



Hitzkopf trifft Frostbeule

ALLE AN EINEN TISCH

Das kleine Familienkochbuch aus der
5-ELEMENTE-KÜCHE

by Anja Orywol

Mit Illustrationen von Wimmelbuchautor Heiko Wrusch

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: 2021

3. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,
Norderstedt

ISBN: 9783753463308



Anja Orywol

Hitzkopf trifft Frostbeule

Alle an einen Tisch

Das kleine Familienkochbuch aus der
5-Elemente-Küche



Illustrationen: Heiko Wrusch

Bleistiftzeichnungen: Anja Orywol

Weitere Grafiken, Fotos + Zeichnungen:

www.canva.de

Umschlaggestaltung: Robin Münchhausen

Münchhausen:design

Coverfoto: www.istockphoto.com

ID:866512594, Prostock-Studio

Rückseite: ID: 1035219610, hunur

INHALTS- VERZEICHNIS

5-Elemente-Ernährung

- 07 Essen ist fertig!
- 11 Die 5 Elemente
- 14 5 Elemente =
5 Persönlichkeiten
- 16 Holz-Kind "Kleiner Wildfang"
- 22 Familienzeit
- 23 Kennst du schon Tom?
- 39 Feuer-Kind "Herz Dame"
- 33 Kennst du schon Marie?
- 38 Kind der Erde "kleine
Naschkatze"
- 43 Kennst du schon Susie?
- 48 Metall-Kind "Schlaue Maus"
- 53 Kennst du schon Lena?
- 58 Wasser-Kind "Kleiner
Bücherwurm"
- 62 Kennst du schon Henry?
- 68 Hitzkopf oder Frostbeule?

Der ideale TCM-Teller

- 73 Gekochtes Getreide
- 75 Gemüse
- 76 Obst
- 78 Hülsenfrüchte
- 79 Fleisch
- 80 Fisch
- 80 Milch
- 82 Zucker
- 85 Die Verdauung aus Sicht der TCM
- 87 Was gibt es heute?

Rezepte aus der 5-Elemente-Küche

Frühstück

- 94 Kokos-Knusper-Müsli
- 94 Salzige Sonnenblumenkerne
- 95 Karamellisierte Mandeln
- 97 Kürbis-Pancakes
- 99 Apfel-Quark-Plätzchen
- 101 Hirse-Durchstarker Frühstück
- 103 Blaubeer-Porridge mit weißer
Schokolade
- 105 Full English Breakfast
- 106 Hirseschmarrn
- 107 Erfrischende Joghurt-Hirse
- 109 Polenta Frühstücks-Pizza

Mittagessen

- 111 Creme Polenta mit Pilz-Ragout
- 113 Pilz Risotto
- 115 Linsen á la Bolognese
- 116 Süßkartoffel-Stampf mit Speck
und Birnen
- 117 Polenta Pizza Style herzhaft
- 119 Kartoffel-Möhren-Pfanne mit
Geflügelwürstchen
- 120 Backofenkartoffeln mit Rucola
und roter Bete
- 121 Wärmender Shepherds Pie
- 123 Hochstapler Teller
- 125 Quinoa Pfanne mit Kidney Bohnen



- 127 Gebackener Kürbis-Salat
- 129 Karibische One-Pot-Hirse
- 130 Tex-Mex-Gemüse unter einer Hirsekruste

Suppen und Eintöpfe

- 132 Kürbis-Orangen-Suppe
- 133 Miso Kartoffel-Suppe mit Knusper-Hirse
- 134 Erbsen Suppe mit Bratreis
- 135 Cool-Down-Suppe für Hitzköpfe
- 137 Hühnerkraftsuppe
- 139 Brokkoli-Suppe mit kichernden Backerbsen

Beilagen

- 141 Risotto Klößchen mit Walnüssen und Maronen
- 143 Kohlrabi Schnitzel
- 145 Hirse Bällchen mit Feta und Spinat
- 145 Gemüsebällchen mit Hirse
- 146 Goldige Sonnenbällchen
- 146 Süßkartoffel-Bällchen
- 147 Polenta Rauten

Snacks und Desserts

- 149 "Bienenstich-Milchreis"
- 151 Roter Milchreis mit Kakao Nibs
- 153 Schoko Schock
- 155 Kokos-Himbeer-Grieß

- 157 Crumble geht immer
- 159 Grießbrei mit Erdbeer-Spiegel
- 160 Schoko-Banane aus dem Backofen
- 160 einfaches Apfelmus

Beilagen

- 162 Hühner-Kraftbrühe
- 163 Congee
- 164 Heißer Kakao für kalte Zeiten



Für kleine Köche

- 165 Ein paar Worte zum Schluss

Glossar

- 166 - 168

Über mich

- 170



5-Elemente-Ernährung

Essen ist fertig!

Was löst dieser Satz bei uns aus? Vorfreude auf eine leckere Mahlzeit? Angst vor Kalorien? Unbehagen vor dem Konflikt in der Familie über das Thema Gemüse oder auch die Befürchtung mal wieder mit Unverträglichkeiten zu reagieren? Für jeden bedeutet dieser Satz etwas anderes.

Bei einem Restaurantbesuch im Elsass mit einer befreundeten Familie bestellte sich die Tochter Froschschenkel. Ich war skeptisch, dass Froschschenkel tatsächlich einem Kind schmecken würden und als dann das Essen kam, verzog das Mädchen das Gesicht und meinte: „Was haben die denn auf den Teller getan?“. Innerlich bestätigt, stellte ich die Frage: „Was denn?“ „Na Tomaten, die finde ich ekelig“.

Geschmack ist individuell und von vielen Komponenten geprägt. Kindheitserinnerungen an den warmen Kakao nach einem kalten Winternachmittag im Freien lösen Wohlbehagen aus. Der Spinat, der mit dem Satz: „Du bleibst solange sitzen, bis du den aufgegessen hast!“ heruntergewürgt wurde, wird keine Chance mehr haben, mit seinem guten Geschmack zu punkten.

Essen ist emotional stark behaftet. Um eine Ernährung dauerhaft umzustellen oder sie optimieren zu können, müssen wir diese Emotionen mit einbeziehen. Denn sie sind es, die uns bei der Umstellung und bei der Verwirklichung unserer guten Vorsätze so oft im Weg stehen. Für jemanden, der schon bei dem Wort Getreidebrei das Gesicht verzieht, wird es schwer, nur aus lauter Vernunft jeden Morgen ein Porridge zu essen.



Ich glaube nicht, dass eine Mahlzeit, und sei sie noch so gesund, wirklich nährt, wenn sie hereingezwungen werden muss. Aber vielleicht gibt es eine Verhandlungsbasis: Schmeckt das Porridge, wenn es mit Nüssen und Obst aufgepeppt wird?

Oder das Gemüse, wenn es noch knackig ist? Oder unsichtbar, weil es püriert wurde?

Das Fundament einer guten Ernährung ist die Fähigkeit, sich selbst mit seinen Vorlieben und Bedürfnissen zu akzeptieren. Das gilt selbstverständlich auch für unsere Mitmenschen und vor allen Dingen für unsere Kinder. Auf den Satz: „Das schmeckt mir nicht“ kann man eben nicht einfach: „Doch“ antworten.

Das soll nicht bedeuten, dass ab heute nur noch Pommes auf dem Teller liegen. Geschmack entwickelt sich auch durch Gewöhnung. Kinder sind erst einmal sehr auf den süßen Geschmack geprägt. Das macht auch aus Sicht der 5-Elemente-Ernährung Sinn, denn der süße Geschmack entspannt und unterstützt das Erd-Element und das damit verbundene Verdauungssystem in seiner Entwicklung. Ich persönlich finde, alles sollte zumindest probiert werden. Und auch ein zweites und ein drittes Mal. Vorwürfe oder Zwang, aber auch Problemgespräche gehören meiner Meinung nach nicht auf den Tisch. Denn verdauen müssen wir nicht nur unser Essen. Schließlich kennt jeder das unangenehme Gefühl, wenn einem ein Problem gerade auf dem Magen liegt.

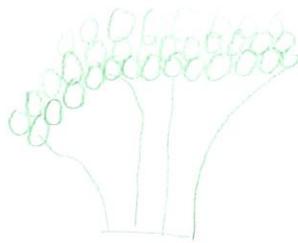
Kinder haben laut Studien ein viel sensibleres Geschmacksempfinden als Erwachsene. Sie schmecken intensiver und sie erlernen und verarbeiten einen Geschmack. So war ich sehr erschrocken, als in einem Fernsehbericht die Aussage gemacht wurde, dass ein Test mit





Ich finde Pilze ekelig weil sieh
im mont schwarzeln

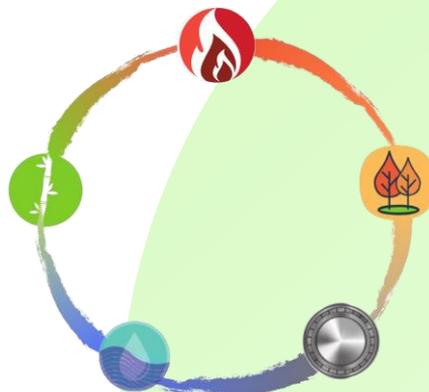
Ich Liebe Brockoli weil das kleine
Bäume sind



einer Gruppe von Kindern ergeben hat, dass diese den Geschmack einer Erdbeere mit verbundenen Augen nicht erkannten, wohl aber den des künstlichen Erdbeeraromas. Deshalb ist es wichtig, sie schon früh an möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel heranzuführen und an sie zu gewöhnen. Fertigprodukte, die meistens überwürzt sind und denen künstliche Aromen zugesetzt sind, lassen ein falsches Bild entstehen, wie einzelne Nahrungsmittel schmecken und sie lassen den Geschmackssinn abstumpfen. Eine große Hilfe für die Grundsteinlegung zur Geschmacksentwicklung ist deshalb das Kochen mit frischen und natürlichen Lebensmitteln von Anfang an.

Und tatsächlich müssen auch wir „Erwachsenen“ manchmal wieder ganz neu lernen, wie Lebensmittel schmecken, denn auch wir sind stellenweise durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten vom Weg des guten Geschmacks abgekommen. Oder wir essen zu sehr kopfgesteuert und vergessen auf unseren Bauch zu hören.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen, beim Kochen und bei hoffentlich vielen schönen gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie.



Die 5 Elemente

Die 5-Elemente-Ernährung als eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin ist eine Erfahrungswissenschaft.

Angespornt durch den tiefen Wunsch, den Launen der Natur, Krankheiten und Tod nicht hilflos ausgesetzt zu sein, beobachteten die alten Chinesen über viele Jahrhunderte hinweg den Einfluss von Nahrungsmitteln aber auch von anderen Faktoren wie z. B. Emotionen und Jahreszeiten auf den menschlichen Körper und dokumentierten dies.

Ihre Motivation war das Verlangen, Zusammenhänge zu erklären, zu verstehen und dadurch in die eigene Kraft zu kommen.

Diese Beobachtungen haben bis heute Gültigkeit und lassen sich auf moderne Lebensmittel übertragen.

Aus den Beobachtungen wurde die Erkenntnis gewonnen, dass im Grunde alles einem ständig wiederkehrenden, rhythmischen Prozess unterliegt. Am Beispiel der Jahreszeiten kann man sich davon ein gutes Bild machen, genauso wie vom ewigen Kreislauf des Lebens, angefangen mit der Geburt, über das Wachstum, das Altern und bis hin zum Tod. Der Entwicklung des Analogiesystems der 5 Elemente lag das Bedürfnis zugrunde, aus diesen Wiederholungen zu lernen und sie einzuordnen.

Man kann sich das 5-Elemente-Modell als Baukastensystem vorstellen. Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stehen für jeweils einen Baukasten. In jeden einzelnen Baukasten werden bestimmte Organe des Körpers, Geschmäcker, Farben, Sinnesorgane, Jahreszeiten, Gefühlszustände u.v.m. einsortiert. Innerhalb dieses Baukastensystems beeinflussen sich die Elemente gegenseitig und sind miteinander verbunden.



Ist jedes einzelne Element energetisch ausgeglichen, der Baukasten also gewissermaßen gut sortiert und aufgeräumt, dann entsteht ein großes Gleichgewicht. Verliert ein Element seine Ordnung, nimmt es dadurch auch Einfluss auf die anderen Elemente. Im ständigen Versuch, sich selbst zu heilen und für Ausgleich zu sorgen, kann der Körper eine Weile mit diesem Ungleichgewicht, dieser Unordnung leben. Dauert dieser Zustand zu lange an, entsteht Krankheit.

Zuordnungen, meistens in Form von Tabellen, von Nahrungsmitteln, Kochstilen, Geschmäckern und Farben zu einem jeweiligen Element geben einen Hinweis darauf, wie man seinen Körper vonseiten der Ernährung bei der Erhaltung oder Wiederherstellung des eigenen Gleichgewichts unterstützen kann.

Nicht nur Nahrungsmittel können ein Element nähren oder schädigen. Emotionen wie Stress, Trauer, Sorgen und Wut ebenso wie Freude haben einen großen Einfluss auf das Gleichgewicht.

Wie wir in bestimmten Situationen reagieren, hängt nicht nur von der Situation selber ab, sondern auch von unserer Persönlichkeit.

Jedem Element werden Persönlichkeitsmerkmale zugeordnet. Diese zu erkennen, um sie dann zu unterstützen und zu fördern oder wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist ein ebenso wertvoller Teil der Ernährung wie die Nahrung selbst.

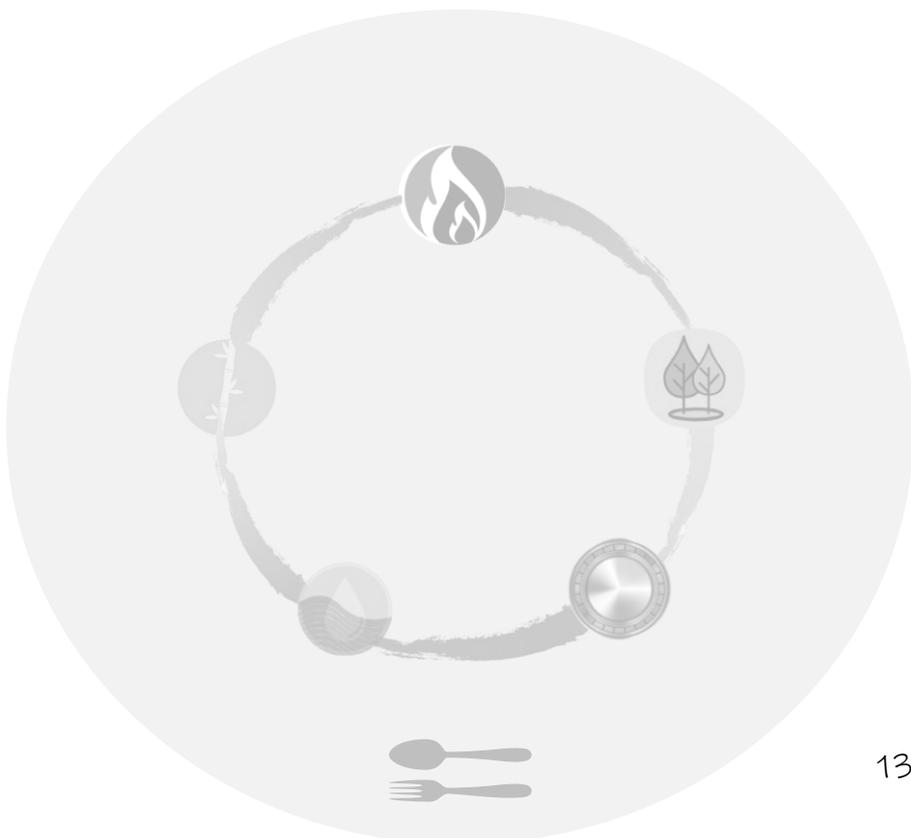
An dieser Stelle unterscheidet sich die traditionelle chinesische Medizin von unserer westlichen. Die Berücksichtigung von Körper, Geist und Seele als drei gleichwertige Ebenen unseres Daseins, macht ihren Ansatz ganzheitlich und gleichzeitig sichtbar, was wir tief in unserem Inneren schon längst wissen.



Gesundheit entsteht durch das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

In diesem Sinne wird es in meinen Rezepten ganz praktisch darum gehen, den Körper ausreichend zu unterstützen und zu stärken. Denn eine gesunde „Mitte“ ist die Basis für das wertvolle Gleichgewicht.

In den Texten rund um die Persönlichkeiten und die seelischen Aspekte geht es darum, sich selbst und seine Verhaltensweisen besser verstehen zu lernen. Zu erkennen, welchen großen Einfluss auch sie auf unsere Gesundheit haben.



5 Elemente



5 Persönlichkeiten

Mein ganzes Leben habe ich viel Zeit mit Kindern verbracht. Ich war Betreuerin bei Ferienfreizeiten und in der Übermittagsbetreuung in der Schule. Die meiste Zeit habe ich mit meinen eigenen Kindern verbracht. In unserem Haus sind ihre Freunde ein- und ausgegangen und ich habe unzählige Kindergeburtstage ausgerichtet. Ich mag den Trubel, den sie verbreiten, genauso wie die Ruhe die einkehrt, wenn sie endlich im Bett sind.

Kinder sind großartig.

Sie zeigen, wie sie sich fühlen, sie unterdrücken und verstellen sich nicht.

Schon lange bevor ich mich mit der 5-Elemente-Ernährung beschäftigt habe, ist mir aufgefallen, dass in einer Gruppe von Kindern immer bestimmte Typen vertreten sind.

