diesem Fall landest du ebenfalls wie unter Punkt 1. im Hitzkopf-Modus.

Da nach den Vorstellungen der alten Chinesen

die Leber im Holz-Element für die Verteilung der Kühlflüssigkeiten zuständig ist, sprechen sie von einem verknöteten Leber-Qi.

Wer macht denn bitte schön einen Knoten in die Leitungen?

Wenn ein paar der folgenden Aspekte auf dich zutreffen, dann bist du möglicherweise selbst der Saboteur.



Vor allen Dingen dann, wenn es dir schwer fällt „nein“ zu sagen.

Denn das bedeutet, dass du regelmäßig deine Bedürfnisse missachtest und,

- dass du auf für dich Wichtiges verzichtest.
- dass du zu stark eingespannt bist.
- dass du deine Träume nicht leben kannst.
- dass du immer noch im falschen Job arbeitest.
- dass dir unnötige Termine und Verpflichtungen deine Zeit rauben.
- dass du es gewöhnt bist, eine Faust in der Tasche machst.



- Du magst deine Figur nicht.
- Du magst dein Spiegelbild nicht.
- Die anderen sehen besser aus.
- Sind erfolgreicher.
- Haben einen besseren Job.
- Ich bin nicht gut genug.



Stattdessen sagst du „nein“ zu dir selbst!

In der Summe bremsen dich diese Gewohnheiten, Ansichten und Handlungsweisen immer wieder aus.

Sie wecken deine Emotionen. Wut, Traurigkeit oder Kummer lassen dein Leber-Qi verknoten. Es kommt nicht nur zu einem Stau der Kühlflüssigkeiten, sondern deine Lebensenergie kann ebenfalls nicht mehr frei fließen. Nicht nur auf der körperlichen Ebene. Auch in der Seele kommt es zum Stau: Du bist entweder übermäßig gereizt und explodierst schnell, oder du verkriechst dich in deiner Höhle.



Cool down aus der Küche statt aus der Süßigkeitenschublade.

Das Wörtchen „nein“ nicht mehr gegen dich selbst einzusetzen, wird dir möglicherweise dann erst gelingen, wenn du herausfindest, warum du das tust.

Vermutlich sind alte Glaubenssätze die Ursache. Sie zu erkennen und zu entschärfen, ist ein eigener Weg.

Das braucht Zeit.

Nimm sie dir.

Ab sofort kannst du deine Leber über die Ernährung unterstützen, indem du Lebensmittel isst, die deine innere Kühlflüssigkeit aufbauen.

Deine einfache Faustregel: Grünes Gemüse baut Blut und Säfte auf. Ebenso das Mediterrane.

Sieh dir noch einmal die Grafik zum idealen 5 Elemente Teller an.

Die Hälfte deiner täglichen Gemüseportion sollte einen kühlenden Charakter haben.

Kein Durst? Warum du vor dem vollen Glas verdurstest!

Gehörst du zu den Menschen, die nicht ausreichend trinken, obwohl sie aufgrund mangelnder Kühlflüssigkeiten innerlich austrocknen?

Viele trinken diszipliniert, weil sie wissen, dass sie 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken sollen. Aber nicht, weil sie das Bedürfnis dazu haben. Dann trinken sie in kleinen Schlucken. Große Mengen lassen den Bauch gluckern und verursachen Unwohlsein.

Um beim Auto, dem Motor und den Kühlflüssigkeiten zu bleiben, habe ich im Internet gegoogelt, was passiert, wenn ich Wasser auf einen heißen Motor kippen würde.

Die Botschaft war klar und verständlich: Wenn heiß und kalt auf einander treffen, kommt es zu einem Schockeffekt. Beim Auto kann dieser Risse im Getriebe verursachen.

Ein Tipp im Hinblick auf den Süßhunger lautet im Allgemeinen: Statt zu essen sollte man trinken. Der Hunger ist versteckter Durst.

Das mag tatsächlich so sein, denn ein ausgetrockneter Körper giert nach Flüssigkeit. Die Frage ist nur, inwieweit dein Körper das Getränk aufnehmen kann. Vermeide deshalb kalte Getränke. Die Trinktemperatur sollte zumindest zimmerwarm sein.

Oder koche dir schon morgens eine große Kanne Tee, die du über den Tag verteilt trinkst. Lauwarm getrunken, kann der Körper die Flüssigkeit am besten aufnehmen.

Wusstest du, dass Wüstenvölker Pfefferminz- und Früchtetee trinken?

Eiskalte Getränke meiden sie seit jeher, weil der Körper dann als Reaktion auf die innere Kälte Wärme produziert.

Aus Sicht der TCM macht der Pfefferminz-Tee ebenfalls Sinn, denn Pfefferminze kühlt.

Die Idee etwas zu trinken statt zu naschen ist gut. Wenn mich die Lust auf Süßes packt, besonders abends auf der Couch, dann mache ich mir einen heißen Kakao mit frischer Pfefferminze.

Kakao wärmt. Die Pfefferminze gleicht aus. Ich verwende statt Milch Reisdink und süße mit etwas Reissirup.

Das Rezept für den "After-Eight-Kakao" findest du am Ende des Buches.

Eine weiteres, abkühlendes und doch ausgleichend wirkendes Getränk entstand, als mich die Besitzerin eines Kräuterladens ansprach, ob ich eine Teemischung entwickeln könnte, die Menschen im „Hitzkopf-Modus“ unterstützt.

Dieser Bitte bin ich gerne nach gekommen, denn ein Getränk, dass uns durch stressige Zeiten hilft, ohne uns vollkommen auszukühlen und damit die Mitte zu belasten, können wir meines Erachtens alle gut brauchen.

Die folgende Teemischung beruht auf den Prinzipien der TCM und wenn du dich besonders an heißen Sommertagen schwer damit tust, etwas Warmes zu trinken, dann genieße die Mischung bei Raumtemperatur. Zitronen, frische Melisse oder Pfefferminze verstärken den kühlenden Moment.

<https://mein-kraeutergarten.de/produkt/bio-5-elemente-hitzkopf-tee-30g/> ***Werbung***



5. Schritt: Disziplin alleine hilft nicht!

Zumindest nicht, wenn dein einziges Ziel ist, den inneren Kampf zu gewinnen.

Wenn es darum geht, mit letzter Kraft an Süßigkeiten vorbei zu gehen.

Das kostet sehr viel Energie.

Energie, die sowieso schon knapp ist. Außerdem löst dieses Verhalten nicht dein Problem. Der Heißhunger auf Süß ist ein Symptom. Keine Ursache.

Checken wir nochmal kurz das System: Der Motor läuft mit halber Kraft und das Kühlsystem fällt stellenweise aus. Keine gute Basis, um die restlichen Funktionen aufrecht zu erhalten.

Kein Wunder, dass im Display jetzt sämtliche Kontroll-Lämpchen rot aufleuchten.

Du entscheidest, ob du sie ignorierst und stur weiterfährst.

Ich stelle gerade fest, dass ich in der Vergangenheit viele Freunde mit alten Autos hatte.

Jedenfalls erinnere ich mich, dass einer von ihnen das aufleuchtende Kontroll-Lämpchen für die Autobatterie ignoriert hat. Ganz bewusst.

Er hatte kein Geld für eine neue Batterie.

Jedenfalls musste er sein Auto immer erst ein Stückchen anschieben, dann auf den Fahrersitz springen und den Motor starten, bevor er fahren konnte.