Meistens ist eine kleine Schmusekatze dabei, die ein großes Bedürfnis nach körperlicher Nähe hat und immer wieder mal ordentlich in den Arm genommen werden möchte.

Und da ist auch immer der kleine Wirbelwind, der scheinbar an allen Orten gleichzeitig ist und gerne mal austestet, wo denn die Grenzen sind. Die schüchternen Mäuschen, die sich erstmal lieber im Hintergrund halten, gehören genauso dazu.

Ich finde all diese verschiedenen Gesichter des Menschseins toll und es ist spannend, sie durch die Ehrlichkeit der Kinder zu entdecken.



Ich finde all diese verschiedenen Gesichter des Menschseins toll und es ist spannend, sie durch die Ehrlichkeit der Kinder zu entdecken.

Aber genauso hat es mich schon immer interessiert, warum die Stimmungen auf einmal umschlagen. Warum wird der kleine Wirbelwind auf einmal aufmüpfig und die Schmusekatze klammernd?

Ich hätte es tatsächlich nicht für möglich gehalten, dass ich durch das Studium der 5-Elemente-Ernährung, eben einer Ernährungslehre, einen Erklärungsansatz für ein solches Verhalten bekommen könnte.

Auf den folgenden Seiten möchte ich mithilfe der oben beschriebenen verschiedenen kindlichen Charaktere die Persönlichkeitsmerkmale der jeweiligen Elemente verbildlichen. Ich habe ihnen Spitznamen gegeben, die schon eine Menge über ihr Wesen verraten. Natürlich trägt jeder dieser Charaktere auch die anderen Elemente als komplettes Baukastensystem in sich.

Wie Puzzleteile gehören sie alle zu einer Person und erst durch ihr Zusammensetzen wird die Person vollständig. So ist jeder schon mal im Schmusekatzen-Modus und vielleicht am nächsten Tag ein kleiner Wirbelwind. Es gibt Überschneidungen, aber oft sticht ein Element besonders hervor. Es spielt dann gewissermaßen die erste Geige.

Sich dessen bewusst zu sein ist sehr hilfreich, wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Nur was ich sehe, kann ich im Leben auch berücksichtigen und tatsächlich leben.



Holz-Kind „Kleiner Wildfang“

Die Kräfte, die den kleinen Wildfang treiben, sind die Abenteuerlust und die Freude an der Bewegung. Unabhängig vom individuellen Charakter trifft das auf die meisten Kinder zu, denn die Kindheit wird bei den alten Chinesen dem Holz-Element zugeordnet. Ein Kind, dessen 1. Geige das Holz-Element spielt, kann mit seiner großen Energie insofern zuweilen doppelt herausfordernd sein.



Der kleine Wildfang will gerne klettern, rennen, verstecken spielen, toben, bauen, basteln und er braucht Freunde, die sich von ihm zum Mitmachen überzeugen lassen. Sein Energie-Vorrat scheint nie auszugehen.

Ich erinnere mich noch daran, dass mein Vater an verregneten Sonntagen früher im Wohnzimmer einen Parcours aufgebaut hat.

Tische, Decken, Bälle und Stühle.... alles was nicht niet- und nagelfest war, kam zum Einsatz. Er nannte es „Spiel ohne Grenzen“ und es hieß klettern, kriechen, werfen und so einiges mehr. Das waren Tage, an denen ich mich rundum glücklich gefühlt habe.

Für die Eltern des kleinen Wildfangs ist es nicht immer einfach. Aufgeschlagene Knie und blaue Flecken gehören zum Alltag und sind das Ergebnis der sprichwörtlichen Hummeln im Hintern.



Ist eine Sache ausprobiert, dann kommt schon die Idee für eine Neue.

Nur beim Essen, da darf es ruhig das Altbewährte und Gewohnte sein. Mit der „Fleischwurststulle“ in der Hand ist er vollkommen zufrieden. Schnell wird diese heruntergeschlungen und schon ruft das nächste Abenteuer, denn stundenlanges, gemütliches am Tisch sitzen mögen seine Hummeln einfach nicht.

In einer meiner Beratungen hatte ich das große Vergnügen, eine 83 Jahre alten Dame kennen zu lernen, die sich in ihrem Leben den nötigen Raum für ihr starkes Holz-Element genommen hat. Mit 50 machte sie ihr Abitur und im Anschluss studierte sie an der Uni Germanistik. Im Alter von 70 dann in China die chinesische Malerei. Worüber ich in der Beratung so schmunzeln musste, war das Gesicht, dass sie zog, als ich ihr mitteilte, dass es für sie von Vorteil wäre, wenn sie ihre Brotmahlzeiten reduzieren würde.

Diese Angewohnheit hatte sie sich beibehalten. Keine Zeit zum Kochen und Essen, einfach ein Brot schmieren und weiter geht's mit den Ideen, Projekten und Visionen. Wobei das nicht bedeuten soll, dass es unter „Holz-Menschen“ nicht auch ambitionierte Köche gibt. Im Gegenteil, ohne die Kreativität und die Durchsetzungskraft eines starken Holz-Elements, würde es vermutlich nur halb so viele leidenschaftliche 5-Sterne-Köche geben. Letztendlich hängt es von den eigenen Visionen ab, in welche Richtung die Holz-Kraft wirken kann. So schlummert auch oft ein großes Potential an Kreativität im Holz. Diese Kreativität als etwas Wertvolles anzuerkennen ist eine große Unterstützung, denn wird sie nicht in die Lebensgestaltung integriert, geht eine gute Möglichkeit verloren, den eigenen Holz-Anteil auszuleben.

Aber wieder zurück in die Kindheit und zum kleinen Wildfang. Die Energie des Holz-Elements ist kraftvoll.



Sie ist die treibende Kraft bei all seinen Abenteuern. Staut sie sich und findet keinen Weg, sich zu entfalten, dann entwickelt sie sich zur tickenden Zeitbombe und der kleine Wildfang zur Rakete.

Er explodiert bei der kleinsten Gelegenheit. Er wird schnell wütend und reagiert aufbrausend. Seine Energie wird unberechenbar.

Während meiner Tätigkeit in der Schule habe ich eine Kollegin kennengelernt, die als Schulbegleitung arbeitete. Ihre Aufgabe war es, sich im Hintergrund zu halten und zu beobachten, um dann eingreifen zu können und größeren Schaden zu verhindern, wenn ihr kleiner Schützling einen Wutanfall bekam. Denn dann war auch tatsächlich nichts und niemand vor ihm sicher.

Nach dem Verständnis der 5-Elemente-Ernährung entsteht durch den Stau der Holz-Energie innere Hitze.

Das haben wir vermutlich alle schon einmal selbst erlebt. Wir freuen uns z.B. auf ein schönes Erlebnis am Wochenende, haben uns darauf vorbereitet, das Wetter passt und kurz bevor es losgeht, wird alles abgesagt.

In diesem Moment werden wir unzufrieden, sind schlecht gelaunt und je nach Persönlichkeit lassen wir unserem Frust auch freien Lauf.

Das liegt, ganz einfach ausgedrückt, daran, dass die bereits mobilisierte Energie vor die Wand gelaufen ist und sich einen Kanal sucht, um aus dieser Sackgasse herauszukommen.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie sich die gestaute Energie entlädt.

Im Erwachsenenalter zeigt sich eine blockierte oder zu starke Holz-Energie beispielsweise als Bluthochdruck oder als Migräne. Bei Frauen auch als prämenstruelles Syndrom und starke Menstruationsbeschwerden.



So leuchtet es ein, dass der kleine Wildfang seine Freiheiten braucht. Es gilt zu verhindern, dass sich seine Energie staut und Schaden anrichtet. Aus diesem Grund ist die Erziehung einer solchen kleinen Holz-Persönlichkeit mitunter recht schwierig, denn eine Anpassung an die Gesellschaft muss dennoch möglich sein. Ich denke, hier ist Erziehung die Kunst, die starke Energie sanft, konsequent und mit großem Einfühlungsvermögen in die passende Richtung zu führen.

Glücklicherweise gibt es noch weitere Möglichkeiten der Unterstützung.

Mit dem Kochtopf können Eltern helfen, die Rakete wieder auf den Boden zu holen.

Wie bereits erläutert, entsteht nach dem Verständnis der 5-Elemente-Ernährung durch die Blockade der Holz-Energie innere Hitze.

Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit gelten als pathogene, eben krankmachende Faktoren.

Dabei spielt es keine Rolle, ob z.B. Kälte an einem kalten Wintertag von außen eindringt oder ob ein kaltes Speiseeis von innen heraus den Körper auskühlt.

Ebenso verhält es sich mit Hitze. Hitze kann an einem heißen Tag mit zu viel Sonne für Kopfschmerzen oder einen Sonnenstich sorgen, ebenso vermag die eben beschriebene innere Stauungs-Hitze den Körper aus dem Gleichgewicht bringen.

Im Fall des kleinen Wildfangs gilt es also, ihn über die Ernährung zu unterstützen und sein Gemüt mit passenden Lebensmitteln zu kühlen oder zumindest nicht weiter aufzuheizen.

Kleine Raketen suchen in diesem Zustand oft selber über das Essen die Abkühlung.



Sie greifen zu Rohkost, Obst, Joghurt und Eis aber auch zu Fruchtsäften und süßen Getränken. Diesen Lebensmitteln wird in der TCM eine kalte Wirkung zugesprochen. Auch wenn es so wirkt, als wäre das ein passender Ausgleich, überfordern kalte Nahrungsmittel auf Dauer das Verdauungssystem. Zumal dieses bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt ist.

Die bessere Wahl sind kurz gekochtes Gemüse und heimisches Obst, denn sie unterstützen das Verdauungssystem. Der Start in den Tag ist beispielsweise mit einem warmen Porridge mit frischem Obst und knackigen Nüssen für den kleinen Bauch deutlich hilfreicher, als das kalte Müsli.

Dem Holz-Element wird die Farbe Grün zugeordnet und so kühlt grünes Gemüse aus der Sparte Brokkoli & Co. moderat das hitzige Gemüt.

Hier zeigt sich eine weitere Schwierigkeit. Was, wenn das Kind einfach kein Gemüse isst?

So banal es klingt. Dann ist das so. Wenn das gemeinsame Essen regelmäßig zum Kampf wird, dann entsteht ebenfalls innere Hitze. Und in diesem Fall wohl nicht nur beim Kind.

Um dies zu vermeiden, lohnt es sich erfinderisch zu werden, oder Kompromisse zu schließen. Wohlwissend, dass es schon ein großer Schritt ist, im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit gutem Beispiel voranzugehen.

Gut zu wissen: Der kleine Wildfang beißt gerne zu und deshalb kann man sich durch den Prozess des kurzen Kochens und des Blanchierens und der damit verbundenen Knackigkeit des Gemüses diese Vorliebe zu Nutzen machen.



Eingelegtes Gemüse in Form von Pickles punktet mit dem sauren Geschmack, der ebenfalls zum Holz-Element gehört. Erfahrungsgemäß schmecken Pickles allerdings eher einem erwachsenen Menschen, und weniger einem Kind. Allerdings, in den Hitzkopf-Modus verfallen wir alle hin und wieder. Deshalb gehören Pickles in der TCM ab und zu einfach mit auf den Tisch.

Erhitzende Nahrungsmittel wie sein geliebtes Fleisch und seine Wurst sowie Käse, zu viel Salzige, Frittiertes und Gebackenes sollte der kleine Wildfang zumindest während der Flugphase mit Vorsicht und nur in Maßen genießen.





Familienzeit

Geschichten für kleine Köche!

Stell dir vor, du hättest eine Superkraft in dir. Welche würdest du gerne haben? Und ich meine jetzt keine Kräfte wie Superman sie hat. Fliegen zum Beispiel. Ich meine Menschen-Kräfte. Du könntest z.B. die Fähigkeit haben, dir spannende Abenteuer auszudenken, du könntest sehr schlau sein, sehr mutig, sehr gemütlich oder du könntest Menschen mit einem Lächeln verzaubern.

Im alten China kennt man 5 Superkräfte. Sie nennen sie die 5 Elemente.

Wenn man die Namen der einzelnen Superkräfte aus dem chinesischen übersetzt, dann klingen sie für uns merkwürdig. Sie heißen **Holz, Feuer, Erde, Metall** und **Wasser**.

Ich kenne 5 Kinder. Jedes hat eine Superkraft und ich möchte dir gerne von ihnen erzählen.





Kennst du schon Tom?

Seine Superkraft kommt aus dem Holz.

Tom hat den Kopf immer voller toller neuer Ideen. Er ist ein echter Abenteurer.



Er wohnt sehr nahe an einem Wald, und glücklicherweise erlauben ihm seine Eltern dort zu spielen. Tom findet, der Familien-Garten ist zu klein und deshalb liebt er es, in den Wald zu gehen. Er fühlt sich dann wie ein echter Abenteurer.

Meistens ist er nicht alleine.

Mit dabei sind seine Freunde Marie, Susie, Lena und Henry.

Sie sind immer an seiner Seite. Mit Tom wird es schließlich nie langweilig.

Heute zum Beispiel möchte er einen Staudamm bauen.

Er hat im Wald einen kleinen Bach entdeckt. Wäre das nicht spannend herauszufinden, ob ein kleiner See entsteht, wenn sie einen Damm bauen?

Seine Freunde finden die Idee klasse.

Tom bittet seine Eltern darum, eine kleine Säge mitnehmen zu dürfen. Sie sind nicht sehr begeistert, denn sie haben Angst, dass eines der Kinder sich verletzen könnte. Da tritt Marie vor Toms Eltern und erklärt mit einem strahlenden Lächeln, dass sie wirklich aufpassen werden, und dass sie groß genug sind. Und mit einem Augenzwinkern sagt sie, dass Toms Papa ihnen doch schon ganz genau in seiner Werkstatt erklärt hat, wie man mit der Säge umgeht. Und Toms Papa sei ja schließlich ein toller Lehrer.

Wer kann da schon nein sagen? Toms Eltern jedenfalls nicht.

Und so ziehen die 5 voll bepackt mit Werkzeug und Proviant in den Wald.



Tom ist der Chef und leitet das Projekt: Staudamm bauen. Er erklärt den anderen, was zu tun ist.

Er schickt die anderen los, möglichst viele Äste zu sammeln.

Nur Lena bleibt bei ihm, weil sie, schlau wie sie nun einmal ist, Tom schon erklärt hat, dass die Äste nicht halten werden, wenn sie nicht gestützt werden. Dafür wollen die beiden gemeinsam eine Lösung finden.

Und so vergeht die erste Stunde.

Tom und Lena wundern sich, dass die anderen immer noch nicht zurück sind. Sie suchen die drei und finden sie am Rand eines sehr dunklen Stücks Wald.

Gerne würden sie in diesen dunklen Wald gehen, denn sie können erkennen, dass dort richtig tolle Äste liegen. Aber keiner traut sich. Nicht nur, weil es dunkel ist. Es ist dort so unglaublich still. Das ist sehr unheimlich.

Lange sagen sie alle nichts. Dann tritt Henry einen Schritt vor. Ich gehe, meint er. Schon oft hat er bewiesen, dass er der Mutigste ist, und deshalb wundern sich die anderen nicht. Schon marschiert Henry los und verschwindet in der Dunkelheit.

Die anderen schauen ihm hinterher und warten. Und sie warten und warten. Ist ihm etwas passiert? Warum dauert das so lange? Die Zeit scheint still zu stehen. Niemand redet ein Wort.

Und dann plötzlich: Ein Knacken. Kurz darauf knackt es wieder. Die Kinder halten die Luft an.

Da tritt Henry vollgepackt mit Ästen aus der Dunkelheit.



Alle atmen erleichtert auf. Gut gemacht Henry.

Er ist und bleibt der Mutigste. Sie freuen sich und laufen gleich wieder zurück zum Bach.

Sie bauen den ganzen Tag und hätte Susie nicht zwischendurch ihren Rucksack ausgepackt und allen etwas zu Essen gegeben, dann hätten sie vermutlich nicht mal eine Pause gemacht.

Am späten Nachmittag laufen sie alle sehr zufrieden nach Hause und verabreden sich gleich für den nächsten Tag. Dann wollen sie den Damm fertig bauen.

Am Abend im Bett erzählt Tom begeistert seinen Eltern, wie toll sein Tag war, und dass er gleich morgen früh wieder in den Wald möchte.

Das geht doch nicht, meint sein Vater. Es ist Wochenende und wir zwei wollten doch zusammen eine Parkgarage für deine Spielzeugautos bauen. Das hast du dir doch gewünscht und ich habe es dir versprochen, hast du das vergessen? Ich habe schon alles gekauft, was wir dafür brauchen.

Uih, das hatte Tom tatsächlich vergessen. Die Parkgarage wünscht er sich schon lange, aber sein Vater hat nicht so viel Zeit. Was soll er nun tun?

Er möchte auch nicht, dass sein Papa traurig ist. Also wird er am nächsten Tag nicht in den Wald gehen, sondern mit seinem Vater an der Parkgarage bauen.

Wenn wir uns beeilen, dann schaffe ich es am Nachmittag noch in den Wald, und dann kann ich beides erledigen, denkt Tom sich.



Am Samstag-Morgen schlingt er also die Apfel-Quark-Plätzchen, die es an diesem Tag immer gibt, schnell herunter. Je früher sie anfangen, desto besser.

Dann drängt er seinen Vater loszulegen.