Mich hat er sehr gerne besucht, denn ich wohnte ganz oben auf einem Berg. Die besten Voraussetzungen, um den Wagen ohne große Anstrengung ins Rollen zu bringen.

Dein Heißhunger ist wie das aufleuchtende Kontroll-Lämpchen.

Es wird nicht aufhören zu blinken, bis du eine Werkstatt angefahren hast.

Wie leicht dir diese Entscheidung fällt, hängt vom energetischen Zustand deines Metall-Elements ab. Je „trockener“ es ist, desto mehr wirst du dazu neigen, stur weiterzufahren. Dich zu disziplinieren. Den Wagen jeden Tag aufs Neue anzuschieben und aufzuspringen.

Alle 5 Elemente nähren und kontrollieren sich.

Verliert ein Element sein energetisches Gleichgewicht, hat das Konsequenzen für alle anderen Elemente.

Während die Schwachstellen von Erde und Holz Kälte, Feuchtigkeit und Hitze sind, reagiert das Metall auf Trockenheit.

In der TCM heißt es, ein trockenes Metall wird rigide. Also spröde und rissig.

Dann werden auf psychischer Ebene Engelchen und Teufelchen auf deinen Schultern zu Richtern.

Sie dienen dir nicht mehr als manchmal nervige, aber kluge Ratgeber. Sie machen dich mit ihrer inneren Stimme schlecht, verurteilen dich, geben dir das Gefühl zu versagen. Nichts zustande zu bringen.

Je mehr du dich disziplinierst, desto lauter werden ihre Stimmen. Das liegt daran, dass die Disziplin dich emotional aufheizt.

In der Folge verstärkt sich die Trockenheit.

Wenn du jetzt einwendest, dass du ohne Disziplin kein Maß kennen würdest, gebe ich dir Recht.

Du brauchst Disziplin.

Allerdings möchte ich dir nahelegen, sie an der richtigen Stelle einzusetzen.

Verändere konsequent deine Ernährung.

Fahre in die Werkstatt, lass eine Inspektion machen und repariere was kaputt ist. Das ist mein 5-Schritte-System.

Tipp: Besonders in Zeiten, in denen der Motor „raucht“. Du also durch Schweißausbrüche nach außen gut sichtbar heiß läufst, empfiehlt sich Salbei-Tee.

Wenn du keinen frischen Salbei zur Hand hast, dann kaufe dir eine fertige Mischung in der Apotheke oder im Drogeriemarkt. Bitte achte auch hier auf Bio-Qualität.

Während der Tee zieht, decke ihn ab. So verhinderst du, dass die wertvollen ätherischen Öle des Salbeis über den Dampf in der Luft verpuffen. Eine große Tasse täglich sollte dich auf deinem Weg in die Abkühlung gut unterstützen.

Sensibler Metall-Typ



Grundsätzlich tragen wir sämtliche Elemente in uns. Dennoch zeigen sie sich bei jedem in unterschiedlichen Gewichtungen.

Die 1. Geige spielt bei sensiblen und hochsensiblen Menschen häufig das Metall-Element.

Eines der grundlegenden Themen des Metall-Elements ist die Abgrenzung.

„Nein“ zu sagen ist für sensible Menschen meist ein schwieriges Thema. Erst recht, wenn das Metall weiter durch Trockenheit ausgebremst wird.

Dann wird es durchlässiger. Grenzen verschwinden. In diesem Zustand werden viele Reize mehr oder weniger ungefiltert aufgenommen. Der Kopf wird gewissermaßen überflutet. Und als ob das nicht reichen würde, neigt der Metall Typ zu einem komplexen inneren Gedankenprogramm. Nicht selten laufen mehrere Programme gleichzeitig ab.

Das führt zu dem Phänomen, dass er trotz massivem Energiemangel nicht zur Ruhe kommt. Die Gedanken im Kopf kreisen und zwingen den Körper immer wieder zur Aktion. Sogar im Schlaf.

Instinktiv entsteht der Wunsch nach Erdung. Es folgt der Griff zu Süßigkeiten, eben weil der süße Geschmack beruhigt und die Nerven kühlt.

Hinzu kommt, dass dem Metall das Thema Trauer zugeordnet wird. Eine gewisse Melancholie begleitet den Metall Typen, weshalb er gerne nach einem süßen Trost greift.

Häufig sind Metall-Menschen diejenigen, die sich bereits länger intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt haben. Sie kaufen ausschließlich gesunde Süßigkeiten oder backen sie selbst. Dabei tauschen sie 1:1. Das alleine vermindert nicht den Süßhunger.

Im Gegenteil, ich konnte immer wieder beobachten, dass der Griff zu „gesunden Süßigkeiten“ zu weiteren Beschwerden führte. Es zeigen sich häufig Unverträglichkeiten auf Fructose oder auf Zuckeralkohole.

Aus Sicht der TCM ist das nicht verwunderlich. Zucker bleibt Zucker. Es kommt immer auf das richtige Maß an. Ansonsten befeuchtet er stark und boykottiert die Milz bei ihrer Arbeit. Eine boykottierte Milz produziert weder Energie noch Kühlflüssigkeiten und so beginnt die nächste Runde im Hamsterrad.

Baukastengerichte aus der 5 Elemente Küche

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für das Thema Disziplin gekommen, denn es führt kein Weg an deiner Küche vorbei.

Du hast einen vollen Terminkalender und fragst dich, wie du es schaffen sollst, so viel zu kochen? Du weißt nicht, welche Gerichte alle Komponenten enthalten? Du hast keine Ahnung, wo du anfangen sollst?

Hier haben sich vier Gewohnheiten in meinem Alltag bewährt.

1. Ich koche große Portionen und habe auf diese Weise für 2 – 3 Tage etwas zu essen.
2. Ich koche häufig Suppen. Diese lassen sich prima, so wie unsere Großeltern es schon früher machten, einkochen und dienen besonders in stressigen Zeiten als schnell verfügbare Mahlzeiten.
3. Ich habe immer 3 – 4 selbstgekochte Mahlzeiten oder gute Fertiggerichte in meinem Tiefkühlschrank.
4. Ich Sorge dafür, dass immer gekochtes Getreide in meinem Kühlschrank ist. Daraus zaubere ich mit ein paar Handgriffen ein „ideales-5-Elemente-Gericht“. Wie, das zeige ich dir auf den nächsten Seiten mit einem Beispielrezept.
5. Supermärkte bieten eine große Bandbreite an fertig gekochten Hülsenfrüchten im Glas. Diese gehören zu den wenigen Fertigprodukten, die ich gerne verwende.



Aus einer Pfanne



Zutaten für 4

- 2 Tassen Reis
- 1 Teil mediterranes Gemüse: z.B. 2 Zucchini, 2 Paprika
- 1 Teil Wurzelgemüse: z.B. 2 Möhren, 1 Zwiebel 1 Glas Mais
- 1 Glas Kichererbsen Oregano, Bohnenkraut
- Salz und milder Pfeffer
- etwas Sojasauce (Shoyu)
- 1 Packung Ziegen-Feta
- frische Petersilie

Zubereitung

Den Reis in der doppelten Menge Gemüsebrühe weich kochen. In dieser Zeit das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel hacken. Den Ziegen-Feta würfeln. Die Kichererbsen und den Mais in einem Sieb abspülen.