Aber irgendwie kann er sich nicht konzentrieren. Immer wieder fallen ihm noch tolle Dinge ein, wie sie den Damm im Wald verbessern könnten. Und weil er mit seinen Gedanken im Wald ist, und nicht bei der Parkgarage, geht alles schief. Und weil er alles schnell machen will, fallen ihm ständig Gegenstände aus der Hand, und er ist nicht so geschickt wie üblich.

Das macht Tom richtig wütend. So hatte er sich die Garage nicht vorgestellt. Außerdem dauert das alles zu lange. Er hatte gehofft, dass es schneller geht. Schon den ganzen Vormittag ärgert er sich. Er meckert und schimpft und als dann seine Mutter zum Mittagessen ruft, und es nur so eine blöde Suppe gibt, die er nicht mag, flippt er aus.

Er merkt, wie sein Kopf ganz heiß wird und er wird ganz laut. Die Garage ist doof, das Essen schmeckt nicht, und alle sollen ihn doch einfach in Ruhe lassen.

Seine Eltern schauen erst verwirrt, dann ganz traurig.

Nun fühlt er sich schlecht.

Da hilft nur eins: Er läuft in den Wald zu seinen Freunden. Dort erzählt er, was passiert ist. Susie drückt den traurigen Tom ganz fest und meint: Ist doch kein Wunder! Niemand kann an zwei Orten gleichzeitig sein.



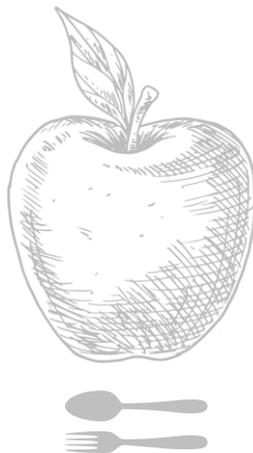
Abends im Bett beim Gute Nacht sagen entschuldigt sich Tom bei seinem Vater. Ach Tom, meint sein Vater und zwinkert mit den Augen, ist nicht so schlimm. Am besten machst du einfach immer eine Sache nach der anderen. Alles andere macht nur einen heißen Kopf. Und weißt du was? Ich frag Mama, ob sie dir morgen nochmal Apfel-Quark-Plätzchen macht. Und wenn du magst, laden wir deine Freunde zum Frühstück ein und ihr könnt uns alles über euer tolles Projekt erzählen.

Bist du nun neugierig? Möchtest du wissen, wie die Apfel-Quark-Plätzchen schmecken?

Dann blättere weiter. Bei den Frühstücksrezepten findest du ein Bild und das Rezept. Vielleicht hast du Lust, es beim nächsten Frühstück auszuprobieren.

Bist du manchmal auch so ungeduldig? Toms Lieblingsfarbe ist GRÜN. Er weiß, dass grünes Gemüse für einen kühlen Kopf sorgt. Schau mal, ob du „grüne“ Rezepte findest.

Und wenn du neugierig bist, was die anderen Kinder erlebt haben, dann freu dich auf das Feuer-Kind Marie.



Feuer-Kind „Herz Dame“

Oft haben mir meine eigenen Kinder selbst ausgedachte „Theater-Stücke“ vorgeführt und voller Stolz präsentiert. Was sie in diesen Momenten entwickelten und erfahren durften, war ihre Energie aus dem Feuer-Element.

Jedes Mal, wenn wir auf andere Menschen zugehen, mit ihnen kommunizieren, dann aktivieren wir unsere Feuer-Energie. Manche Menschen sind von Natur aus zurückhaltender, manche sehr offen und aktiv.

Kleine „Feuerchen“ wie Herz-Dame Marie aus der Kinder-Geschichte, haben einen großen Vorrat an Feuer-Energie. Für sie sind Begegnungen mit neuen Menschen keine Herausforderung, sondern eine Freude.

Sie verstecken sich nicht hinter ihrer Mutter, sondern sind bereit für den Dialog.

Dabei sind sie freundlich und haben immer ein liebes Wort auf den Lippen. Auch in jungen Jahren sind sie redegewandt und können sich gut ausdrücken. In ihrer Nähe fühlt man sich wohl.

So geht es auch Marie.



Springt der sprichwörtliche Funke über, dann ist sie glücklich. Sie braucht in diesem Sinne ihre Mitmenschen wie ein Schauspieler sein Publikum. Sie liebt die Aufmerksamkeit. Dann blüht sie auf und das Herz liegt ihr auf der Zunge.

Phantasievoll darf es auch beim Essen zugehen. Sie probiert gerne neue Dinge und sie ist offen für Experimente. Auch für Ideologien. Hat sie z.B. ein großes Herz für Tiere, dann verzichtet sie auf Fleisch und erklärt schon in jungen Jahren, dass sie von nun an vegetarisch lebt.

Wenn sie über den Schulhof geht, dann hat sie eine Traube von Freunden um sich herum und wenn es irgendwo einen Streit gibt, dann ist sie zur Stelle, um zu schlichten. Sie genießt es, im Mittelpunkt zu stehen.

Lodert ihr Feuer zu stark, etwa, weil der Tag sehr aufregend war, dann entsteht auch bei ihr, ähnlich wie beim kleinen Wildfang, innere Hitze.

Dann wird aus der kleinen Herz-Dame eine kleine Drama-Queen.

In diesen überdrehten Zustand rutschen Kinder oft, wenn sie zu lange aufbleiben, den Mittagsschlaf ausgelassen haben, zu viel erlebt haben und nicht zur Ruhe kommen. Dann suchen sie um jeden Preis nach Aufmerksamkeit, wissen selbst nicht, was sie wirklich wollen. Sie hören nicht mehr zu und können sich auch nicht mehr konzentrieren.

In diesem Zustand wirkt selbst ihr Lachen unecht. Gleichzeitig mutieren sie zu kleinen Mimosen. Niemand kann es ihnen Recht machen.

Bei kleinen Kindern passiert das schnell und endet so manches Mal damit, dass sie ganz plötzlich an dem merkwürdigsten Stellen und noch im Sitzen einschlafen.



Eine Lebens-Phase in der nicht nur Kinder mit einem großen Potential im Feuer-Element regelrecht auflodern, ist die Pubertät.

Die Pubertät gehört ebenfalls zum Feuer-Element und was sich bei jüngeren Kindern in den oben beschriebenen Zuständen zeigt, potenziert sich in der Pubertät um ein Vielfaches.

Freunde rücken an die erste Stelle. Eltern werden in Grund und Boden diskutiert. Sich selbst zu zeigen, sehen und gesehen werden hat höchste Priorität.

In der Pubertät entfaltet sich die Kraft und Energie aus dem Feuer-Element am stärksten. Kein Wunder, dass in dieser Phase bei vielen Kindern innere Hitze entsteht. Oft wird sie sogar in Form von Pickeln und Entzündungen im Gesicht sichtbar.

Die logische Konsequenz ist es, diese Hitze zu kühlen. Vonseiten der Ernährung könnten ein wenig Obst und Rohkost hier helfen, allerdings nur in Maßen. Das Verdauungssystem ist nun schon ausgereifter, aber es würde bei zu viel Obst, Rohkost und kalten Getränken oder Eis und Joghurt ebenfalls einbrechen. Wie bei einem Lagerfeuer, auf das man einen Eimer kaltes Wasser schüttet. Es ist nicht das Ziel das Feuer zu löschen, sondern ihm genug Halt zu geben, um sich in seinem Rahmen frei zu entfalten.

Im Wok gekochtes Gemüse wäre hier z. B. eine Möglichkeit. Durch die kurze Zubereitungszeit bleibt es knackig und frisch.

Die Farbe des Feuers ist rot, sein Geschmack ist bitter. So wirken rote Bete, rote Paprika ebenso aber auch Rosenkohl, als Vertreter der bitteren Gemüse-Sorten, regulierend auf das lodernde Feuer.



Leider gibt es nicht mehr viele Gemüsesorten mit bitterem Geschmack. Dieser wurde im Laufe der Jahre gezielt weggezüchtet. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich als Kind Rosenkohl wegen seines bitteren Geschmacks nicht mochte. Heute schmecke ich diese Bitterkeit kaum noch heraus.

Um die Vorteile des bitteren Geschmacks trotzdem nutzen zu können, lohnt es sich, Gewürze wie süßes Paprikapulver, Kurkuma oder Zitruschalen zu verwenden.

Ähnlich wie beim Holz sollten auch beim Feuer erhaltende Nahrungsmittel mit Vorsicht genossen werden, damit die strahlende Dame wieder die Bühne betreten kann.

Und auch hier gilt es als Eltern das eigene innere Feuer nicht aus den Augen zu verlieren. Endlose Diskussionen, auch über das Essen, werden zu keinem zufrieden stellenden Ergebnis führen, und sorgen im Gegenzug für innere Hitze und schlaflose Nächte.

Hier ist es zielführender, sich auf die Qualitäten des eigenen Erd-Elements zu besinnen und Ruhe zu bewahren. Das ist die Meisterdisziplin der verschmusten Naschkatze.





Kennst du schon Marie?

Ihre Superkraft kommt aus dem Feuer.

Mit einem Lächeln verzaubert sie Menschen und macht sie glücklich.



Marie freut sich. Marie freut sich richtig doll. Seit Wochen probt sie zusammen mit ein paar Kindern aus ihrer Klasse für eine Schulaufführung.

Eigentlich führen sie jedes Jahr um diese Zeit ein Weihnachtsmärchen auf. Aber Frau Meyer, ihre neue Klassenlehrerin, möchte, dass dieses Mal ein Stück gespielt wird, das die Menschen zum Lachen bringt. Richtig lustig soll es werden.

Und weil Marie so gerne lacht, findet sie diese Idee wirklich gut. Was für ein Glück, dass sie die Hauptrolle spielen darf.

Sie übt ihren Text und ihre Einsätze bei jeder Gelegenheit und auch Tom, Henry, Susie und Lena durften ihr schon zusehen. Die Vier hatten dabei sehr viel Spaß und sie waren so begeistert, dass sie alles um sich herum vergessen haben.

In diesen Momenten geht es Marie richtig gut. Sie liebt es, wenn alle auf sie schauen und sie anstrahlen.

Am Abend vor der Schulaufführung kann Marie nicht einschlafen. Sie dreht sich von einer Seite auf die andere, sie zählt Schäfchen und dann lauscht sie einem Hörspiel. Es nützt nichts. Sie ist einfach nicht müde.

Sie freut sich so sehr auf morgen, aber ein bisschen aufgeregt ist sie auch.

Was ist, wenn sie ihren Text vergisst? Wenn die Zuschauer nicht lachen?

Irgendwann schläft sie dann doch ein.

Und dann ist es soweit. Sie steht auf der Bühne und schaut in viele



Augen, die sie alle gespannt anschauen. Vom Bühnenrand gibt ihre Lehrerin das Zeichen, dass es losgeht. Sie weiß, sie muss jetzt etwas sagen, aber die Worte fallen ihr einfach nicht ein.

Sie öffnet den Mund, aber kein Wort kommt heraus. Auf ihrer Stirn bilden sich Schweißperlen und ihr Kopf wird ganz heiß. Die Zuschauer blicken fragend zu ihr auf. Die Minuten verstreichen und die Leute fangen an zu murmeln. Sie werden unruhig.

Marie bemerkt es natürlich.

Noch einmal holt sie tief Luft und versucht sich zu konzentrieren.

Und doch: Nichts. Ihr fällt kein einziges Wort ein. Ihr Kopf ist wie leergefegt. Nun bekommt sie richtig Angst. Sie fängt an zu zittern, denn es ist so gar kein schönes Gefühl mehr, wie alle Augen sie anstarren.

Sie spürt ihr Herz bis in ihren Hals klopfen.

Im Zuschauerraum wird es immer lauter. Die Leute werden unruhig. Manche stehen auf und verlassen den Raum. Dabei schimpfen sie vor sich hin: So eine Zeitverschwendung.

Marie schaut hilfesuchend zu ihrer Lehrerin. Das hätte sie besser nicht getan, denn der Blick ihrer Lehrerin ist nicht freundlich. Eher wütend und enttäuscht.

Das ist zu viel für Marie.

Sie dreht sich auf dem Absatz um und verlässt die Bühne. Erst geht sie langsam, dann läuft sie immer schneller. Vorbei an den Menschen im



Zuschauerraum, durch den langen Gang bis zur Eingangstüre und dann in vollem Tempo nach draußen. Sie läuft immer weiter ohne darauf zu achten in welche Richtung sie läuft.

Mitten auf einer Wiese macht sie Halt und kniet nieder.

Sie schlägt die Hände vors Gesicht und fängt an bitterlich zu weinen.

Marie, aufstehen. Du verpasst sonst noch die Schulaufführung.

Na los du Schlafmütze.

Marie öffnet die Augen.

Ihr fällt ein Stein vom Herzen. Das war alles nur ein Traum.

Am Frühstückstisch fragt sie ihre Mama: Warum habe ich heute so einen schlimmen Traum gehabt, wo ich mich doch so auf das Theaterstücke freue.

Ihr Mutter antwortet: Weißt du noch, dass ich neulich mit dem alten chinesischen Mann aus dem Restaurant lange gesprochen habe? Er hatte eine sehr schöne Erklärung dafür, warum wir Menschen manchmal so starke Träume haben.

Wenn du dich über etwas freust und aufgeregter bist, dann wird dir warm ums Herz. Und manchmal, wenn diese Aufregung sehr stark ist, dann wird es im Herzen heiß.

Im Herzen wohnt deine Seele. Der alte Chinese nannte diese Seele den Shen. Wenn du lächelst, dann bringt der Shen deine Augen zum Strahlen.

Aber wenn es dem Shen zu heiß im Herzen ist, dann kann er nachts nicht schlafen, und dann geistert er durch deinen Kopf und denkt sich viele Träume aus.



Du freust dich schon seit Tagen auf das Theaterstück, du denkst an nichts anderes mehr und du sprichst von nichts anderem mehr. Da hat der liebe Shen vermutlich einfach ziemlich heiße Füße bekommen.

Bei dieser Vorstellung lachen beide aus vollem Herzen.

Erleichtert und mit einem guten Gefühl im Bauch steht Marie eine Stunde später auf der Bühne.

Alles klappt ganz wunderbar und als das Stück zu Ende ist, klatschen die Zuschauer viele Minuten lang. Besonders, als Marie noch einmal die Bühne betritt, um sich zu verbeugen.

Weißt du, was Maries Lieblingsfarbe ist?

ROT.

Vielleicht ist der rote Nachtisch deshalb ihr Lieblingsgericht. Schau doch mal in den Rezepten und finde heraus, welchen Nachtisch ich wohl meine.



Kind der Erde „kleine Naschkatze“

Wahrscheinlich ist sie schon als Baby sehr genügsam gewesen. Gut gefüttert und gewickelt in der Obhut ihrer Familie war sie zufrieden.

Auch als heranwachsendes Kind hat sich an ihrem Gemüt nicht viel geändert. Sie ist mit sich und der Welt im Reinen.



Sie braucht nicht ständig etwas Neues und mit dem gewohnten Tagesablauf und der damit verbundenen Routine kommt sie gut klar. Das gibt ihr einen sicheren Halt und sie fühlt sich wohl.

Man könnte sagen, sie ruht in ihrer Mitte. In der TCM gehört die „Mitte“ zum Erd-Element.

Alle Themen rund um die Aspekte nähren, aufnehmen, umwandeln und verteilen gehören hierzu. Das Erd-Element ist aus diesem Grund der zentrale Dreh- und Angelpunkt für die Verdauung.

Zur Erde gehört der süße Geschmack. Er ist der erste, den wir mit der Muttermilch kennenlernen und aufnehmen. Wenn man sich das Bild hervorholt, wie ein Säugling an der Mutterbrust satt und zufrieden einschläft, geborgen und sicher, dann hat man alle Qualitäten der Erde vor Augen und versteht auch gleichzeitig, warum es so wichtig ist, sie gut zu pflegen.



Der süße Geschmack begleitet uns also von Geburt an, und viele von uns suchen auch als Erwachsene Trost in ihm, wenn der Tag nicht rund läuft.

Erd-Kinder sind in der Regel, schon dank ihrer ausgeglichenen Energie, recht robust. Sie sind dem süßen Geschmack besonders zugetan, und so lange der Bauch gut gefüllt ist, ist die Welt in Ordnung.

Ich kenne einige Menschen, die sehr grantig werden, wenn sie Hunger bekommen. Was sich da meldet ist eine Erde, die keine Vorräte besitzt und stark auf die Regelmäßigkeit von Mahlzeiten angewiesen ist. Hier gibt es ein sprichwörtliches Loch in der Erde.

Ein Kind wie die kleine Naschkatze mit ihrer Ruhe und Genügsamkeit macht es seinen Eltern leicht.

Ihre Eltern, Geschwister, Oma und Opa und all ihre Freunde möchte sie gerne um sich haben. Sie mag die Nähe zu anderen Menschen und sie hat ein großes Harmoniebedürfnis. Süßigkeiten teilt sie großzügig mit ihren Freunden.

Inmitten dieser Umgebung sitzt sie die Dinge einfach aus und ist nicht schnell aus der Ruhe zu bringen. Zum Glück kann sie mit ihren Kräften haushalten und deshalb verausgabt sie sich nicht so schnell.

Sie lebt und handelt oft sehr ökonomisch.

In seiner Entwicklung steht der Mensch in der Erd-Phase in seiner vollen erwachsenen Blüte. Er hat in seinem Leben schon so manche Prüfung bestanden, sich im Idealfall schon behaupten und beweisen können, und auf diesen Erfahrungen wurzelt seine innere Ruhe. Genau diese Ruhe und Verwurzelung ist das Geschenk, dass ein Kind mit einem starken Erd-Element erhält.