Die Zwiebel in etwas Öl glasig braten. Dann die Möhrenwürfel dazugeben. Mit wenig Brühe ablöschen, einmal aufkochen und ca. 5-10 Minuten auf kleiner Stufe mit Deckel weich kochen. Mit Shoyu, Oregano und etwas Bohnenkraut würzen. Nun die Zucchini- und die Paprikawürfel zugeben.

Es sollte gerade so viel Flüssigkeit in der Pfanne sein, dass das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist. Auf kleiner Stufe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Reis, Mais und Kichererbsen unterheben. 5 Minuten auf kleiner Stufe warm werden lassen. Nun mit Salz und mildem Pfeffer würzen. Ziegen-Feta und Petersilie unterheben.

Was sagt die TCM dazu?

In diesem Gericht ergibt die Kombination von Kichererbsen und Reis ein vollwertiges biologisches Eiweiß.

Wurzelgemüse und mediterranes Gemüse sorgen je für einen nährenden und einen erfrischenden Anteil. Es wird also sowohl „getankt“ als auch Kühlwasser nachgefüllt.

Die Sojasauce (Shoyu) und das Bohnenkraut (Kümmel und mediterrane Kräuter wirken alternativ ähnlich) sorgen für eine bessere Verdaubarkeit der Kichererbsen (Hülsenfrüchte).

Mais macht das Gericht noch etwas süßer und damit nährender.

Petersilie, wie alle frischen grünen Kräuter, baut Blut und Säfte auf.

Ziegen-Feta sorgt für eine Aufwertung in Richtung Eiweiß. Er befeuchtet nicht so stark wie Kuhmilchprodukte.

Alles in allem ein thermisch ausgewogenes und nährendes 5 Elemente Gericht.



Speed-Tipp

1. Koche den Reis vor. Dann kannst du auf diesen Vorrat im Kühlschrank zurückgreifen und brauchst für das Gericht nur 15-20 Minuten.
2. Kichererbsen, Bohnen, Mais, Linsen, Kidneybohnen und Edamame kaufe ich als Fertigprodukt im Glas, bzw. Edamame sowie Erbsen als Tiefkühlprodukt. So erspare ich mir lange Einweich- und Kochzeiten und kann mit wenig Aufwand Eiweiß in meine Gerichte einbauen.
3. Wasche und würfele dein Gemüse an einem Tag für die ganze Woche. Wenn du es luftdicht verschließt, wird es kaum oxidieren und du kannst es direkt verwenden. Ich nutze hierfür einen Vakuummierer.



Baukastengerichte



Dieses einfache Gericht lässt sich auf vielfache Weise gestalten.

Du kannst den Reis durch ein anderes gekochtes Getreide ersetzen. Ich persönlich mag z.B. Hirse sehr gerne. Wenn du einmal kein Getreide vorgekocht hast, dann dienen Couscous und Bulgur als schnelle Alternativen.

Die Möhren können gut durch Kürbis ersetzt werden. Die Zwiebel durch Lauch. Pilze und Auberginen würden auch gut als Blut aufbauende Komponente passen.

Statt Feta verwende etwas Parmesan, um den Geschmack zu intensivieren.

Und natürlich kannst du die Kichererbsen durch andere Hülsenfrüchte oder z.B. durch Hähnchen ersetzen. Bio-Falafel (auch als Fertigprodukt) passen ebenfalls.

Du siehst, letztendlich brauche ich keine Rezepte.

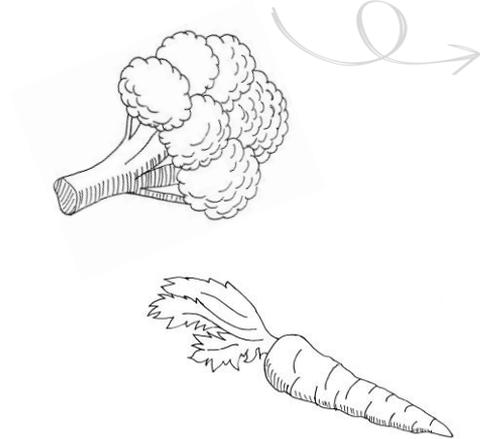
Ich achte bereits beim Einkauf darauf, dass ich sowohl Wurzel- oder auch mediterranes Gemüse zuhause habe. Ebenso Hülsenfrüchte im Glas und etwas Fleisch.

Getreide koche ich für 3 Tage vor und so kann ich je nach Appetit und Zeit in ein paar Minuten auf der Grundlage des idealen Tellers immer wieder andere Gerichte zaubern.

Baukastengerichte



Baut zusätzlich Kühlflüssigkeiten auf.



- Soßiger und saftiger wird die Pfanne, wenn du eine Dose stückige Tomaten unterhebst.

- Einen asiatischen Touch bekommt das Gericht, wenn du Kokosmilch verwendest und mit etwas Zitronengras und Koriander würzt.

- Fruchtig wird es, wenn du frische Ananas unterhebst.

Das Gericht wird nährender.



- Cremig wird es, indem du Hafersahne oder Mandelmus einrührst.

Ich weiß nicht, wie es dir geht. Meiner Erfahrung nach blockieren Rezepte häufig. Du möchtest etwas kochen, stellst fest, dass eine Zutat fehlt und du verschiebst die Aktion auf ein anderes Mal. Deshalb liebe ich es, intuitiv und einfach zu kochen.

Dabei halte ich mich an das Prinzip des idealen 5-Elemente-Tellers. So kannst du mit den Zutaten kochen, die du im Haus hast. Die Gerichte schmecken immer wieder anders und das Wälzen von Kochbüchern entfällt.



Aus dem Backofen



Zutaten für 4

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Drillinge (Kartoffeln)
- 1 Packung gekochte rote Bete
- 1 Glas braune Linsen
- 1 Packung Rucola
- etwas gekochte Hirse
- Parmesan
- Sonnenblumenkerne
- Shoyu
- Essig und Öl
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln waschen und achteln. Drillinge waschen und vierteln.

Die rote Bete in Würfel schneiden.



Achtung Handschuhe verwenden. Die braunen Linsen in einem Sieb abspülen. Rucola waschen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln und die Kartoffeln in etwas Öl schwenken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Rosmarin darüber verteilen. Mit Salz und etwas mildem Pfeffer würzen.

Nach ca. 20 Minuten Backzeit die rote Bete Würfel ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Nach weiteren 5-10 Minuten die Linsen über dem Gemüse verteilen und alles gleichmäßig mit Parmesan bestreuen. Nach 5-10 Minuten (bevor die Kartoffeln zu braun werden) ist das Ofengemüse fertig.

Aus Essig und Öl ein leichtes Dressing zubereiten und den Rucola sowie etwas gekochte Hirse unterheben. Ein Portion Gemüse auf den Teller geben und eine Handvoll Rucola darauf verteilen.

Ein kleines Knusperhighlight sind Shoyu-Sonnenblumenkerne. Das Rezept findest du auf Seite 35. Du kannst sie über das Gericht streuen.

Was sagt die TCM dazu?

Im Gegensatz zu dem Pfannengericht wirkt das Backofengemüse deutlich wärmender.

Trotzdem sind wieder beide Komponenten in einem Gericht. Die Gruppe Wurzelgemüse ist durch die Kartoffel, die Zwiebeln und die rote Bete vertreten. Das grüne und Blut aufbauende Gemüse durch den Rucola.

Wie immer kannst du frische Kräuter über das Gericht streuen. Auch hier ergibt sich dann eine Blut- und damit Kühlflüssigkeiten aufbauende Wirkung.

Linsen, Hirse und Sonnenblumenkerne sorgen für einen guten Eiweißanteil. Parmesan wirkt nicht befeuchtend und er gibt dem Gericht einen kräftigeren Geschmack. Mit Ziegen/Schaf Feta schmeckt das Gericht auch sehr gut.

Natürlich kannst du gerne die doppelte Portion zubereiten und zwei Tage davon essen. Das Gericht schmeckt kalt und warm.

Wenn du im Hitzkopf-Modus feststeckst, dann kannst du einen Klecks Naturjoghurt dazu essen, das relativiert die wärmende Wirkung bei gleichbleibend guter Bekömmlichkeit.

Baukastengerichte



Baut zusätzlich Kühlflüssigkeiten auf.



- Der Rucola Salat schmeckt ebenfalls lecker mit Quinoa statt Hirse.

- Als guter Ausgleich passen Brokkoli, Zucchini, Paprika und Pilze.



Das Gericht wird nährender.

- Du kannst praktisch jedes Wurzelgemüse super im Backofen zubereiten. Zum Beispiel Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln und Pastinaken.

Wichtig ist, dass du das erfrischende Gemüse erst in den letzten 10-15 Minuten dazugibst. Brokkoli solltest du eventuell kurz vorher blanchieren denn es besteht die Gefahr, dass er verbrennt.

Und natürlich kannst du auch hier wieder Hülsenfrüchte deiner Wahl dazugeben. Oder Fleisch, allerdings wäre das ein Arbeitsgang mehr, denn es müsste angebraten werden. Durch Fleisch würde das Gericht tendenziell noch wärmer.

Shoyu Sonnenblumen-Kerne

Sie geben herzhaften Gerichten den nötigen Biss und durch den salzigen Geschmack die nötige Würze.

Pflanzliche Joghurt-Alternativen

Sie ersetzen den klassischen Joghurt aus Milch und helfen dem Hitzkopf Speisen in Richtung erfrischend aufzuwerten.

Gut zu wissen....



Hirse

Hirse immer in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen. Anschließend in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

Für herzhaftere Gerichte kann du Hirse in Gemüsebrühe kochen. Für süße Gerichte in Pflanzendrink oder Wasser und wenn du Hirse auf Vorrat kochst, dann verwende einfach nur Wasser mit einer Prise Salz

Pflanzendrink

Unzählige Sorten geben deinen Gerichten den passenden Geschmack und ersetzen Milch und Milchprodukte.

Reissirup oder Reismalz

Schmeckt leicht nach Karamell und verleiht eine angenehm herbe Süße. Reissirup enthält im Gegensatz zu Reismalz gar keinen Fruchtzucker.

Meal prep

Hirse lässt sich wunderbar auf Vorrat kochen. In vielen Rezepten verwende ich am Vortag oder auf Vorrat gekochte Hirse.

Hülsenfrüchte und Meal prep

Nicht alle Fertigprodukte sind schlecht. Hülsenfrüchte wie z.B. Erbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Edamame, Linsen u.v.m. kann man gut auf Vorrat im Keller lagern. Sie sind im Supermarkt als Konserve erhältlich und bereits fertig gegart. Das erspart lange Einweichzeiten und im Zweifel den Verzicht, weil die Zubereitung zu aufwendig ist.



Aus einem Topf



Zutaten für 4

- 850 ml Gemüsebrühe
- 100 g Hafersahne oder Mandelsahne
- 800 g Hokkaido (kleiner Kürbis)
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse TK Erbsen
- 300 g Mini-Penne (gerne Dinkel oder Emmer)
- Thymian und Oregano
- Salz und milder Pfeffer
- 2 TL Curry
- frische Kräuter

Zubereitung

Kürbis und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.



Zwiebeln hacken. Dann die Zwiebeln und die Kürbis-Würfel in einer tiefen, großen Pfanne in etwas Öl glasig dünsten und mit Curry anschwitzen.

Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen.

Thymian und Oregano dazugeben.

Auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun die Hafersahne, die Penne, die Erbsen und die Zucchini unterheben.

Alles einmal aufkochen und dann auf kleiner Stufe so lange kochen bis die Nudeln gar sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen und frische Kräuter unterheben. Nach Geschmack passt etwas Abrieb einer Bio-Zitrone.

Was sagt die TCM dazu?



Nudeln und Erbsen ergeben zusammen ein gutes Eiweiß. Kürbis und Zwiebeln sorgen als Wurzelgemüse für Süße und Wärme, Zucchini als mediterranes Gemüse für Erfrischung in Richtung Blutaufbau. Frische Kräuter unterstützen diese Wirkung.

Die Getreidesahne (Hafersahne) bringt eine weitere leicht süßliche Komponente in das Gericht. Unterstützt wird diese durch die Farbe des Gerichts, denn orange ist die Farbe des Elements Erde. Alles in allem wirkt das Gericht nährend, ausgleichend und es macht satt.

Baukastengerichte



Baut zusätzlich Kühlflüssigkeiten auf.



Das Gericht bleibt nährend.



- Zucchini kannst du durch Brokkoli ersetzen.

- Gib' noch etwas Stangensellerie dazu.

- Dazu passt frischer Feldsalat.

- Gnocchi statt Nudeln.

- Die Hafersahne kannst du durch Mandelsahne ersetzen.

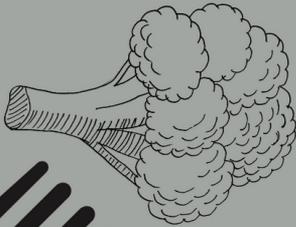
- Den Kürbis kannst du durch Möhren oder Süßkartoffeln ersetzen. Dann bleibt die schöne Farbe bestehen.

- Die Erbsen kannst du durch grüne Bohnen ersetzen.

Und auch hier:

Du brauchst im Grunde nur eine Handvoll Basis Rezepte für deinen Kochalltag. Wenn du einkaufen gehst, dann denke bei der Wahl deiner Lebensmittel an den 5 Elemente Teller und du bist auf der sicheren Seite.

mediterranes + grünes Gemüse



+

Wurzelgemüse



Erfrischung
für die
Leber!

Gemüse
mal
anders!



Rote Bete Pickles



Zutaten

- 4 Knollen rote Bete
- 3 Äpfel, süß-säuerlich
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 TL Salz
- 400 ml Genmai Su
- 3 EL Reismalz
- 1 TL Nelken

Zubereitung

Geschälte Rote Bete und Äpfel mit Schale stifteln oder grob reiben.

Den Apfelsaft aufkochen und Salz, Genmai Su, Reismalz und Nelken dazugeben.

Über die rote Bete-Apfel-Mischung schütten.

Umrühren und in ein sterilisiertes Einmachglas geben.

1 Tag in einem leicht gekühlten Raum und anschließend 3-4 Tage in den Kühlschrank stellen. Sie sind nach ca. 1 Woche milchsauer vergoren.

Bitte keine Gürkchen aus dem Glas!

Sauer macht lustig. Diese Redewendung hast du bestimmt auch schon mal gehört. Ursprünglich hieß es: „Sauer macht gelüstig.“

Gemeint ist damit, dass der saure Geschmack appetitanregend wirkt. Aus Sicht der alten Chinesen hat der saure Geschmack eine weitere wichtige Wirkung.