Verliert die Erde ihr Gleichgewicht, wird aus der kleinen Naschkatze ein kleiner Klammeraffe. Er quengelt und klebt am Rockzipfel. Er teilt nicht gerne und hat immer Angst, ihm wird etwas weggenommen. Gleichzeitig will er ständig anderen gefallen. Seine innere Ruhe und seine Beständigkeit gehen verloren. Konzentrationsmangel stellt sich ein. Es fällt ihm schwer, seine Hausaufgaben ordentlich zu machen, seine Gedanken kreisen und er wirkt zerstreut.

Essen und vor allen Dingen Süßes wird jetzt zur Ersatzbefriedigung und die Gemütlichkeit verwandelt sich in Bewegungslosigkeit, verbunden mit Übergewicht. Seine Robustheit geht verloren und Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme stellen sich ein.

Der Hunger auf Süßes signalisiert auch gleichzeitig die Hilfestellung, die dringend benötigt wird. Die Erde braucht den süßen Geschmack, um zu gesunden. Süß entspannt und bringt die verlorene innere Ruhe zurück. Natürlich ist hier kein weißer Zucker gemeint, keine Schokoriegel, keine Eiscreme oder auch kein Joghurt.

Diese Lebensmittel gleichen einer kompletten Überdosierung.

In der TCM sorgt der süße Geschmack für ein gewisses Maß an Feuchtigkeit im Körper. Im richtigen Maß dient diese Feuchtigkeit z.B. als ausgleichende Kühlflüssigkeit zur inneren Hitze, die wir schon beim kleinen Wildfang und dem kleinen Charmeur kennengelernt haben.

Im Übermaß entsteht aus der Feuchtigkeit eine Substanz, die in der TCM TAN genannt wird. Hier im Westen würden wir sie als Schlacken bezeichnen.

In ihrer wichtigen Verdauungsarbeit durch zu viel Schlacken gestört, bricht die Mitte ein und kann den Körper nicht mehr mit dem versorgen, was er braucht.





Lina 6



Ich mag
Spagetti
Bolognese



1er



Durch die Brille der alten Chinesen betrachtet, lässt sich übrigens ein durchaus häufiges Phänomen, das sich nach dem Naschen von zu vielen süßen Dingen einstellt, gut erklären. Im Anschluss an das große Naschen von Süß greifen wir oft zu Chips und Salzstangen, und damit zu etwas Salzigem. Ganz nach dem Motto: „Das ist jetzt auch egal. Ab morgen mache ich es besser!“ Die Erklärung ist einfach und logisch. Der salzige Geschmack trocknet uns innerlich und ist der unterbewusste Wunsch, sich von der überschüssigen Feuchtigkeit zu befreien.

Und auch hier: mit dem Kochlöffel in der Hand kann man dem Klammeraffen helfen, seine innere Ruhe wieder zu finden.

Kocht oder backt man Gemüse und Obst so entsteht eine wunderbare, gut verdauliche und lang sättigende Süße. Je länger es gekocht wird, umso süßer wird es.

Auch gekochtes volles Getreide entwickelt eine wohltuende Süße.

Gelb und orange gehören als Farbe zur Erde. Süßkartoffeln, Kürbis und Möhren punkten mit dem süßen Geschmack und ihrer schönen Farbe und sind so typische Vertreter des Erd-Elements.

Zucker, Milchprodukte, kalte und gesüßte Getränke, Eis und auch tropisches Obst wie z. B. Bananen, Melonen oder Orangen, vor allen Dingen als Rohkost, Schweinefleisch, Fettiges und Käse bilden aus dem Blickwinkel der chinesischen Medizin Feuchtigkeit. Für den Körper und auch besonders für den Körper eines Kindes, dessen Verdauungssystem noch nicht seine volle Kraft erlangt hat, ist es schwer, diese Feuchtigkeit im Übermaß umzuwandeln oder zu verbrennen. Sie lagert sich ein und macht schwer, klebrig und bewegungslos. Sichtbar wird sie durch die ständig laufende Nase im Winter und rezidivierende Infekte.





Kennst du schon Susie?

Susies Superkraft kommt aus der Erde.

Sie bleibt immer ruhig und sie hat ein großes Herz für ihre Freunde, Familie und Tiere. Sie liebt es, sich um sie zu kümmern. Deshalb hat sie auch immer etwas Gutes zu Essen dabei.



Es ist schon spät und Susie liegt im Bett. Eigentlich müsste sie schon längst schlafen, aber dafür ist sie viel zu aufgeregt. Für Susie ist morgen ein großer Tag. Sie fährt das erste Mal auf Klassenfahrt.

Sie freut sich sehr. Die Klasse fährt auf einen Pferdehof und die Kinder werden dort reiten, die Pferde versorgen und zusammen kochen und essen.

Sogar auf die Busfahrt freut sie sich, denn ihre Freunde Marie, Lena, Henry und Tom haben versprochen, dass sie alle zusammensitzen werden. Jeder will etwas Leckeres mitnehmen und dann teilen sie alles.

Das wird toll.

Nur eines hat leider nicht geklappt. Sie kann sich mit ihren Freunden kein Zimmer teilen. Auf dem Pferdehof gibt es immer 2-er Zimmer und da sie zu 5 sind, bleibt einer übrig. Weil sie gerecht sein wollten, haben sie ausgelost, wer mit wem ins Zimmer geht und Susie hat verloren. Nun wird sie ausgerechnet mit einem Mädchen zusammen im Zimmer sein, dass sie noch gar nicht kennt.

Ob das Mädchen nett ist? In dem Moment, wo sie darüber nachdenkt, zwickt ein bisschen der Bauch.

Sie hat sich noch nie mit einem fremden Menschen ein Zimmer geteilt. Sie hat auch noch nie woanders geschlafen. Nur bei Oma und Opa. Aber das zählt nicht, bei Oma und Opa fühlt sie sich wie zuhause.

Susie macht das Licht aus und schläft ein. Sie träumt sehr viel und als morgens der Wecker klingelt springt sie schnell aus dem Bett. Endlich geht es los.



Sie ist so aufgeregt, dass es im Bauch kribbelt und sie hat keine Ruhe zu frühstücken. Heute ist alles anders.

Zusammen mit ihrer Mama fährt sie zur Bushaltestelle. Dort stehen ganz viele aufgeregte Kinder und es ist laut und alle laufen durcheinander. Susie bleibt dicht bei ihrer Mutter stehen und beobachtet die anderen Kinder. Erst als sie ihre Freunde sieht, läuft sie los und vergisst sogar, sich von ihrer Mutter zu verabschieden. Plötzlich geht alles ganz schnell, und in Nullkommanix sitzen alle im Bus und es geht los.

Die Busfahrt macht Spaß. Die Kinder essen viele leckere Süßigkeiten und lachen und quatschen die ganze Zeit. Susie sitzt mittendrin und fühlt sich gut.

Der Tag vergeht total schnell. Sie haben so viel erlebt. Sie haben Pferde geputzt und sie gefüttert. Sie durften reiten und sie haben eine Nachtwanderung gemacht. Natürlich haben sie auch etwas gegessen. Jedes Kind hatte seine Aufgaben. Einige haben mitgekocht, einige haben den Tisch gedeckt und einige haben ihn wieder abgeräumt. Ausgeruht haben sie sich nie.

Doch nun ist Schlafenszeit und alle Kinder gehen auf ihre Zimmer.

Das fremde Mädchen ist schon dort. Es ist sehr still und spricht nicht viel. Vielleicht ist sie einfach nur müde.

Susie legt sich in ihr Bett und versucht zu schlafen. Aber wie soll das gehen? Sie ist sehr müde, aber sie muss über vieles nachdenken, was heute passiert ist. Susie wälzt sich hin und her. Dann fällt ihr wieder ein, dass sie sich von ihrer Mama gar nicht richtig verabschiedet hat. Wie gerne würde sie jetzt ihre Mutter rufen. Sie möchte gerne ganz



fest in den Arm genommen werden und wenn Mama eine Geschichte vorlesen würde, dann könnte Susie in Ruhe einschlafen.

Dann würden bestimmt auch die Bauchschmerzen weggehen. Hätte sie nur nicht so viele Süßigkeiten gegessen.

Aber Mama ist nicht da und ruhig ist Susie auch nicht.

Was soll sie nur tun?

Susie merkt, dass sie gleich anfangen wird zu weinen. Aber das möchte sie nicht. Das ist ja total peinlich vor dem fremden Mädchen.

Susie schluckt und schluckt die Tränen herunter.

Da fällt ihr ein, dass sie ihr Kuscheltier dabei hat. Ganz fest drückt sie den weichen großen Teddy-Bär an sich. Das fühlt sich gut an. Nun ist sie nicht mehr alleine.

Was macht Mama eigentlich immer, wenn sie zu Susie ins Zimmer geht weil sie schlecht geträumt hat? Richtig, Mama singt und summt. Susie wird dann immer ganz ruhig.

Und weil es ihr peinlich ist, laut zu singen, singt Susie im Kopf eines von Mamas Liedern. Das tut richtig gut.

Plötzlich dreht sich das fremde Mädchen im Bett zu ihr um und fragt sie: „Was ist das für ein Lied?“

Susie ist ganz erschrocken. Da hat sie wohl versehentlich laut gesungen.

„Das Lied kenne ich von meiner Mama.“



„Es klingt schön.“

„Warum singst du?“

„Ich kann nicht einschlafen. Ich wäre jetzt so gerne in meinem Bett zuhause.“

„Das geht mir genauso.“

„Wirklich?“

„Ja, hier so viel los und alles ist so ungewohnt.
Und ich kenne dich nicht. Das ist komisch.“

„Genau das habe ich auch gedacht.“

In dieser Nacht singen die Mädchen zusammen leise Lieder. Sie sind sich gar nicht mehr fremd.

Die Bauchschmerzen verschwinden und dann fallen Susie die Augen zu. Sie seufzt noch einmal und sie fällt in einen tiefen Schlaf.

Dass Ruhe und Gemütlichkeit auch Super-Kräfte sind, weiß sie nun. Was meinst du?

Richtig lecker findet Susie den Hochstapler-Teller. Wenn ihre Mama dieses Gericht kocht, stehen viele Schüsselchen auf dem Tisch und jeder kann zugreifen. Am liebsten türmt sie dann Möhren und Kartoffel-Püree auf ihren Teller. Sie liebt die Farben ORANGE und GELB und sie weiß, dass Gemüse in diesen Farben für einen warmen Bauch und Ruhe sorgen.



Metall-Kind „die schlaue Maus“

... wirkt immer ein wenig distanziert. Wenn es eine Ansammlung gibt, dann findet man sie eher am Rand. Dort wirkt sie etwas unsicher und scheu. Aber tatsächlich beobachtet und analysiert sie. Aufgrund ihrer Beobachtungen wird sie logische Entscheidungen treffen und sie hat ein gutes Bewusstsein für richtig und falsch.



Ihre Gefühle zeigt sie nicht offen und so könnte man sie für emotionslos halten. Aber das stimmt nicht. Sie ist sensibel und weiß durch ihr Verhalten ihre innere Welt zu schützen.

Sie braucht Ordnung um sich herum und am besten einen klar strukturierten Tagesablauf mit festen Essenszeiten, um sich wohl und sicher zu fühlen.

Sie kann sich gut an Regeln halten und erwartet das auch von anderen. Sie hat ein stark ausgeprägtes Bewusstsein für Gerechtigkeit und so macht sie Ungerechtigkeit wütend. Was sie auszeichnet ist die Fähigkeit, erst zu überlegen und dann zu handeln.

Mit diesen Eigenschaften verkörpert die schlaue Maus das Metall-Element.



In die Lebensphase die dem Metall zugeordnet wird, kommen wir, wenn wir älter werden. Es ist die Zeit rund um die Wechseljahre. Wir werden uns unserer Endlichkeit immer mehr bewusst und wir vergeuden unsere Energie nicht mehr für Projekte ohne Ziel.

Vor allen Dingen Frauen hinterfragen in dieser Zeit sehr oft ihre Handlungen und treffen klare Entscheidungen. Vermutlich hat die schlaue Maus wegen dieser Metall-Stärke die oben beschriebenen Fähigkeiten.

Kein Wunder, dass schlaue Mäuse manchmal etwas Erwachsenen an sich haben und so erhalten sie hin und wieder Spitznamen wie Fräulein Neunmalklug und Professor Oberschlau.

Mein Bruder, damals sehr klein und zierlich, was für die schlaue Maus mit ihrer eher zarten Konstitution recht typisch ist, ist mit Schachbrett unter dem Arm und Brille auf der Nase in den Kindergarten gegangen. Tatsächlich sah er aus wie ein kleiner Professor. Ein Bild, das mich heute schmunzeln lässt, und das auf ein stark ausgeprägtes Metall im Sinne der 5 Elemente hindeutet.

Manchmal verhalten sich schlaue Mäuse aufgrund ihrer Klarheit und ihrem kühlen Verstand verletzend. Hin und wieder wirken sie auch überheblich.

Während Holz- und Feuer-Kinder wegen ihres großen Energiepotentials Gefahr laufen, innerlich zu erhitzen, droht dem Metall-Kind Trockenheit. Diese entsteht oft dadurch, dass ihm nicht ausreichend Kühlflüssigkeit zur Verfügung steht.



Von Seiten der Ernährung kann diese Trockenheit durch unpassende Lebensmittel entstehen.

Ihre Vorliebe für Chips, trockene Kekse oder Salzstangen sowie für scharfes Essen reduzieren die wertvolle innere Kühlflüssigkeit.

Eine große Erwartungshaltung aus dem Umfeld, aber auch ein hoher Anspruch an sich selbst wirken ebenfalls austrocknend, in diesem Fall von innen heraus.

Trockene und schuppige Haut, wie wir sie von der Neurodermitis kennen, macht diesen Zustand sichtbar.

Nun wird aus der schlauen Maus der pingelige Lehrer Lämpel. Mit erhobenem Zeigefinger weiß sie alles besser und sie wird steif und unnahbar.

Aus dem Wunsch nach Klarheit und Ordnung wird auslaugender Perfektionismus.

Eigentlich liegt auch hier die Lösung direkt auf der Hand. Wenn etwas zu trocken ist, dann muss man es befeuchten.

In Tempura-Teig frittierte Apfelringe wären ein guter Anfang. Überhaupt darf hier etwas großzügiger mit hochwertigen Ölen umgegangen werden.

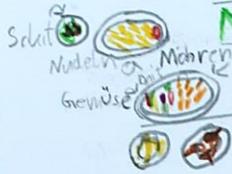
Das wäre ein Traum für die kleine Naschkatze, eignet sich aber auch dazu, den Lehrer Lämpel von seinem Sockel zu stoßen.

Mit ihrem scharfen Geschmack und ihrer weißen Farbe gehört die Zwiebel zum Metallelement. Beim Anbraten mit Öl in der Pfanne



Hallo ich bin Elka
ich gehe in die 2

Klasse: 1. ich esse gerne



- Nudeln mit Salat 2.
- Mören mit Gemüse 3.
- Henchen mit Nudeln 4.
- Kürbis suppe mit Möhren

Elka ↓



an
Alisa
Alta

verliert sie ihre Schärfe und wird süß. Nun viel besser verdaulich unterstützt sie sowohl die Erde, die der Trockenheit entgegenwirken kann, als auch das Metall.

Auf diese Weise helfen ebenfalls Kohlrabi, Lauch und die Frühlingszwiebel.

Gewürze wie Cayenne Pfeffer, Knoblauch und Chili unterstützen zwar mit ihrem scharfen Geschmack das Metall-Element, dürfen aber nur sehr sparsam verwendet werden, da ein Übermaß auch gleich ein Strohfeuer auslösen kann und somit die Trockenheit verstärkt.





Kennst du schon Lena?

Lena bekommt ihre Superkraft aus dem Metall.

Sie ist so schlau wie ein Fuchs. Sie weiß immer wo es lang geht, hat für alles einen Plan und sie ist der ordentlichste Mensch, den ihre Freunde kennen.



Lena und ihre Freunde wechseln nach den Sommerferien von der Grundschule auf die weiterführende Schule. Ihre Eltern sind sehr stolz und betonen immer wieder, wie groß sie alle geworden sind.

Das hört Lena gerne, denn sie hat sich etwas Tolles überlegt. Sie möchte mit ihren Freunden in den Ferien einen Ausflug in die nächst größere Stadt machen. Und zwar ohne Eltern.

Natürlich sind Tom, Marie, Susie und Henry total begeistert. Und weil Marie wie immer mit ihrem Lächeln alle Eltern überzeugen konnte, haben diese ihre Erlaubnis gegeben.

Lena hat die Planung des Ausflugs übernommen. Darin ist sie richtig gut.

So notiert sie auf einem Zettel alle wichtigen Telefon-Nummern, damit sie im Notfall ihre Eltern anrufen können.

Weiter schreibt sie sämtliche Bahnverbindungen dazu, damit sie ihre Bahn nicht verpassen.

Und weil Toms Mutter ihr erklärt hat, wo man die besten Pommes in der Stadt essen kann, schreibt sie auch die Adresse und die Wegbeschreibung zur Pommes-Bude auf.

Henry möchte in den großen Bücherladen und deshalb schreibt Lena auch diese Adresse auf.

Und dann wollen sie noch in ein schönes Café. Das ist Susies Wunsch. Marie möchte gerne shoppen und sich für den ersten Schultag in der neuen Schule etwas Schönes kaufen.

Das sind ganz schön viele Adressen. Lena schaut sich im Internet die Karte an, druckt sie aus, und zeichnet den Weg ein, den sie am besten



gehen, damit sie nicht zick zack durch die Stadt laufen müssen und sich im schlimmsten Fall noch verlaufen.