Der saure Geschmack gehört zum Holz-Element.

Erinnerst du dich? Zum Holz-Element gehört die Leber. Und die Leber ist auf eine gute Kühlung angewiesen, damit sie nicht heiß läuft. Wie das Auto, das am Straßenrand mit qualmendem Motor liegen bleibt.

Die tägliche Herausforderung ist der Schutz und die Produktion der Kühlflüssigkeiten.

Ein kleiner Helfer aus der Küche ist der saure Geschmack.

Wenn du schon einmal in eine Zitrone gebissen hast, dann erinnerst du dich vielleicht daran, dass sich dein Mund zusammengezogen hat.

Das beschreibt ganz gut die Wirkung des sauren Geschmacks.

Dieses Zusammenziehen hilft dem Körper, die Kühlflüssigkeiten zu halten, sie gewissenmaßen tief nach innen zu ziehen und sie dort zu bewahren.

Deshalb lautet eine weitere Empfehlung aus der 5-Elemente-Küche, die Hauptmahlzeit mit einem Löffel „Saures (Fermentiertes)“ zu ergänzen. Hierfür eignen sich Pickles.

Hast du schon einmal Pickles gegessen?

Vermutlich als saure Gürkchen aus dem Glas.

Die sind allerdings ein schlechtes Beispiel, denn sie wirken Hitze fördernd auf die Leber. Das liegt daran, dass sie in der Regel nicht fermentiert, sondern in Branntweinessig eingelegt wurden. Branntweinessig ist thermisch heiß, also alles andere als hilfreich, wenn es darum geht, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wenn du Pickles nicht selbst herstellen möchtest, dann achte darauf, dass du z.B. im gut sortierten Supermarkt oder im Bioladen Produkte kaufst, die tatsächlich fermentiert wurden. Die Aufschrift „milchsauer vergoren“ zeigt eine solche Fermentierung an.

Die Fermentation ist übrigens die einfachste Form des Kochens aus Sicht der TCM. Das lässt sich gut am Beispiel des Sauerkrauts erklären.

Fein geschnitten wird Weißkohl mit einer Salzlake bedeckt. So wird verhindert, dass der Kohl mit Sauerstoff und schädlichen Bakterien in Berührung kommt.

Das Salz entzieht nun den Pflanzenzellen Wasser, Zucker und andere Stoffe.

So können die Milchsäurebakterien aktiv werden. Sie verbrauchen bei der Fermentation den Zucker und produzieren daraus eine komplexe Mischung aus Alkoholen, Säuren und Aromastoffen.

Dabei bleibt der Nährstoffgehalt des Kohls erhalten.

Sogar das Vitamin C, und als kleinen Bonus obendrauf bilden sich B-Vitamine.

Beim Genuss des Kohls sorgen die Milchsäurebakterien dafür, dass die Darmflora gesund bleibt.

Nun schmeckt der Kohl, oder vielmehr das Sauerkraut erfrischend herb und knackig.

Auch wenn der Kohl nicht gekocht wurde, gilt er nun aus Sicht der alten Chinesen nicht mehr als Rohkost.

Ein Klassiker aus der 5-Elemente-Küche sind rote Bete Pickles. Ich empfehle dir nicht unbedingt täglich etwas Fermentiertes, Saures zu essen, aber wenn du es schaffst (und magst), dann gönne dir immer mal wieder einen sauren Löffel als Beilage zu einer Hauptmahlzeit.

Wichtiger ist allerdings die Tatsache, und ich glaube, das habe ich deutlich gemacht, dass du überhaupt „tankst“. Ein Löffel „Saures“ ist ein kleines „add on“. Das kleine Tüpfelchen auf das „i“.

Und das bringt mich zu meiner nächsten und vermutlich wichtigsten Empfehlung im Zuge der Ernährungsumstellung.

Die „Besser-als-Regel“

Ich möchte mich nun mit meiner liebsten Regel von dir verabschieden.

Ich freue mich, wenn ich dich motivieren konnte.

Noch mehr, wenn du ab sofort loslegen möchtest.

„Ja“ zu dir sagen möchtest.

Vergiss' aber bitte nicht, dass zu viel Druck innere Hitze verstärkt. Wenn dein Kopf raucht, weil du in Einkaufslisten versunken bist, du bis Mitternacht vor dem Herd stehst und deine innere Stimme schimpft, weil du doch wieder nicht gefrühstückt hast, dann ist das zu viel Druck.

Verändere deine Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt.

Suche dir zuerst EINE Veränderung heraus und starte damit.

Bei mir war es das warme Frühstück.

Nach ein paar Tagen saßen die ungewohnten Handgriffe. Und ich spürte recht schnell, dass ich auf dem richtigen Weg war. Ein warmes Frühstück kann sehr viel in Bewegung bringen.

Mein Körpergefühl änderte sich. Ich spürte den Unterschied zwischen einer echten Sättigung und dem flauen Gefühl eines überladenen Magens. Alleine deshalb, weil ich bei der echten Sättigung nicht von dieser inneren Unruhe geplagt wurde, noch etwas in mich hinein zu schieben.

Nach und nach passte ich jede Mahlzeit an. Ich wurde ruhiger. Gierte nicht mehr nach Zucker und Süßigkeiten.

Diese Ruhe erlaubte es mir, die Schritte 4 und 5 zu gehen. Ich war vorher viel zu hibbelig, um die Gedanken in meinem Kopf zu sortieren.

Hätte ich gleichzeitig alles von Anfang an umsetzen wollen, wäre ich gescheitert. Meldete sich mein schlechtes Gewissen, weil ich das Gefühl hatte, es ging alles zu langsam, dann erinnerte ich mich an die „Besser-als-Regel“.

Mit jedem warmen Frühstück lebte ich bereits besser als vorher. Mit jeder gestrichenen Brotmahlzeit lebte ich bereits besser als vorher.

Es ist besser kleine Schritte zu gehen. Die neuen Gewohnheiten haben dann die Chance sich zu festigen.

Wenn du versuchst alles gleichzeitig umzustellen, wirst du dich sehr disziplinieren müssen. Erfahrungsgemäß klappt das ein paar Wochen lang, dann ist die Luft raus und es besteht die Gefahr, dass du alles hinschmeißt.

Dann stehst du wieder am Anfang.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude beim Kochen und Genießen!

Deine

A handwritten signature in black ink that reads "Aija". The letters are cursive and fluid, with a large initial 'A'.

Süße Rezepte und Snacks aus der 5 Elemente Küche

Was wäre das für eine traurige Welt, wenn es keine süßen Versuchungen geben würde? Süßes darf dich während und nach deiner Ernährungsumstellung gerne weiter begleiten. Bewusst und in kleinen Mengen genossen. Deshalb dürfen ein paar süße Rezepte nicht fehlen.

Vielleicht wunderst du dich darüber. Auch, dass ich Süßungsmittel verwende. Das liegt daran, dass ich kein Freund von Verboten bin. Ich finde, das muss nicht sein.

Grundsätzlich brauchen wir Beides: Kühlmittel und Benzin.

Ungünstig wird es erst, wenn das Verhältnis nicht ausgewogen ist.

Obst und Gemüse (gekocht, gebacken, gebraten oder blanchiert) sowie gekochtes Getreide sind ausgewogen (sie nähren und befeuchten angemessen) und können deshalb auch in größeren Mengen gegessen werden.

Getrocknetes Obst, Nußmus und Nüsse sowie Kerne wirken moderat befeuchtend. Hier kannst du gerne zugreifen, allerdings nicht in rauen Mengen.

Zucker, Rohkost, Quark, Joghurt, Eis, Smoothies und Co. wirken stark befeuchtend. Sie kannst du ab und zu als besonderes Highlight genießen.

Ich verwende meistens die Süße von Reissirup. Entweder als Pulver oder als Sirup.

Aus Gründen der Nachhaltigkeit kaufe ich Rübenzucker.

Getrocknete Früchte verwende ich in Maßen.

Wichtiger als die Wahl der Süßmittel ist mir, dass meine Naschereien nicht zu süß schmecken.

Während meiner Umstellungsphase hat es mir geholfen, dass ich schrittweise die Zuckermengen in Rezepten reduziert habe. Schneller als gedacht, gewöhnte ich mich an die geringere Süße. Heute erscheinen mir gekaufte Naschereien viel zu süß.

Glossar - Kleine Kostbarkeiten

Sojasauce ist ein salziges Würzmittel, welches den Geschmack von Gerichten wunderbar unterstützt. Ich verwende Shoyu und Tamari. Beide Sorten werden traditionell durch Fermentation hergestellt. Shoyu mit und Tamari ohne den Zusatz von Weizen. Der Gärungsprozess dauert mehrere Jahre und wird auf natürliche Weise durch Mikroorganismen ausgelöst. Auf diese Weise gereift unterstützt die Sojasauce die Verdauung. Aber Vorsicht, im Handel günstig erworbene Sojasauce ist oftmals industriell hergestellt. Um den langen Herstellungsprozess zu umgehen, werden Farb- und Konservierungsstoffe und andere Zusätze zugefügt.

Algen sind in getrockneter Form erhältlich und werden in Suppen, Eintöpfen oder mit Hülsenfrüchten mitgekocht. Sie sind wertvolle Basenlieferanten und enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie binden Schadstoffe im Körper und leiten diese aus. Um sicher zu gehen, dass Algen auf Rückstände kontrolliert wurden, sollte man sie im Bioladen kaufen. Die gängigsten Sorten sind Kombu, Nori, Wakame, Arame und Hiziki. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten bei der Verwendung von Algen eher vorsichtig sein.

Mandelmus kann gut als Alternative zur Sahne in Suppen und Soßen verwendet werden. 1 – 2 TL Mandelmus können zu diesem Zweck in ein wenig Wasser eingerührt werden bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann vorsichtig mit Wasser bis zum Volumen einer Tasse rührend auffüllen.



Bounty-Style



Zutaten

Für die Füllung:

- 80 g Kokosmus
- 50 g Kokosflocken
- 80 g Kokosmilch aus der Dose
- 60 g Reis-Süße
- 20 g Kokosöl

Für die Glasur:

- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 10 g Kokosöl



Zubereitung

Alle Zutaten für die Füllung in einem Topf erwärmen bis sie flüssig sind und sich gut verbinden. Bitte dabei ständig rühren.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Dann die Masse gleichmäßig darin verteilen und für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Anschließend mit dem Backpapier aus der Form heben und in Riegel schneiden. Die Zutaten für die Glasur schmelzen und die Riegel eintauchen. Auf Backpapier setzen und aushärten lassen.

Die Riegel bitte im Kühlschrank aufbewahren.



Dunkle Erdnussberge



Zutaten

Für die Füllung:

- 1 Packung ungesalzene Erdnüsse
- 1 Tafel Zartbitterschokolade
- Alternativ schmeckt das Rezept auch mit ungesüßten Cornflakes (auf Maisbasis)

Zubereitung

Die Zartbitterschokolade im Wasserbad vorsichtig und bei niedriger Temperatur schmelzen.

Die Erdnüsse zur flüssigen Schokolade geben und alles gut vermengen. Nun mit zwei kleinen Löffeln Häufchen auf ein Backpapier legen.

Diese bei Zimmertemperatur aushärten lassen. Fertig.

Wenn du die Erdnussberge kühl lagerst, laufen sie nicht weiß an. Falls das doch geschieht, ist das nicht schlimm. Das ist allenfalls ein optisches Problem.





Knusper-Schoko-Crossies



Zubereitung



Die Zartbitterschokolade im Wasserbad langsam auf niedriger Temperatur schmelzen.

So viele Cornflakes unter die Schokolade heben, dass jedes einzelne gut bedeckt ist.

Mit zwei kleinen Löffeln kleine Häufchen auf Backpapier setzen.

Bei Zimmertemperatur aushärten lassen.

Gut verschlossen aufbewahren.

Zutaten

- Mais-Cornflakes, ungesüßt
- 1 Tafel Zartbitterschokolade



Grießbrei mit Kirschen



Zutaten

- 1 Liter Mandeldrink
- 35 g Butter oder Kokosfett (vegan)
- 150 g Dinkelgrieß
- etwas Vanillepulver oder eine Vanilleschote
- 4 EL Reis-Süße
- 1 EL Rübenzucker oder Rohrohrzucker
- etwas Abrieb einer Bio-Zitronen-Schale
- 1 gehäuften TL Kuzu
- 1 Glas Kirschen, ungesüßt

Zubereitung

Den Mandeldrink mit allen Zutaten bis auf den Grieß einmal aufkochen.

Den Grieß unter kräftigem Rühren einrieseln lassen und einmal aufkochen. Nun auf kleiner Flamme und unter Rühren ein paar Minuten (nach Packungsanleitung) weiterkochen, bis die Masse eindickt. Von der Platte nehmen und im geschlossenen Topf ein paar Minuten ziehen lassen.

Dann die Kirschen in einem Topf einmal aufkochen.

Das Kuzu in der Zwischenzeit mit etwas Wasser anrühren bis es sich aufgelöst hat. Unter kräftigem Rühren zu den heißen Kirschen geben. Gut vermengen und noch einmal ganz kurz aufkochen lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen.





Mousse au chocolate



Zutaten

- 200 g Zartbitterschokolade
- 60 g Agavendicksaft oder für eine noch herbere Variante Reissirup
- 20 g starker Kaffee
- 50 g Kokosfett
- 400 g Seidentofu
- 20 g Amaretto

Zubereitung

Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit dem Agavendicksaft, dem Kaffee und dem Kokosfett in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen.

Anschließend Seidentofu und Amaretto unterrühren. Alles auf höchster Stufe mit dem Mixer verrühren.

2-3 Stunden kalt stellen.

Dies ist eine sehr herbe Variante. Für etwas mehr Süße reichen bereits 1 -2 EL Rohrohrzucker.

Was für eine leckere Eiweiß-Quelle.





Zimt-Apfelringe



Zutaten

- 1 Apfel pro Person
- Dinkelmehl
- Pfeilwurzelstärke
- Zimt



Zubereitung

Gib in einen tiefen Suppenteller ca. 2-3 voll gehäufte Esslöffel Mehl. Vermische das Mehl mit einem voll gehäuften Teelöffel Pfeilwurzelstärke und 1 TL Zimt.

Verrühre die Mehlmischung mit wenig Wasser und gib so lange Wasser dazu, bis die Mischung eine Konsistenz von "Kleister" hat.

Nun ziehe die entkernten und in Scheiben geschnittenen Apfelringe durch die Masse und backe jeden einzelnen Apfelring in einer Pfanne mit reichlich Fett auf höchster Stufe goldbraun aus.