Ihre Freunde sind total begeistert und loben Lena. Sie hat an so viele Dinge gedacht. Einfach toll.

Endlich ist der Tag gekommen. Die 5 Freunde sitzen in der Bahn und lachen und kichern. Sie freuen sich. Als sie am Hauptbahnhof aussteigen, fühlen sie sich sehr erwachsen und sie sind stolz, dass sie ganz alleine in die Stadt dürfen.

Lena gibt Tom die Karte, weil Tom sie gerne führen möchte. Ein bisschen mulmig ist ihnen zwischendurch schon, denn sie kommen durch Straßen, die sie noch nie gesehen haben. Manchmal schlafen in den Häusereingängen sogar Menschen, die in viele Decken eingehüllt sind. Sie fragen die 5 Freunde, ob sie etwas Kleingeld für sie hätten. Ein mulmiges Gefühl. Sie alle sind froh, dass sie die Karte von Lena haben. Sich hier zu verlaufen wäre überhaupt nicht lustig. Die Karte ist toll, denn sie finden die Buchhandlung auf Anhieb.

Während Henry dort stöbert, sitzen die restlichen Vier auf einer Mauer vor der Buchhandlung und unterhalten sich. Die Karte und der Zettel mit den Adressen liegen neben Tom. Den Kindern geht es richtig gut. Sie lachen und erzählen.

Plötzlich fegt ein Windstoß durch die Häusergassen und erfasst die beiden Zettel. Sie werden hoch in die Luft gewirbelt. Tom bemerkt es als Erster und rennt sofort hinterher. Die anderen folgen ihm. Leider haben sie keine Chance. Die Papiere wirbeln durch die Luft, sie fliegen viel zu hoch, um sie zu erreichen. Außerdem müssen die Kinder um die ganzen Menschen herumlaufen und werden so ausgebremst. Das Letzte was sie von den beidenzetteln noch sehen ist, wie diese von einer Straßenbahn erfasst und mitgerissen werden.



Wie erstarrt bleiben die Vier stehen. Keiner sagt ein Wort. Es ist still. Bis Lena anfängt mit Tom zu schimpfen. Wie konnte er nur so unachtsam sein? Tom wehrt sich und die zwei streiten. Allerdings nicht lange, denn Lena wird nach ein paar Minuten ganz ruhig und fängt an zu weinen. Wie sollen sie denn jetzt den Weg zum Bahnhof finden und nach Hause kommen?

Als Henry aus dem Buchladen tritt, sitzen seine Freunde auf der Mauer und schweigen.

Nachdem sie ihm erklärt haben, was passiert ist, überlegt er ein paar Minuten und meint dann:

„Ach Leute, wir brauchen die beiden Zettel doch gar nicht!“

„Lena, bestimmt kannst du dich noch an die Dinge erinnern, die du aufgeschrieben hast“.

„Ja genau“ meint Marie, „und wenn wir mal nicht weiterwissen, dann fragen wir einfach jemanden. Hier sind so viele Geschäfte. Wir könnten einen Verkäufer nach dem Weg fragen“.

„Und was zu essen finden wir hier überall“ strahlt Susie.

Weil ihre Freunde so unbeschwert und zuversichtlich sind, beruhigt sich Lena schnell wieder. Stimmt ja auch, an viele Dinge von der Liste kann sie sich noch erinnern.

Zusammen mit Tom führt sie die kleine Gruppe an. Sie finden die Pommes Bude und sie entdecken ein Geschäft, in dem Marie sich ein T-Shirt kauft.

So vergeht die Zeit wie im Flug und Susie beschwert sich, dass sie schon wieder Hunger hat.



Wenn Susie Hunger hat, dann wird sie grummelig. Also beeilen sich alle. Nur leider kann sich Lena nicht mehr an den Weg zum Café erinnern.

Sie bleiben ratlos stehen.

Ein Problem haben sie allerdings nicht, denn wie es der Zufall will, treffen sie eine Klassenkameradin mit ihrer Mutter. Die Mutter zwinkert mit den Augen und schaut einmal nach links und einmal nach rechts. Dann flüstert sie: „Ich verrate euch jetzt, welches mein absolutes Lieblings-Café ist und wo ihr es findet. Das ist ein Geheim-Tipp, denn ich mag es, dass dort nicht so viele Menschen sind. Ihr werdet es ganz leicht finden“.

Und damit hatte sie recht. Wenige Minuten später standen die 5 vor einem kleinen Café. Auf der Eingangstür stand in großen Buchstaben der Name: Rosa Törtchen. Sie öffnen die Tür und staunen. Das gesamte Café ist in pink und rosa eingerichtet. Und sogar manche Törtchen sind pink. Susie fühlt sich, als wäre sie im Himmel. Nur die beiden Jungs schauen skeptisch. Das ist nun doch sehr viel pink. Nach dem ersten Bissen in die köstlichen Törtchen ist ihnen das aber völlig egal.

Auch den Weg zum Hauptbahnhof finden die Freunde ohne Probleme. Genau in dem Moment, in dem sie den Bahnsteig betreten, fährt ihr Zug ein. Die Türen öffnen sich, und sie marschieren geradewegs hinein. Sie haben nicht einmal eine Minute warten müssen.

So fahren sie nach Hause. Satt und zufrieden und Lena sagt: „Eigentlich war es sogar gut, dass die beiden Zettel weggeflogen sind. Wir hätten nie das Rosa Törtchen entdeckt“.

Die anderen nickten. So lange wir uns haben, ist alles gut.



Wasser-Kind „Kleiner Bücherwurm“

Er scheint schon von klein auf nach Erkenntnissen zu suchen.

„Warum?“

Das fragt er schon als kleines Würmchen am Tag hundertmal und kann auch nicht damit aufhören. Oberflächliche Antworten oder Floskeln interessieren ihn nicht und deshalb bleibt er mit seiner Fragerei am Ball, bis die Antworten ihn zufriedenstellen.

Er ist in der Lage, Bilder und Situationen miteinander zu verknüpfen, und sie in ihrer Komplexität zu erfassen.

Wir sind beim letzten Element angelangt. Der kleine Bücherwurm ist mein Vertreter für das Wasser-Element.

Im Wasser liegt der Ursprung des Lebens. Und auch dessen Ende. Ein Mensch im hohen Alter befindet sich in der Zeit des Wassers.



Nach einem langen Leben blickt der alte Mensch auf viele Erfahrungen zurück. Im Idealfall hat er gelernt, was wichtig ist und was nicht. Oberflächlichkeiten interessieren ihn nicht mehr.

Das Leben selbst reduziert sich und konzentriert sich auf das Wesentliche.

Ein Kind mit einem starken Wasser hat diesen Wunsch nach Tiefgang vermutlich mit in die Wiege gelegt bekommen.

Es fällt ihm nicht schwer, sich ganz in sich zurückzuziehen und in seine innere Welt einzutauchen.

Meine Tochter hat früher viel Zeit damit verbracht, Wimmelbücher anzuschauen und Geschichten darin zu entdecken. Sie ist richtiggehend in die Bilder eingetaucht und war gedanklich mittendrin im Geschehen.

Dieses Versinken ist typisch und nicht nur für den kleinen Bücherwurm wichtig. Im Rückzug tanken wir Kraft, alleine schon, weil wir uns in dem Moment konsequent vom Alltag lösen. Es ist eine Kunst, sich wie der kleine Bücherwurm stundenlang mit sich selbst beschäftigen zu können. Das innere Gleichgewicht halten wir, indem wir das äußere ebenso halten.

Kinder, die immer nur bespaßt werden, lernen diesen Rückzug nicht. An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig Langeweile für ein Kind ist. Langeweile ist die Chance in sich zu gehen und aus der Langeweile heraus entstehen die schönsten Ideen und Visionen. Diese dann zu leben und durchzusetzen hängt von der eigenen Willenskraft ab. Auch der Wille findet seinen Ursprung im Wasser-Element.

Aber wieder zurück zum kleinen Bücherwurm. Er besitzt eine hohe Sensibilität und so ist es eigentlich logisch, dass er sich nicht mit einem



großen Freundeskreis umgibt. Er ist zu verletzlich und muss gut auf seine innere Welt aufpassen. Einige wenige, aber dafür gute Freunde begleiten ihn auf seinem Weg.

Seine Freunde sind wichtig, denn als großer Denker braucht er doch immer wieder einen Anker, der ihn mit der Realität verbindet und ihn so manches Mal ins richtige Leben zurückholt.

Seine Familie hat die schwierige Aufgabe, ihm seine dringend benötigte geistige Freiheit zu gewähren und ihn gleichzeitig in ein geregeltes Leben mit einzubeziehen. Essen und Körperpflege sind für ihn eigentlich lästige Pflichten, denn sie holen ihn in die Wirklichkeit zurück.

Er ist ein Kind mit einer eher zarten Konstitution und sein empfindliches Verdauungssystem steht ihm bei seinem Wunsch nach leichtem, oftmals auch vegetarischem Essen, z. B. in Form von Müsli, Joghurt oder Salaten im Weg und durch die Überforderung mit diesen kalten Speisen stellen sich Verdauungsprobleme ein.

Er reagiert empfindlich auf Kälte und wenn er zu lange draußen auf kalten Steinen gesessen hat, dann macht sich das durch Blasenentzündungen bemerkbar. Im Winter neigt er zu Erkältungen und Mittelohrentzündungen. Als kleine Frostbeule mag er es eher warm. Gerät das Wasser-Element aus dem Gleichgewicht, dann gräbt sich der kleine Bücherwurm ein und zieht sich zurück. Er mag nicht sagen, was ihn bedrückt und er wird ängstlich. Je tiefer er sich zurückzieht, desto schwerer fällt es ihm, wieder hervor zu kommen. Mit so viel Abstand zu seinen Mitmenschen betrachtet er diese nur noch kritisch und distanziert sich immer weiter. Die Rückkehr ins normale Leben wird immer schwieriger. Auch sein Schlaf ist nicht mehr erholsam.



Tief in die Erde vergraben, braucht der Bücherwurm nun wirklich jemanden, der ihn an die Hand nimmt und ihn unterstützt.

Womit wir wieder ganz praktisch zur Ernährung zurückkommen.

Fisch und Meeresfrüchte ebenso wie Hülsenfrüchte werden in der Regel dem Wasser-Element zugeordnet, genauso wie die Farbe Blau und der salzige Geschmack. Eine Prise Salz rundet den Geschmack eines jeden Gerichts ab. Allerdings salzen viele Menschen automatisch nach oder konsumieren viele Fertigprodukte, die in den meisten Fällen zu viel Salz enthalten, und geraten so in ein Übermaß. Dann wirkt Salz austrocknend.

Mit der sprichwörtlichen Prise Salz gewürzte Suppen und Eintöpfe, besonders mit Hülsenfrüchten, nähren u.a. das Wasser-Element und geben dem Bücherwurm die nötige Wärme, um sein Gleichgewicht wieder zu finden und sich aus der Tiefe nach oben zu buddeln.





Kennst du schon Henry?

Henry bekommt seine Superkraft aus dem Wasser.

Er ist sehr mutig. Vielleicht liegt das daran, dass er so viel weiß, denn am liebsten steckt er seine Nase in Bücher.



Henry lebt mit seinen Eltern und seiner großen Schwester ganz in der Nähe von Tom. Alle seine Freunde wohnen im selben Dorf, und so sehen sie sich häufig.

An dem Tag, an dem Henry ganz alleine in den dunklen Wald hinein gegangen ist, um die passenden Äste für den kleinen Staudamm zu sammeln, waren seine Freunde sehr beeindruckt. Sie lobten Henry, weil er so mutig war und Henry fand das unheimlich toll.

Beim Abendessen erzählte er von seinem Erlebnis und auch seine Eltern fanden, dass er sehr mutig gehandelt hätte. Nur seine Schwester verzog das Gesicht, sagte aber nichts.

An diesem Abend waren er und seine Schwester alleine zuhause, denn seine Eltern wollten sich im Kino einen Film anschauen.

Bevor sie gingen, erinnerten sie Henrys Schwester noch einmal daran, dass sie auf Henry aufpassen solle.

Kaum waren die Eltern aus dem Haus, meinte seine Schwester: So, du bist also so mutig. Dann können wir heute Abend ja auch einen Gruselfilm anschauen, oder traust du dich das nicht? Das konnte Henry natürlich nicht auf sich sitzen lassen.

Wenige Minuten später saßen die beiden dann also auf der Couch und schauten den Film.

Henry fühlte sich sehr groß und erwachsen und versuchte es sich nicht anmerken zu lassen, wenn eine Szene einmal so gruselig war, dass er die Augen am liebsten zudrücken wollte. Tapfer schaute er hin und am Ende des Films meinte seine Schwester: Respekt, ich hätte nicht gedacht, dass du durch hältst.



Stolz ging Henry an diesem Abend zu Bett. Allerdings war ihm auch ein wenig mulmig zu Mute. So alleine in der Dunkelheit sah die Welt schon anders aus. Kurz nachdem er das Licht ausgemacht hatte, hörte er ein merkwürdiges Geräusch. Es war eine Art Kratzen an der Zimmertür. Sofort fielen ihm einige der Szenen aus dem Film ein, und ihm lief eine Gänsehaut über den Rücken. Draußen stürmte es und der Wind klapperte am Fenster. Das Kratzen wurde lauter.

Jetzt bekam es Henry doch mit der Angst zu tun. Ihm wurde richtig kalt, und er zog die Bettdecke bis an die Nasenspitze.

Leider half es nicht viel, denn ihm wurde einfach nicht wärmer.

Außerdem starrte er weiter auf die Tür, denn das Kratzen konnte er sich nicht erklären.

Er wollte aber auch nicht nach seiner Schwester rufen, denn diese würde ihn bestimmt auslachen.

Und dann passierte es.

Langsam, ganz langsam bewegte sich die Türklinke nach unten. Sie knarrte und quietschte.

Henry hatte das Gefühl, dass ihm das Herz bis in den Hals schlug.

Er hielt die Luft an und wurde ganz starr.

Und dann öffnete sich die Tür, seine Schwester sprang herein und rief: Buh.

Henry schrie laut auf und zog die Decke ganz über den Kopf.

Nachdem seine Schwester ihn ausgelacht hatte und wieder gegangen war, war er nun alleine in seinem Zimmer.



Ihm war immer noch kalt und an Schlaf war nicht mehr zu denken.

Natürlich konnte er am nächsten Morgen seinen Eltern nichts von seiner Angst erzählen, denn schließlich würden sie ja dann erfahren, dass er unerlaubt den Film angeschaut hatte.

Aber Henry hatte nun ein Problem. Sobald er abends alleine in seinem Zimmer war, fürchtete er sich. Außerdem schien es seiner Schwester Spaß zu machen, ihn zu erschrecken, denn immer wieder ließ sie sich neue Streiche einfallen.

Henry wusste einfach nicht mehr weiter.

Schließlich erzählte er seinen Freunden von seinem Erlebnis und von seiner Angst.

Das war eine gute Idee, denn die vier versprachen ihm zu helfen.

Sie verabredeten, dass sie alle am Freitag-Abend heimlich mit Henry zusammen in seinem Zimmer die Nacht verbringen wollten.

Dann überlegten sie, was weiter zu tun sei. Susie hatte als erste eine Idee. Sie meinte: Henry, wenn du Angst bekommst, dann frierst du immer so. Wenn mir im Winter sehr kalt ist, dann kocht meine Mama immer eine warme Suppe für mich.

Wenn ich meine Mama frage, dann kocht sie uns bestimmt einen großen Topf. Den bringe ich mit und wir können zusammen in deinem Zimmer essen.

Gesagt getan, und die Suppe von Susies Mama wirkte. Vielleicht lag es auch an ein paar ungewöhnlichen Zutaten, denn es war wohl ein altes chinesisches Rezept.



Nun legte sich Henry in sein Bett, er braucht sich gar nicht richtig zuzudecken, denn ihm war wohliger warm. Außerdem fühlte er sich sicher, denn seine Freunde waren ja bei ihm. Allerdings sah er sie nicht, denn sie hatten sich alle gut in seinem Zimmer versteckt. Seine Schwester sollte schließlich denken, dass er alleine sei.

Es dauerte nicht lange, und es kratzte wieder an der Tür. Erst ganz leise, dann immer lauter. Aber Henry hatte keine Angst, nein, er fand das sogar lustig. So ging es auch Marie, die ganz leise in ihrem Versteck kicherte.

Wieder hielt Henry die Luft an, aber diesmal nicht, weil er sich so fürchtete, sondern weil er so gespannt war, wie seine Schwester reagieren würde.

Langsam drückte diese die Türklinke herunter, es quietschte und knarrte und plötzlich öffnete sich die Tür mit einem großen Schwung und seine Schwester sprang herein und rief „Buh“. Genau in diesem Moment stürzten seine Freunde aus ihren Verstecken mit lautem Gekreische und Gebrüll. Seine Schwester schrie vor lauter Schreck auf und rannte aus dem Zimmer.

Henry und seine Freunde konnten nicht anders, sie lachten und lachten.

Schon lange hatte Henry nicht mehr so viel gelacht.

Von dem ganzen Lärm angelockt, traten seine Eltern ins Zimmer und staunten nicht schlecht.

Nachdem Henry ihnen alles erzählt hatte, lachten auch seine Eltern.



Weder seine Schwester, noch er selbst wurden bestraft, denn seine Eltern meinten, dass sich das Problem ja wunderbar von alleine gelöst hätte.

Von da an hatte Henry keine Angst mehr.