Es kann gut sein, dass du zwischendurch eine neue Mehlmischung ansetzen musst.

Dazu schmeckt Ahornsirup, Reissirup oder auch einfach nur etwas Zimt und Puderzucker (ich verwende gerne Reissüße).



Banana bread Muffins



Zutaten

- 2 sehr reife Bananen
- 120 ml. Mandeldrink (ich habe einen mit Vanille-Geschmack genommen)
- 70 g Erdnussmus, crunchy, ohne Zucker
- 130 g Dinkelmehl
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 70 g Reis-Süße oder 50 g Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- optional 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform mit Muffinförmchen auslegen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Dann alle feuchten Zutaten vermischen. Du kannst dafür einen Mixer benutzen.

Nun alle trockenen Zutaten dazugeben und nur so lange mixen, bis ein homogener Teig entsteht.

Den Teig auf die 12 Mulden verteilen.

Auf mittlerer Schiene für ca. 25 Minuten goldbraun backen.





Hirse-Honigkuchen



Zutaten

- 200 g Hirse
- 1 Prise Salz
- 2 Bio-Eier
- 150 g Honig
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 200 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Kurkuma
- Abrieb einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 200 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 TL Backpulver
- 100 ml. Mandel-Drink
- 50 g Mandelblättchen
- Optional: Apfel- oder Birnenmus als Beilage

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Hirse nach Packungsanleitung kochen bis sie weich ist. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Honig, Eigelb und Butter in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren.

Gemahlene Mandeln, Kurkuma und Zitronenabrieb zur gekochten Hirse geben und vermengen. Dann die Honig-Eigelb-Butter-Mischung unterheben. Mehl und Backpulver dazugeben. Alles gut vermengen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Die Masse in eine mittelgroße bis große Auflaufform geben und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Nun die Mandelblättchen über den Honigkuchen geben und ca. weitere 10-15 Minuten backen.



Brownies



Zutaten

- 200 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 Glas weiße Bohnen
- 160 g Pflanzendrink z.B. Mandeldrink
- 1/2 Tasse getrocknete Datteln (ca. 70 g)
- 100 g Reis-Süße
- 80 ml. neutrales Rapsöl oder 100 g Butter
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 50 g Kakao
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Die Bohnen in einem Sieb abgießen und kurz waschen. Die Datteln sehr klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gut vermengen. Achte darauf, dass die Bohnen sich mehr oder weniger auflösen.

Wenn du eine Küchenmaschine hast, kannst du die Datteln auch ganz dazugeben. Ich bereite den Teig mit dem Thermomix zu. Dann werden die Datteln und die Bohnen automatisch klein gehackt.

In eine Auflaufform (ca. 20x30) oder alternativ in eine Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 30-40 Minuten backen.





Heißer Kakao After Eight Style



Zubereitung

Den Haferdrink in einem Topf aufkochen, Kakao und Süße zugeben. Nach Geschmack süßen.

Das Getränk in deine Lieblingstasse füllen und die frische Pfefferminze zugeben. Mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Wenn es dich beim Trinken nicht stört, dürfen die Stängel im Becher bleiben.

Zutaten für 1 Tasse

- 1 Tasse Haferdrink (alternativ Mandeldrink oder Reisdrink)
- 1 TL Kakaopulver, roh, ungesüßt
- 1-2 Stängel Pfefferminze, frisch
- etwas Reissirup

Pfefferminze kannst du wunderbar im Topf kaufen und auf die Fensterbank stellen. Ich habe im Garten Pfefferminze. Die Pflanze ist anspruchslos und wächst kräftig.

Haferdrink ist thermisch warm, Mandeldrink neutral und Reisdrink erfrischend. Mit Reisdrink wird der Kakao etwas dünner.



Das bin ich: Vor einigen Jahren bin ich durch meine Erkrankung auf die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin gestoßen. Damals hatte ich jegliches Vertrauen verloren, dass Nahrung gut für mich sein könnte.

Meine Auswahl an Lebensmitteln war stark eingeschränkt, und mein Mut, Neues auszuprobieren, bewegte sich an der Null-Grenze.

Die Anweisung meiner Ernährungsberaterin war zu Anfang schlicht und einfach: "Iss jeden Abend Suppe!" Damit konnte ich leben. Hätte sie mehr von mir erwartet, hätte ich nicht mitgemacht.

Ich hatte Angst davor, etwas zu verändern, denn ich ging mittlerweile davon aus, dass es nur schlimmer werden konnte. Aber gleichzeitig wollte ich endlich aus diesem Sumpf heraus. Also habe ich meine Suppe ausgelöffelt.

Immer wieder. Meine körperlichen Beschwerden verbesserten sich deutlich.

Und es hat sich noch mehr verändert. Ich habe einen Prozess in Gang gebracht.

Mittlerweile weiß ich, dass ich mit der Suppe mein Wasser-Element gestärkt habe. Im Wasser-Element ist der Wille verankert, ebenso wie die Angst.

Mit jedem Löffel Suppe habe ich also die Basis geschaffen, meine Angst ein Stück weit los zu lassen und meinen Willen zu aktivieren.

Auf diese Weise wirkt die 5 Elemente Ernährung nicht nur auf körperlicher Ebene, denn ihr Ansatz ist ganzheitlich.

Heute freue ich mich immer wieder darüber, Klienten in ihrer Einzigartigkeit kennen zu lernen und sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten. Nach zahlreichen Aus- und Fortbildungen arbeite ich heute als integrative TCM-Ernährungsberaterin und Dozentin und ich vereine in meinen Empfehlungen das Beste aus Ost und West. Für meine Klienten ändere ich allgemein gültige Gesundheitsempfehlungen in passend und individuell, denn eines steht fest.....

jeder Bauch
isst anders

The logo consists of the text 'jeder Bauch isst anders' in a mix of green and grey fonts. A green leaf graphic is integrated into the design, with one leaf pointing to the right and another pointing downwards.