Die Suppe von Susies Mutter aß er jetzt regelmäßig und nannte sie „Mutmacher-Suppe“.

Möchtest du die Suppe auch einmal probieren?

Dann suche das Rezept mit dem Namen Miso-Kartoffel-Suppe.

Henrys Lieblingsfarbe ist übrigens BLAU und er mag alles, was salzig ist.

Findest du das Rezept für die salzigen Shoyu-Kerne? Die streut Henry sich auf seine Suppen.



Möchtest du wissen, was das Geheimnis der 5 Freunde ist?

Dann blättere weiter, bis zu den letzten Seiten. Dort verrate ich es dir.

Warum ich es dir erst am Ende des Buches erzähle?

Weil das Beste immer zum Schluss kommt.....



Hitzkopf oder Frostbeule?

Während der Bücherwurm sich unter die Bettdecke mit seinem Buch verkriecht, läuft der Wildfang im tiefsten Winter mit dem T-Shirt draußen herum.

Es hat sich schon im vorigen Kapitel angedeutet: Es gibt ein inneres Klima.

Hitze, Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit sind Faktoren, die einen großen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen und wie es um unsere Gesundheit steht.

Man muss glücklicherweise nicht in das Studium der TCM versinken, um die eigene Ernährung im Alltag an seine Bedürfnisse und die der Familie anzupassen.

Die erste Grundsatzfrage lautet: Hitzkopf oder Frostbeule?

Menschen die ständig frieren, oft erkältet sind, häufig unter Durchfall oder Blähungen leiden, sich nicht gut konzentrieren können und die oft sehr müde sind, besonders nach einer Mahlzeit, gehören in die Kategorie Frostbeule.

Auch Unverträglichkeiten begleiten gerne eine Frostbeule.

Im Gegenzug sind Menschen, die unter Verstopfung, Bluthochdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne leiden sehr oft Hitzköpfe.

Auf meinem Blog www.jeder-Bauch-isst-anders.de gibt es einen kleinen Selbst-Test der hilft herauszufinden, ob Hitze oder Kälte vorherrscht. Eines schicke ich jedoch direkt vorweg. Es können beide Muster nebeneinander auftreten.

☺



Um das erklären, möchte ich noch einmal an das Modell mit dem Baukasten erinnern.

Jedes Element füllt einen Baukasten. Während im Baukasten Erde beispielsweise durch zu viel „Süß“ Feuchtigkeit entstanden ist, kann im Baukasten Holz trotzdem durchaus Hitze entstehen, während im Baukasten Wasser Kälte eingezeichnet ist.

Die Kunst gesund zu bleiben besteht also darin, das Gleichgewicht in jedem einzelnen Baukasten zu erhalten.

Oft werden Ernährungsempfehlungen müde belächelt. Als ob es etwas bringen würde, bestimmte Lebensmittel zu essen. Wenn wir uns allerdings vor Augen halten, dass wir unser ganzes Leben im Idealfall dreimal täglich etwas essen, dann wird schnell klar, wie groß der Einfluss der Ernährung tatsächlich ist.



Bei der Auswahl unserer Lebensmittel und der Mahlzeiten gilt es im Alltag zwei Dinge zu beachten.

Hier greife ich wieder auf die Erkenntnisse der alten Chinesen zurück.



Bei der Wahl unserer Lebensmittel sollten jene nur sparsam verwendet werden, die zu kalt oder zu heiß sind, und die Feuchtigkeit oder Trockenheit begünstigen.

„No-Go“ für Frostbeulen:

Kalte Nahrungsmittel sind Südfrüchte, Tomaten, Gurken und Rohkost, Milchprodukte wie Joghurt, Eis und Käse. Und natürlich der weiße Fabrikzucker und industriell verarbeitete Gerichte. Diese enthalten meistens viel Zucker und darüber hinaus noch viele andere Zutaten und Gewürze, die unser Verdauungssystem auf die Probe stellen.

Getränke, die gerade erst aus dem Kühlschrank entnommen wurden, sollten Raumtemperatur annehmen. Auch Tiefkühlprodukte haben einen kalten Aspekt, hier hängt es aber sicherlich vom Maß ab, also wie oft und welche gegessen werden. Es ist ein großer Unterschied, ob wir tiefgekühltes Obst und Gemüse kochen und essen, oder ob wir Eiscreme, Tiefkühlpizza und Torten essen. Manche Lebensmittel sind frisch gar nicht erhältlich. Grüne Erbsen zum Beispiel. Und auch Fisch ist nicht immer frisch verfügbar.

Kalte Lebensmittel lassen das Verdauungssystem erstarren. Dadurch wird es an seiner Arbeit gehindert, wodurch im 2. Schritt Feuchtigkeit entsteht. So verursacht Kälte oft auch Feuchtigkeit.

Mit kalten Nahrungsmitteln werden unsere Kinder leider tatsächlich regelmäßig konfrontiert. Schon im Kindergarten stehen die Gurkenscheiben neben den kleinen Tomaten und den Möhren-Sticks auf dem Frühstückstisch.



Erhitzend sind vor allen Dingen scharfe Gewürze wie Chili, Peperoni, Curry und Pfeffer. Lammfleisch und Wild gehören ebenfalls dazu und auch Kaffee, Rotwein und hochprozentiger Alkohol sollten bewusst und in Maßen konsumiert werden. Letzteres ist natürlich nur für die Eltern relevant. Bei diesen Lebensmitteln sollten Hitzköpfe vorsichtig sein.

Außerdem essen Kinder in der Regel auch nicht so oft scharf gewürzte Speisen, allerdings essen sie häufig stark gewürzte Produkte. Salami oder Fleischwurst sind z. B. sehr gewürzreich und salzig. Viele Fertigprodukte ebenfalls. Hier lohnt es sich, genauer auf die Zutatenlisten zu schauen. Und dann wären da natürlich noch Chips, Salzstangen und Kracker.

Ein hoher Salzanteil trocknet den Körper aus und ist so im 2. Schritt verantwortlich für innere Hitze.

Wut, Ärger, Stress und Druck sind erhitzende Gefühle. Auch diese können den Körper ins Ungleichgewicht bringen.

Die Hitze, die bei Wut entsteht, wird sogar für jeden sichtbar. Jede Mutter hat vermutlich schon einmal die Situation erlebt, in der ihr Kind, ausgelöst durch ein simples „Nein“ wütend und schreiend den Supermarkt unterhalten hat. Die innere Hitze zeigt sich in diesem Moment ganz deutlich durch den hochroten Kopf und die verschwitzten Haare.



Neutrale Lebensmittel sorgen als Basisernährung für ein stabiles Gleichgewicht.

An dieser Stelle kommen wir zum idealen TCM-Teller.

Wie in der folgenden Grafik ersichtlich, gehören täglich Kohlenhydrate, Eiweiß und Gemüse auf den Teller.



ich Liebespinat



beowie (8)

Der ideale TCM Teller



Getreide gibt es in vielen verschiedenen Formen und Sorten. Im Korn, als Flocken, gepresst, geschrotet oder zu Mehl vermahlen. Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack und ihre eigene Thermik. Allerdings bewegen sie sich mit ihren thermischen Unterschieden in einem eher neutralen Rahmen und setzen vielmehr feine Akzente. In erster Linie bestehen sie aus Kohlenhydraten und so sind sie nährend und sie füllen unser Energiereservoir auf. Sie gehören als fester Bestandteil in die tägliche Ernährung.



Vollkorngetreide ist grundsätzlich nahrhafter, verlangt dem Verdauungssystem aber auch mehr Arbeit ab. Gutes Kauen ist also sehr wichtig, um ein wenig Schützenhilfe zu leisten und das Getreide schon im Mund zu zerkleinern. Durch das Kauen werden bereits die ersten Verdauungs-Enzyme aktiviert. Ein weiterer positiver Effekt des Kauens ist, dass man sein Sättigungsgefühl besser wahrnimmt.

Der Start in den Tag mit einem warmen Getreidebrei aus dem vollen Korn bietet eine gute Grundlage für eine lange anhaltende Sättigung.

Gemahlenem Getreide in Form von Brot wird eine eher blockierende Wirkung nachgesagt. Ein wenig Abhilfe leistet der Toaster, aber bei einer ausgeprägten Feuchtigkeit, also z. B. Übergewicht, sollte Brot nur selten gegessen werden.

Alle an einen Tisch!

Gekochtes Getreide zu essen hat noch weitere Vorteile. Während gerade bei Brotmahlzeiten die Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse einzelner Familienmitglieder, zum Beispiel im Fall einer Glutenunverträglichkeit, erschwert wird, punkten bei Mahlzeiten mit gekochtem Getreide glutenfreie Alternativen. Hirse, Reis, Quinoa und Amaranth sowie Haferflocken können vielfältig von der einfachen Beilage bis zum One-Pot-Gericht eingesetzt werden. Der Glutenanteil in Haferflocken ist sehr gering und deshalb werden sie von vielen Menschen trotz Intoleranz gut vertragen. Bei Zöliakie dürfen sie allerdings nicht verwendet werden. Hier gibt es alternativ glutenfreie Haferflocken.

Der böse Weizen? Es gibt so viele heiße Diskussionen zum Thema Weizen. In der TCM gilt der Weizen als erfrischend und er hat somit eine ausgleichende Wirkung auf ein überhitztes Holz-Element.



Aus diesem Grund ist Weizen in Form von Bulgur und Couscous ein gutes Grundnahrungsmittel.

Allerdings hat sich der Weizen über die Jahre durch Züchtungen und Anpassungen sehr verändert. Alleine der Anteil an Gluten ist um ein Vielfaches höher als vor 10-20 Jahren.

Aus westlicher Sicht enthält Weizen darüber hinaus viele entzündungsfördernde Substanzen. Ähnlich wie ein übermäßiger Fleischkonsum.

Hinzu kommt, dass wir Weizenprodukte scheinbar ohne Maß konsumieren. Wir essen morgens Brötchen, mittags Pizza und abends Pasta. Nachmittags darf es auch ein Stückchen Kuchen sein. Wie heißt es so schön: Die Dosis macht das Gift.

Gemüse

Grünes und mediterranes Gemüse ist in der Regel erfrischender als Wurzelgemüse und sollte nur kurz gekocht werden. Es wirkt Hitze entgegen. Wurzelgemüse wird eher länger gekocht und spendet dem Körper eine wohltuende Wärme und vertreibt Kälte. Diese beiden Sorten dürfen gerne Seite an Seite auf dem Teller oder in der Suppenschüssel liegen.

Gemüse ist nährend, harmonisierend und reinigend und nimmt einen wichtigen Teil der täglichen Ernährung ein.

Gemüsebrühen tragen bei vielen Gerichten zu einem besseren Aroma bei. Es ist nicht schwierig, Gemüsebrühe selber herzustellen. Leider aber etwas zeitaufwendig. Ich selber nehme auch mal gerne eine Gemüsebrühe aus dem Glas. Allerdings lohnt es sich, die Zutatenlisten sehr genau zu kontrollieren. Zucker und Geschmacksverstärker, auch in Form von Hefe, haben in einer guten Brühe nichts zu suchen.



Algen nennt man auch Meeresgemüse. Sie sind gute Basenlieferanten und enthalten viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie binden Schadstoffe und unterstützen den Körper bei der Ausleitung.

Für Menschen mit Schilddrüsen-Problemen sind sie allerdings in den meisten Fällen nicht geeignet.

Obst

Roh gegessen erfrischt und befeuchtet Obst und wirkt Hitze und Trockenheit entgegen. Südfrüchte sind um einiges kälter als unser heimisches Obst. Gebacken oder gekocht wird es wärmer und leichter verdaulich. Durch Gewürze können Akzente gesetzt werden. Eine Banane im gekochten Porridge mit Zimt wirkt deutlich wärmer.

Obst zu kochen oder zu backen macht auch aus westlicher Sicht dann Sinn, wenn Allergien bestehen. Menschen die z.B. auf Äpfel allergisch reagieren, vertragen sie in gekochter Form meist recht gut. Das liegt daran, dass die Allergene durch den Kochvorgang zerstört werden.

Auch wenn durch Kochen und Backen Obst bekömmlicher wird, verändert sich der Fruchtzuckeranteil nicht. Menschen die empfindlich auf Fruchtzucker reagieren bzw. unter einer Fruktose-Malabsorption leiden, sollten im ersten Schritt auf fruktosehaltige Lebensmittel verzichten bzw. den Konsum auf Fruktose arme Sorten reduzieren.

Das fällt Kindern nicht immer leicht. Ihnen zu erklären, was da genau in ihrem Körper passiert, ist nicht nur hilfreich für ihre Mitarbeit, sondern zeigt ihnen auch, dass nicht über ihren Kopf hinweg entschieden wird und ihre Gefühle gesehen werden.



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. So 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, dass normalerweise im Verdauungsprozess im Dickdarm aus dem Speisebrei herausgezogen wird, und so entsteht die nächste mögliche Begleiterscheinung: Durchfall.

Die Vorstellung von Zügen, die den falschen Bahnhof anfahren, und deshalb den Zucker an Bakterien liefern, die davon lustig pupsen, ist ein mögliches Bild, das einem Kind die Unverträglichkeit verdeutlicht.

Und vielleicht hilft auch die Idee, dass durch den Verzicht die Züge alle wieder zurück in den Bahnhof fahren können, damit die Zugführer vernünftig ausgebildet werden können, damit sie in Zukunft wissen, wo sie hinfahren sollen.

Dauerhaft Fruktose auszuschließen ist übrigens auch nicht sinnvoll. Hier geht es um Angebot und Nachfrage. Wenn im Darm keine Fruktose mehr ankommt, dann werden in der Konsequenz irgendwann die Abbau-Enzyme gar nicht mehr produziert. Warum auch?

Eine Liste zum Thema „Wo ist überall Fruktose drin?“ findet sich ebenfalls auf meinem Blog www.jeder-Bauch-isst-anders.de als Download.



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte unterstützen das Wasser- und das Erd-Element. Als pflanzliches Eiweiß sind sie eine gute Alternative zum Fleisch und ermöglichen einen reduzierten Fleischkonsum. Kombiniert mit Getreide ergeben sie ein vollwertiges biologisches Eiweiß.

Gewürze wie Kümmel und Kreuzkümmel, Kräuter wie z.B. das Bohnenkraut aber auch Algen und Ingwer unterstützen die Verdauung von Hülsenfrüchten und beugen Blähungen vor. Sojasauce und Ume Su (s. Glossar) als Essigersatz zeigen ähnliche Wirkung.

Grundsätzlich sollten trockene Hülsenfrüchte über mehrere Stunden, am besten über Nacht eingeweicht werden. Das Einweichwasser wird nicht zum Kochen verwendet. Salzen sollte man erst am Schluss, da die Hülsenfrüchte sonst nicht weich werden.

Der beim Kochen entstehende Schaum sollte unbedingt abgeschöpft werden, denn das vermindert die Menge der blähungsfördernden Purine.

Die langen Einweichzeiten verhindern die kurzfristige Entscheidung ein Hülsengericht zu kochen und setzen eine längere Planung voraus. Das wird schnell zum Hindernis. Ich habe deshalb im Keller immer eingemachte, fertig gegarte Hülsenfrüchte stehen. Sie werden in jedem Supermarkt angeboten. Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind so immer schnell griffbereit. Allerdings nehme ich, wenn ich die Wahl habe, keine Konservendosen, sondern Gläser. Es gibt seit Jahren wissenschaftliche Diskussionen darüber, ob das in der Innenbeschichtung von Konservendosen enthaltene Bisphenol A nun gesundheitsschädlich ist oder nicht. Ich gehe einfach auf Nummer sicher.



Bei Kindern und insbesondere kleinen Kindern bitte erst in kleinen Mengen testen, wie gut sie Hülsenfrüchte vertragen. Gelbe und rote Linsen sind schon geschält und somit am besten verträglich.

Sojabohnen haben einen sehr hohen Eiweißgehalt. Durch die Verarbeitung der Sojabohnen zu Tofu werden sie bekömmlicher. Tofu ist recht fade im Geschmack, lässt sich aber gut aufpeppen, in dem man ihn in Shoyu einlegt und gut würzt. Mit Seidentofu lassen sich sehr leckere Nachtische zubereiten. Tofu sollte im besten Fall gekocht oder erwärmt werden, da das seine Bekömmlichkeit steigert. Meiner Erfahrung nach vertragen Menschen, die auf Milch nicht gut reagieren, auch Soja nicht gut. Da Soja ebenfalls im Hinblick auf Allergien und Unverträglichkeiten oft in den Vordergrund tritt, verwende ich Soja-Bohnen und Produkte aus Soja nur ab und zu, einfach um meine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Eine Ausnahme ist die Soja-Sauce.

Fleisch

Fleisch ist ein erwärmendes und aufbauendes Nahrungsmittel mit einem gut verwertbaren Eiweiß. Der Körper braucht allerdings nur kleine Mengen, und ein übermäßiger Verzehr überfordert das Holzelement. Vor allen Dingen in gebratener und gegrillter Form wirkt es erhitzend. Lammfleisch steht dabei an der Spitze. Hähnchen und Pute sind besser verträglich.

Menschen, die unter Kältesymptomen leiden, schwach sind oder auch solche, die schwer körperlich arbeiten, profitieren von mäßigem Fleischkonsum. Hitzige Gemüter sollten eher vorsichtig sein.

Ob uns Fleisch gut tut oder nicht, wird aber auch noch von anderen Faktoren beeinflusst.



Haltungsbedingungen, die Qualität des Futters, regelmäßige Medikamentengaben und Hormone und schließlich Transportbedingungen und Praktiken bei der Schlachtung sind nur einige Themen, die rege diskutiert werden.

Fleisch von Tieren, die auf Biohöfen unter artgerechten Bedingungen groß werden und leben dürfen, scheint mir die vernünftige Wahl zu sein. Bleibt Fleischkonsum in einem mäßigen Rahmen, lässt er sich dann auch mit den höheren (Bio-)Preisen noch gut finanzieren.

Fisch

Fisch ist ein leicht verdauliches Eiweiß mit einer unterstützenden Wirkung auf das Wasser-Element. Im Hinblick auf die Schwermetall-Belastung und die Überfischung gibt es auch hier Aspekte, über die wir nachdenken sollten, aber nichts desto trotz ist Fisch ein gutes Lebensmittel. An dieser Stelle sollten wir einfach nicht vergessen, dass wir mit unserem Konsum-Verhalten einen großen Einfluss ausüben. Besteht die Möglichkeit guten heimischen Fisch aus Bächen und Seen zu erwerben, dann ist das ein sinnvoller Kompromiss.

Der Umgang mit Milch und Zucker

Milch

Im Grunde ist jede Milch Muttermilch. Sie ist nahrhaft und süß. Sie lässt wachsen und gedeihen und ist ein Powerlebensmittel. Tieren und Menschen bietet sie ab der 1. Stunde alles, was der Körper zum Wachsen und Leben braucht. Allerdings scheint es von der Natur nicht vorgesehen, dass Milch weiter als fester Bestandteil zur Ernährung gehört. Menschen mit einer schwachen Verdauungskraft reagieren auf Milch mit Beschwerden.



In der westlichen Welt wissen wir: Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir weniger Vorräte eines bestimmten Enzyms, der Laktase haben. Dieses Enzym ist verantwortlich für den Abbau der Laktose aus der Milch. Ohne Laktase gelangt die Laktose fast unverdaut in den Dickdarm. Dort verursacht sie Beschwerden wie z.B. Blähungen, Übelkeit und Durchfall. Davon können je nach Konstitution und Veranlagung natürlich auch schon Kinder betroffen sein. Hier sprechen wir von einer Laktoseunverträglichkeit.

Ähnlich wie Soja ist Milch ein häufiger Allergieauslöser. Hier reagiert der Körper nicht auf die Laktose sondern auf das Milcheiweiß. Eine Allergie ist eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf einen grundsätzlich harmlosen Fremdstoff.

Ein Beispiel:

Ein Baby wird in den ersten Monaten ausschließlich mit Muttermilch versorgt. Nun bekommt es das erste Mal Fertignahrung mit Kuh-Milch.

Die Kuh-Milch ist für den Körper des Babys also ein Fremdstoff. Ähnlich wie ein Türsteher entscheidet nun sein Immunsystem nach Prüfung, ob dieser fremde Besucher eintreten darf.

Fällt diese Entscheidung positiv aus, weil der Besucher als harmlos eingestuft wird, dann wird diese Information abgespeichert für die nächste Begegnung. Fällt die Entscheidung jedoch negativ aus, dann tritt der Besucher zwar erst einmal ein, allerdings fertigt das Immunsystem einen Steckbrief an: „Vorsicht, möglicherweise gefährlich! Beim nächsten Besuch erneut prüfen!“ Der Türsteher ist also sensibilisiert.

Die Chancen, dass der Besucher „Kuh-Milch“ beim nächsten Besuch abgelehnt wird, ist nun deutlicher höher. Wird dann beim 2. Besuch



tatsächlich der Eindringlings-Alarm ausgelöst, lässt das Immunsystem eine unverhältnismäßig große Armee antreten. Ab jetzt spricht man von einer allergischen Reaktion, die sich auf körperlicher Ebene z.B. durch Ausschlag oder Bauchschmerzen äußert.

Laktosefreie Produkte helfen hier wenig, denn die Laktose verursacht ja nicht die Probleme. Inwieweit Milchprodukte bei einer Allergie noch verzehrt werden dürfen, entscheidet der Arzt oder Allergologe.

Eines steht allerdings fest. Mit einer guten TCM-Basis-Ernährung nach dem Prinzip des idealen TCM Tellers wird ein hoher Konsum von Milchprodukten ohnehin sehr stark reduziert. Viele Probleme, besonders im Hinblick auf Unverträglichkeiten eines Familienmitglieds werden ganz nebenbei gelöst und die ganze Familie profitiert davon.

In meinen Rezepten verwende ich wenig Milchprodukte. Parmesan und Butter enthalten obendrein kaum Laktose. Auch hier achte ich natürlich wieder auf gute Qualität beim Einkauf.

Zucker

Ähnlich wie der Weizen hat Zucker bei gesundheitsbewussten Menschen einen schlechten Ruf. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Zucker als befeuchtend. Für Menschen, die unter Trockenheit leiden ist er also in kleinen Mengen passend, ebenso wie für gesunde Menschen die sich ausgewogen ernähren.

Ich verwende für Backwaren und auch in meinem Tee Rohrohrzucker oder Rübenzucker. Rohrohrzucker punktet, weil er einen geringen Verarbeitungsgrad aufweist. Rübenzucker unterscheidet sich chemisch kaum vom Rohrohrzucker, weist aber in der Regel deutlich kürzere Transportwege auf, da Deutschland zu den Hauptproduzenten von kristallinem Rübenzucker gehört.



Auch Reissirup ist für mich eine gute Möglichkeit zu süßen. Er wird aus gemahlenem Reis gewonnen, der mit Wasser und Enzymen erwärmt wird. Auf diese Weise fermentiert, wird die Reisstärke in Mehrfachzucker, Malzzucker und Traubenzucker aufgespalten. Durch den hohen Anteil an Mehrfachzuckern schmeckt der Reissirup weniger süß und hat ein herberes Aroma. Der Vorteil: Dadurch, dass Reissirup keine Saccharose und vor allen Dingen auch keinen Fruchtzucker enthält, wird er auch bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit gut vertragen.

Trockenfrüchte wie z.B. Datteln und Rosinen eignen sich gut, um Desserts, Kuchen und Snacks zu süßen. Allerdings enthalten sie sehr viel Fruchtzucker. Auch wenn oft suggeriert wird, dass es sich beim Fruchtzucker um eine natürliche Süße handelt, ist er deshalb nicht unbedingt gesünder als Haushaltszucker. Studien haben im Gegenteil ergeben, dass er in vielen Fällen ursächlich ist für die nicht alkoholbedingte Fettleber.

Egal ob mit oder ohne Fruchtzuckerunverträglichkeit. Der Vorrat an dem entsprechenden Enzym, das den Fruchtzucker verarbeitet, ist bei jedem Menschen begrenzt. Aus den Geschichten meiner Oma weiß ich, dass nach der Kirschernte im Garten, bei der jede 2. Kirsche im Mund und nicht im Korb gelandet ist, die meisten Familienmitglieder abends Bauchschmerzen hatten.

Agavendicksaft, der durch seine hohe Süßkraft und eine dadurch bedingte, sparsamere Verwendung punktet, besteht im Wesentlichen auch aus Fruchtzucker. Lange Transportwege machen ihn aus ökologischer Sicht im Hinblick auf Dicksäfte aus heimischem Obst eher unattraktiv.

Also: Süß bleibt süß. Auf das richtige Maß kommt es an.



Ich mag
Kuchen



Ich mag keine
Pizza und keine Cola



ZAVAR
1



Das Verdauungssystem nach TCM

Die alten Chinesen bedienen sich in der Regel einer sehr bildreichen Sprache. Diese schöne Tradition übernehme ich jetzt einmal, um zu erklären, wie sie sich den Verdauungsprozess vorgestellt haben. Der Vorteil daran ist, dass man sich diese Bilder gut merken kann, und dass sie oberdrein noch sehr einleuchtend sind.

Ich starte mit folgender Erinnerung: Meine Oma hatte früher noch einen sehr altmodischen Herd. Er hatte an der Front eine eiserne Tür. Wenn man diese öffnete, dann bot sich Raum für Kohle, Zeitungen und Holzscheite. Einmal entzündet, brannte an dieser Stelle dann über den ganzen Tag ein Feuer. Über dem Feuer war eine Gusseiserne Platte – also eine Herdplatte, die sich über dem Feuer erwärmte. Auf dem Herd stand meistens ein großer Topf mit Suppe.

Das hat mich in Kindertagen sehr fasziniert, und beschert mir noch heute diese schöne Erinnerung.

Jedenfalls stand dieser Topf über Stunden auf der Herdplatte, und sein Inhalt köchelte leise vor sich hin. Um den Herd herum beschlugen die Kacheln, und es wurde warm im Raum.



So ähnlich funktioniert auch die Verdauung aus Sicht der alten Chinesen. Der Suppentopf steht für unseren Magen- und Darmbereich. Der aufsteigende Dampf hält unsere Muskeln, Sehnen, unsere Haut und Nägel geschmeidig und er befeuchtet z.B. unsere Lungen, damit wir gut atmen können. Das Feuer wärmt uns und sorgt für eine gute Körpertemperatur, und alles zusammen gibt uns Energie und Kraft.

Einmal aufgekocht, blubbert die Suppe so über Stunden, auf kleiner Flamme und bei gleichbleibender Temperatur, vor sich hin. Mit jeder Mahlzeit wird der Topf wieder gut gefüllt und es wird weiter Qi, also Energie, produziert.

Aber was passiert, wenn kalte Zutaten in den Topf kommen?

Die Temperatur der Suppe kühlt ab, und der Körper muss ein paar Scheite nachlegen. Es wird eine Weile dauern, bis die Suppe wieder köchelt. Zu heiß darf die Suppe aber auch nicht werden. Dann kocht sie über. So in der Art stellten sich die alten Chinesen Sodbrennen und Reflux vor. Im ersten Fall muss der Körper also zusätzliche Energie aufwenden, um den Kochvorgang wieder in Gang zu bringen. Energie, die unterm Strich nicht für den Körper zur Verfügung steht. Im zweiten Fall verliert der Körper die Möglichkeit, die Energie der kompletten Mahlzeit zu erhalten, da die Hälfte durch das Überkochen verloren geht.

Deshalb gelten gekochte, warme Mahlzeiten als die perfekten Energielieferanten, denn ihre Temperatur entspricht bereits der der „inneren Suppe“.

Auf diese Weise ermöglichen sie es dem Körper mit einem geringen Einsatz von Energie, möglichst viel Energie zu gewinnen



Was gibt es heute?

Also fassen wir einmal zusammen:

- Ein warmes Frühstück ist der ideale Start in den Tag.
- Gekochtes Gemüse macht einen großen Anteil der täglichen Mahlzeiten aus.
- Ergänzt durch gekochtes Getreide wie z. B. Reis, Hirse, Bulgur, Couscous, Quinoa oder Hafer und ein gut verdauliches, leichtes Eiweiß wird eine Mahlzeit komplett. Hierzu zählen Hähnchen und Pute, hin und wieder etwas Rind, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pilze.
- Ein kleiner grüner Salat als Beilage rundet bei einer guten Konstitution die Mahlzeit ab. Ebenso eine Portion Obst.
- Suppen sind gut bekömmlich und eignen sich besonders in den Abendstunden als leichte Mahlzeit.
- Süßes ist wichtig und darf, neben dem süß gekochten Gemüse und Getreide, auch gerne mal als Nachtisch auf dem Tisch stehen. Im selbstgemachten Nachtisch weiß man, was drin ist und kann so gut das Erd-Element unterstützen.

Das klingt erstmal sehr aufwendig und lässt zu Recht die Frage aufkommen, ob das neben der Kindererziehung und dem Berufsalltag, den die meisten Mütter und natürlich auch Väter heute stemmen müssen, überhaupt durchführbar ist.

Eine große Hilfe ist die Planung. Suppen lassen sich gut vorbereiten und sie schmecken auch am nächsten und übernächsten Tag noch gut. Außerdem können sie eingekocht werden. So bleiben sie länger haltbar.



Ich machek schbaget
weil das rudeln
sint und Ich machek
wasser Ich machek
keine zwibeln weil
Die schaf sint
und Ich machek
ÄPFEL CELINE (8)

Getreide wie Reis, Bulgur, Couscous oder Hirse lassen sich ebenfalls gut auf Vorrat kochen.

Viele Gerichte aus dem Bereich Fingerfood schmecken ebenfalls kalt und können in die Schule oder den Kindergarten mitgegeben werden.

Es geht nicht darum, alles zu 100 % umzusetzen. Das baut großen Druck auf und unter diesem ist es nicht möglich, entspannt zu kochen und zu essen. Ein möglicher erster Schritt ist der Test des warmen Frühstücks. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass diese Gewohnheit schon viel bewegen kann.

Am besten wird das warme Frühstück am Wochenende getestet. Ohne Termindruck und die Notwendigkeit pünktlich auf der Arbeit zu erscheinen, können in Ruhe die anfangs noch ungewohnten Rezepte gekocht und probiert werden.

Wenn später die entsprechenden Handgriffe zur Routine geworden sind, steht auch einer Zubereitung unter der Woche nichts mehr im Weg.

Die 5-Elemente-Ernährung beruht auf Erfahrungen. Die alten Lehren und Erkenntnisse um die eigenen Erfahrungen zu ergänzen macht im Hinblick auf die Individualität Sinn. Schon alleine deshalb, weil es so wichtig ist, ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen und die Wahl der Lebensmittel nicht nur durch den Kopf entscheiden zu lassen. Der Bauch darf gerne auch ein Wörtchen mitreden.

Letztendlich ist er sowieso derjenige, der auf lange Sicht das letzte Wort hat.



Liebe große und kleine Köche!

Meine Rezepte sind in der Regel thermisch ausgeglichen und bieten so eine gute Grundlage sowohl Hitzkopf als auch Frostbeule gerecht zu werden.

Und das nicht nur im Hinblick auf die TCM. Die meisten Rezepte beinhalten wenig oder keine Milchprodukte, wenig Mehl, und Obst wird meistens zumindest gedünstet. Das macht meine Gerichte nicht nur bekömmlich und TCM-tauglich, es wird auch für den Koch deutlich einfacher, wenn Menschen mit Intoleranzen oder einem sensiblen Bauch ebenfalls am Tisch sitzen.

Wer nach den Prinzipien der 5-Elemente-Ernährung essen möchte, der kommt um den Herd nicht herum. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht einfach sein darf und kann.

Und nach dem Motto „Was nicht passt, das wird geändert“ gibt es jede Menge Austausch-Möglichkeiten.



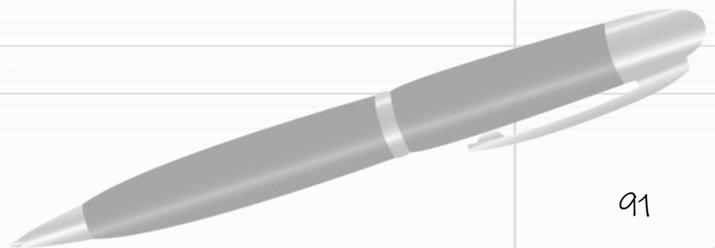
Grundsätzlich koche ich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Allerdings fallen je nach Unverträglichkeiten einige Nahrungsmittel weg, und es wäre schade, wenn dann noch zusätzlich die Lebensmittel wegfallen, die einen weiteren Weg hinter sich haben. Je einseitiger und eingeschränkter die täglichen Mahlzeiten ausfallen, umso unbefriedigender wird der Gang durch den Supermarkt und die Ernährung wird zur Einbahnstraße.

Einige Lebensmittel sind vielleicht noch unbekannt. Erläuterungen hierzu befinden sich am Ende des Buches im Glossar.

Ich denke, jetzt wird es Zeit, den Kochlöffel zu schwingen.

Viel Spaß beim Kochen und vor allen Dingen einen guten Appetit!





Rezepte aus der
5-Elemente-Küche



Kokos-Knusper-Müsli

Zutaten für 1 Blech *Zubereitung*

150 g glutenfreie
Haferflocken
50 g Kokosöl
50 g Kokosraspeln
10 g gepoppter
Amaranth
5 EL Ahornsirup
oder 3 EL Reissirup

Für das Knuspermüsli das Kokosöl erwärmen.

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

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



Salzige Sonnenblumenkerne

Zutaten

1 Packung
Sonnenblumenkerne
1-2 EL Shoyu oder
Tamari

Zubereitung

In einer trockenen Pfanne Sonnenblumenkerne rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kerne mit etwas Shoyu ablöschen. Nun auf kleiner Flamme die Pfanne wieder auf den Herd stellen, und die Kerne unter häufigem Wenden trocknen. Wenn die Kerne getrocknet sind, das dauert nur ein paar Minuten, auf einem großen Teller abkühlen lassen.



Karamellisierte Mandeln



Zutaten für 1 Backblech

- 2 Packungen Mandeln
- 3 EL Reissirup



Zubereitung

Mandeln mit dem Reissirup in einer Schüssel mischen. Am besten mit zwei Löffeln oder Gabeln, denn das Ganze ist eine ziemlich klebrige Angelegenheit. Darauf achten, dass jede Mandel mit dem Sirup überzogen ist.

Dann die Kerne auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Die Kerne gut im Auge behalten. Es geht sehr schnell, dass die Mandeln verbrennen. Auf dem Backblech auskühlen lassen. Danach kleben sie nicht mehr, sondern sind knackig.