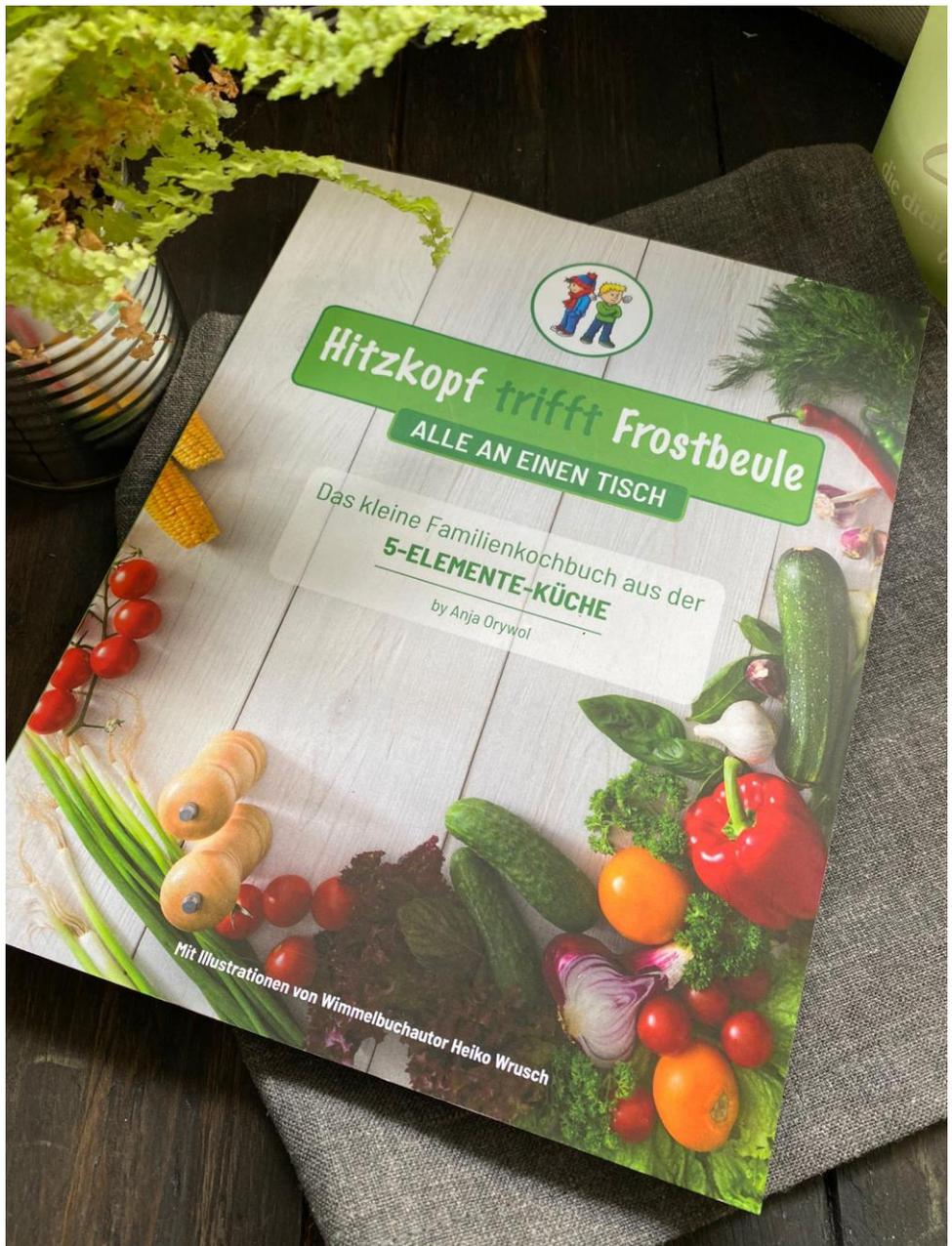


Hitzkopf trifft Frostbeule

ALLE AN EINEN TISCH

Das kleine Familienkochbuch aus der
5-ELEMENTE-KÜCHE
by Anja Orywol

Mit Illustrationen von Wimmelbuchautor Heiko Wrusch



Das etwas andere Familien Kochbuch

Kochen für die Familie ist manchmal eine Herausforderung. Besonders schwierig wird es, wenn Unverträglichkeiten berücksichtigt werden müssen. Oder wenn es plötzlich heißt: Ich esse ab jetzt kein Fleisch mehr! Den Kampf um die Portion Gemüse auf dem Teller kennen vermutlich die meisten Eltern.

Alle an einen Tisch

Dieses Kochbuch vermittelt die Grundlagen der 5 Elemente Küche. Die Erkenntnisse aus der uralten Lehre der traditionellen chinesischen Medizin fließen in die Rezepte ein. Viele Zutatenalternativen machen die Rezepte zu wahren Wandlungskünstlern. Deshalb sind sie auch bei Laktose und Glutenintoleranz und für sensible Bäuche geeignet. Fast alle Rezepte können für Vegetarier und Veganer angepasst werden. Die Gerichte sind einfach, alltagstauglich und lecker.

Hitzkopf trifft Frostbeule

Jeder Jeck isst anders. Eine kleine Frostbeule, die sehr oft friert und häufig erkältet ist, kühlt durch Rohkost und Müsli weiter aus. Im Gegenzug häufen sich die heißen Wutanfälle des Hitzkopfs, wenn er zu viel Stress und Druck hat. Er könnte durchaus etwas Abkühlung gebrauchen. Nicht nur über die Ernährung. In meinen Rezepten tausche ich gesund gegen passend, und erkläre, was bei der Wahl der Lebensmittel zu beachten ist.

5 Elemente 5 Persönlichkeiten

Der ganzheitliche Ansatz der TCM erlaubt es, über den Tellerrand hinaus zu schauen. Warum fällt es Tom schwer, über Stunden ruhig und brav die Schulbank zu drücken? Wieso findet Henry keinen Anschluss? Wie kommt Marie schon in der Grundschule auf die Idee, sich vegetarisch zu ernähren? In diesem Buch geht es um mehr, als nur ums Kochen. Große Köche können in die Welt der 5 Kinder-Persönlichkeiten eintauchen. Schließlich geht es um die passende Ernährung von Anfang an. Kleine Köche dürfen sich darauf freuen, die Superkräfte aus den 5 Elementen kennen zu lernen.

Impressum

Alle Texte habe ich mit großer Sorgfalt geschrieben. Die Rezepte sind alle erprobt und gehören zu meinem Kochalltag.

Grundlage für die Entwicklung der Texte und Rezepte sind meine Ausbildungen und mein Bestreben mich immer weiter fortzubilden, aber auch meine Erfahrungen aus meiner Praxis.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich nochmal klar betonen, dass ich keine medizinischen Ratschläge erteile. Bei gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

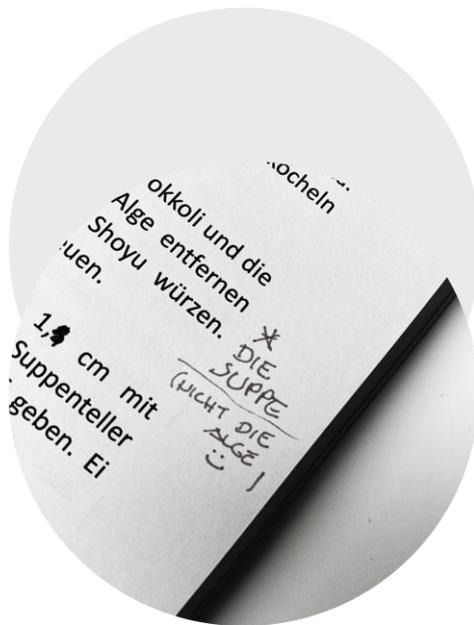
Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewähr und ich kann keine Garantie für das Gelingen der Rezepte und Aussagen übernehmen.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buches ist untersagt und wird zivilrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

www.Jeder-Bauch-isst-anders.de

Dankeschön!



Liebe Brigitte Brentano, nun möchte ich es mir nicht nehmen lassen, dir für deine Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches zu danken. Und dafür, dass du bei der Korrektur meiner Texte einen pinkfarbenen und keinen roten Stift verwendet hast ;).

Deine kleinen Randbemerkungen haben mich schmunzeln lassen. Wären sie nicht gewesen, dann würde heute vielleicht der ein oder andere die herausgenommene Alge tatsächlich würzen, bevor er sie entsorgt ;).

Liebe Sooni Kind, danke für unsere kleinen und manchmal auch größeren philosophischen Ausflüge im Hinblick auf die TCM. Durch sie wird mir immer wieder bewusst, dass es möglich ist, wirklich alles durch die Brille der alten Chinesen zu betrachten. Danke auch für die Prise Humor, die uns dabei begleitet.