Frühstück

Warmer Start in den Tag



Kürbis-Pancakes

Zutaten für 3-4

400 g Drink, Vanille
(Mandel-, Soja- oder
Reisdrink)
200 g Dinkelmehl,
Typ 630
300 g gekochter Kürbis,
püriert
1 EL Backpulver
1 EL Reissirup
2 EL Kuzu
Dazu passt:
frisches Obst
Ahornsirup

Oder, oder, oder:

Ich verwende meistens Dinkelmehl. Das ist für die meisten Menschen deutlich verträglicher als Weizenmehl. Bei einer Unverträglichkeit oder einer Zöliakie empfehle ich, das Mehl in diesem Rezept gegen Hafermehl oder Reismehl auszutauschen.

Bei der Verwendung von glutenfreien Mehlmischungen aus dem Handel sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viele Inhaltsstoffe drin sind. Je einfacher die Mehle, desto besser verträglich sind sie meistens. Ein großer Anteil an z.B. Reismehl, Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl oder auch Maismehl ist von Vorteil. Viele Fertigmischungen bestehen zu einem großen Teil aus Stärke. Je höher der Anteil an Stärke ist, desto minderwertiger ist das Mehl.

Zubereitung

Kuzu mit etwas Pflanzendrink anrühren.
Nun alle Zutaten gründlich vermengen.
Jeweils 2-3 EL Teig ergibt einen Pancake.
In der Pfanne mit wenig Öl ausbacken.
Pancakes mit Obst und Ahornsirup garnieren.





Apfel-Quark-Plätzchen

Zutaten für 4 Stck. Zubereitung

½ Apfel, kleine Würfel

100 g Magerquark

1 Ei

35 g Dinkelmehl

½ TL Zimt

Ahornsirup oder

Reissirup

Alle Zutaten bis auf den Apfel und die Süßungsmittel gut vermengen.

Nun die Apfelstücke unterheben.

In einer Pfanne mit etwas Öl vier Quark-Plätzchen ausbacken.

Mit Ahornsirup servieren.



Oder, oder, oder:

Bei einer Fruktoseintoleranz die Äpfel gegen Beeren austauschen. Blaubeeren passen sehr gut. Auch feste, unreife Bananen werden oft vertragen.

Bei einer Glutenunverträglichkeit oder bei Zöliakie kann das Mehl gegen Hafermehl ausgetauscht werden.

Bei einer Laktoseintoleranz kann der Quark gegen eine vegane Quarkalternative ausgetauscht werden. Ich persönlich verwende eine Quarkalternative auf Mandelbasis.





Hirse-Durchstarter-Frühstück

Zutaten für 1

1/2 Tasse Hirse
1 Handvoll Rosinen
2-3 Datteln, gehackt
1 Apfel, in kleinen
Stücken
alternativ oder
zusätzlich:
1 Birne, in kleinen
Stücken
verschiedene Beeren
geröstete Nüsse

Zubereitung

Hirse in einem feinmaschigen Sieb heiß abspülen und dann zusammen mit den Datteln und Rosinen ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme in der zweifachen Menge Wasser im geschlossenen Topf kochen.

Bei einer Vorliebe für Knackiges das Obst erst kurz vor Ende der Kochzeit in den Brei geben. Wer es etwas sämiger und wärmender mag, der kann bis auf die Beeren schon alles von Anfang an mitkochen.

Zum Schluss mit den gerösteten Nüssen und nach Geschmack mit Beeren garnieren.

Oder, oder, oder:

Morgenstund hat Gold im Mund – im wahrsten Sinne des Wortes. Die goldenen Hirsekörner wecken die Lebensgeister. Im Winter verstärkt eine Prise Zimt die wärmende Wirkung. Als Verwandlungskünstler schmeckt der Brei auch mit anderem Obst. Oder mit Reismalz statt mit Datteln und mit getrockneten Aprikosen statt Rosinen. Menschen mit einer Fruktoseintoleranz ersetzen Rosinen und Co. durch Reissirup und verwenden fürs Erste Beeren. Es lohnt sich ein wenig auszutesten, was man mag. Auch die Konsistenz ist wandelbar. Mit mehr Wasser oder in Pflanzendrink gekocht wird der Brei sämiger, für Liebhaber der bissfesten Küche nimmt man etwas weniger Wasser und peppt das Gericht mit etwas mehr gerösteten Nüssen auf.





Beeren-Porridge mit weißer Schokolade

Zutaten für 2

1 Tasse (alternativ:
glutenfreie)
Haferflocken
ca. 2 Tassen Reisdrink,
Vanille
½ Tasse tiefgekühlte
Heidelbeeren
1-2 EL weiße
Schokolade, geraspelt
Karamellisierte
Mandeln
eventuell etwas
Reissirup

Zubereitung

Reisdrink und Haferflocken zusammen auf mittlerer Flamme erwärmen.

Heidelbeeren hinzugeben.

Alles einmal aufkochen, Platte ausmachen und das Porridge 5 Minuten quellen lassen.

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

Topping über das Porridge geben und warm genießen.

Oder, oder, oder:

Und auch hier gilt wieder: Es gibt unzählige Möglichkeiten ein Porridge anzupassen, damit das Frühstück nicht zu eintönig wird. Im Frühling schmeckt der Brei mit frischen Erdbeeren, im Sommer auch schon mal mit ein paar Kokosflocken und Ananas. Durch geröstete Nüsse, karamellisierte Mandeln oder dem Knusper-Müsli bekommt das Porridge den nötigen Biss.

Neben Reisdrink schmeckt das Porridge mit Mandel-Drink, Hafer-Drink (auch hier gibt es im Handel eine Variante mit Vanille-Geschmack) oder Soja-Drink.





Full English Breakfast...naja fast!

Zutaten für 1

1 Tasse Hirse
1 Ei
¼ Tasse Kräuter, gehackt
4-5 Champignons,
geputzt
4-5 Cocktailtomaten
Gebackene Bohnen in
Tomatensoße aus dem
Glas



Zubereitung

Die Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen und in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und frische Kräuter unterheben. Dazu schmeckt ein Stich Butter.

1 Spiegelei braten.

Champignons salzen und pfeffern und mit wenig Öl in einer kleinen Auflaufform im Backofen ca. 15 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze braten.

Cocktailtomaten salzen und pfeffern und ebenfalls in einer kleinen Auflaufform im Backofen garen.

Die Bohnen in einem Topf erhitzen.

Sattmacher!

Während manche Menschen von einem reinen Getreidefrühstück sehr lange satt sind, verspüren andere schon nach 1-2 Stunden wieder Hunger.

Ein Getreidefrühstück besteht zur Hauptsache aus Kohlenhydraten. Der Kohlenhydrate-Typ nimmt mit diesem Frühstück alles zu sich, was er braucht. Der Fett-/Eiweiß-Typ braucht eher Nüsse, Eier, Fleisch, Pilze oder Fisch, also sehr eiweißhaltige Lebensmittel, um lange satt zu bleiben. Mischtypen profitieren von beiden Varianten. Es gilt also herauszufinden, welches Frühstück am besten passt. Dieses Rezept enthält viel Eiweiß. Im Gegenzug hat das Blaubeer-Porridge z.B. einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Also bitte genau beobachten wie es um das Sättigungsgefühl steht, um herauszufinden, was optimal zur eigenen Konstitution passt.



Herzhafter Hirse-Schmarrn

Zutaten für 4

1 Tasse Hirse
3 Tassen Wasser
30 g Mandeln, gehackt
1-2 saure Äpfel
1-2 EL Gojibeeren
2 große Eier
1 EL Butter/Rapsöl
Salz
Zimt, Vanille

Zubereitung

Hirse am Vortag in einem feinen Sieb heiß abspülen. Mit 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe weich kochen und kalt stellen. Am nächsten Tag mit einer Gabel auflockern.

Die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und zur Seite stellen.

In einem Teller beide Eier aufschlagen, Salz und Gewürze dazu geben, Hirsestücke mit einer Gabel im Ei wenden. Beeren dazu geben.

Äpfel in Stücke schneiden. In Butter oder Öl anbraten. Hirsestücke dazugeben und bei mittlerer Temperatur kross braten bis das Ei fest wird und Farbe bekommt. Wie einen Schmarrn auseinanderrupfen. Mit Mandeln anrichten.

Dazu passt:

1 Bund Radieschen mit schönen Blättern (Radieschen in Scheiben)
25 g Butter
Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Petersilie



Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Radieschen kurz andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Frische Petersilie über das fertige Essen streuen.



Erfrischende Joghurt-Hirse

Zutaten für 1

¼ Tasse Hirse
½-1 Apfel, gewürfelt
oder geraspelt
(alternativ: Obst nach
Saison oder
Verträglichkeit)
3-4 EL Kokosjoghurt,
Vanille
1 Prise Zimt
Beeren
Kokos-Knusper-Müsli

Zubereitung

Hirse in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen und mit ½ Tasse Wasser aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten quellen lassen.
Hirse mit Joghurt und Apfel mischen und mit Zimt verfeinern.
Beeren und Kokos-Knusper-Müsli darüber geben und lauwarm genießen.



Bei sommerlichen Temperaturen oder in stressigen, hitzigen Zeiten sorgt dieses Frühstück für Erfrischung, ohne die Mitte zu belasten.



In größeren Portionen vorbereitet, eignet es sich gut zum Mitnehmen und kann auch kalt, also bei Zimmertemperatur, genossen werden.

Das Obst kann je nach Saison oder Verträglichkeit ausgetauscht werden. Joghurt auf Kokos-Basis gibt es mittlerweile in jedem gut sortieren Supermarkt.





Frühstücks-Pizza

Zutaten

Polenta-Reste aus dem Rezept „Creme-Polenta mit Pilz-Ragout“

1 Apfel
Mandelmus
Reissirup
Zimt

Zubereitung

Die Polenta-Scheibe (Beschreibung siehe unten) bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

In der Zwischenzeit einen halben Apfel klein würfeln und in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Nach Geschmack 1 EL Rosinen dazugeben. Klein stampfen oder pürieren und auf der gebackenen Polenta-Pizza-Scheibe verteilen. Nun die andere Hälfte des Apfels in feinen Scheiben auf dem Apfelmus. Nun das Mandelmus mit wenig Wasser anrühren und auf dem Apfel verteilen. Mit Zimt bestreuen und nach Belieben mit Reissirup süßen.

Allrounder!

Übrig gebliebene Polenta noch warm in eine runde Form geben. Ich verwende kleine Dessert-Schüsselchen von ca. 15 cm Durchmesser. Die Masse sollte ca. 1 cm dick sein. Über Nacht kühl stellen. Am nächsten Morgen lässt sich die Masse leicht aus dem Schüsselchen lösen und kann so direkt in den Backofen gegeben werden.



Das Obst kann je nach Saison und Verträglichkeit ausgetauscht und angepasst werden.



Der Zimt harmoniert gut mit dem rohen Apfel, denn er macht das Frühstück durch seine wärmenden Eigenschaften bekömmlicher.



Mittagessen



Creme-Polenta mit Pilz-Ragout

Zutaten für 3-4

Für die Creme-Polenta:
150 g Polenta
800 ml. Gemüsebrühe
200 ml. Hafersahne
(oder Mandelsahne)
1 Stich Butter oder
Margarine
optional etwas
Parmesan
Salz und Pfeffer
Schnittlauch

Für das Ragout:
1 Zwiebel (optional),
klein gehackt
1 Dose braune Linsen
400 g Champignons
1 Dose stückige
Tomaten
1 Pastinake, gewürfelt
Kümmel, Oregano
Tamari/Shoyu
Reissirup
Petersilie



Parmesan und Butter enthalten nur wenig Laktose und werden deshalb oft auch bei einer Unverträglichkeit gut vertragen.

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zusammen mit der Hafersahne aufkochen lassen, und dann die Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen. Alles zusammen einmal aufkochen, Deckel auflegen und die Platte ausschalten. Am besten den Topf kurz von der Platte ziehen, denn in den ersten Minuten explodiert die Masse förmlich. Hat die Masse sich beruhigt, den Topf wieder auf die warme Platte ziehen und die Polenta weiter quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Pilze zusammen mit der Pastinake anbraten und mit etwas Shoyu ablöschen. Gewürze und 1 TL Reissirup zugeben sowie die Tomaten. Die Linsen gründlich in einem Sieb mit Wasser abspülen und ebenfalls dazugeben. Alles einmal aufkochen, nun das Gemüse auf kleiner Stufe ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Noch einmal alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Geschmack etwas Parmesan unter die Polenta heben. Ebenso ein Stückchen Butter oder etwas Margarine.

Mit frischen Kräutern bestreuen.





Pilz-Risotto

Zutaten für 4

1 Zwiebel, gehackt
1 Packung
Champignons, in
Scheiben
2 Tassen Risottoreis
(optional: 1 Schuss
Weißwein)
4 Tassen Gemüsebrühe
Mandelmus
3 EL Olivenöl
Parmesan (alternativ:
Miso-Paste)
1/2 Bund Petersilie,
gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen.
Pilze hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
Nun etwas Salz hinzugeben. Die Pilze mit
etwas Weißwein ablöschen.

Den Risotto-Reis zusammen mit der Brühe
und einem TL Mandelmus dazu geben und
gut vermischen. Alles einmal aufkochen
und dann auf kleiner Stufe ca. 20-25
Minuten mit Deckel quellen lassen.

Zwischendurch kontrollieren, ob noch
genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nach Geschmack Parmesan unterheben.

Alternativ die Masse etwas abkühlen lassen
und ca. 1 TL (in wenig Wasser angerührt)
Miso unterheben.

Petersilie unterheben.



Pilz-Risotto gehört zu meinen Lieblingsgerichten, und deshalb tue ich mich mit Alternativen schwer. Eine sehr leckere und würdige Alternative sind auf jeden Fall grüne Erbsen.





Linsen a la Bolognese

Zutaten für 4

1 große Zwiebel,
gehackt
1-2 Möhren, in Würfel
1 Knoblauchzehe,
gepresst
500 g Tomaten frisch o.
aus dem Glas
italienische Kräuter
1 TL Reissirup
430 g Gemüsebrühe
100 g Berglinsen
30 g gelbe Linsen
Pfeffer und Salz
Basilikum, gehackt
¼ TL Kümmel
Ume Su
Genmai Miso
Shoyu
optional 1 Kombu-Alge

Dazu passt:

Nudeln sind natürlich der Klassiker.
Hirse, Reis aber auch Couscous und Polenta schmecken ebenfalls und machen den TCM Teller perfekt.

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl glasig dünsten und mit Reissirup anschließend anschwitzen.

Die Möhren ebenfalls dazu geben.

Tomaten, italienische Kräuter, Kümmel und Berglinsen in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Optional Alge dazugeben.

Die Linsenbolognese ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen und zwischendurch kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist.

8 Minuten vor Ende der Kochzeit die gelben Linsen dazu geben.

Die Bolognese mit Pfeffer und Salz, Shoyu und Ume Su abschmecken und nach ein paar Minuten das Basilikum und das Miso unterrühren. Alge entfernen.



Süßkartoffel-Stampf mit Speck-Birnen

Zutaten für 3

Für den Süßkartoffel-Stampf:

2-3 Süßkartoffeln,
gewürfelt

3 Kartoffeln, gewürfelt

Mandelmus, weiß
Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

1 Prise Muskat

Für das Topping:

2 Birnen, gewürfelt

(alternativ: 2 Zwiebeln,
in Ringen)

Zimt

Speck, gewürfelt
(alternativ: Tofu,
gewürfelt o. gegarte
Maronen, zerbröselt)

Walnüsse, eine
Handvoll

1 EL Reissirup o.
Reismalz

Zubereitung

Süßkartoffeln und Kartoffeln in einem großen Topf 20 Minuten kochen und anschließend das Kochwasser wegschütten.

1 EL Mandelmus mit wenig kaltem Wasser mischen und so lange rühren bis eine cremige Masse entsteht. Diese nun nach und nach bis zur Größe einer Tasse mit Wasser auffüllen und zu der Kartoffelmischung geben.

Mit dem Stampfer die Kartoffeln quetschen und immer wieder mit wenig kochendem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und frische Petersilie dazu geben.

Die Walnüsse mit dem Reismalz mischen und für 15 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze mittlere Schiene backen.

In einer Pfanne die Birnen ohne Öl mit etwas Zimt anschwitzen. Speck oder alternativ Tofu o. Maronen kross anbraten. Süßkartoffel-Stampf mit Birnen, Speck oder Tofu und Walnüssen garnieren.



Reissirup ist Fruktose frei, Reismalz enthält in geringen Mengen Fruktose. Maronen und Zwiebeln sind bei einer Fruktose-Intoleranz in kleinen Mengen recht gut verträglich.



Polenta „Pizza-Style“

Zutaten für 4

Für den Boden:
600 g Maisgrieß
1 l Gemüsebrühe
Salz

Für den Belag:
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Päckchen passierte
Tomaten
1 Zucchini, gewürfelt
2 Paprika, gewürfelt
Cocktailtomaten,
halbiert
1 Packung Feta aus
Ziegen/Schafsmilch
Italienische Kräuter
Salz und Pfeffer
Basilikum, gehackt



Schafskäse enthält nur wenig Laktose und wird deshalb oft auch bei einer Unverträglichkeit gut vertragen.

Zubereitung

400 g vom Maisgrieß in einen großen Topf geben und langsam die Gemüsebrühe dazugeben. Gut umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Mit Salz würzen. Den Maisgrieß aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme so lange unter Rühren köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Von der Herdplatte nehmen und noch ein paar Minuten quellen lassen. Nun so viel von dem restlichen Maisgrieß einarbeiten, bis die Masse die Konsistenz eines Teigs bekommt. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen und bei 230 Grad Ober/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

In dieser Zeit die Zwiebel in einer Pfanne glasig braten. Zucchini und Paprika dazu geben und ein paar Minuten mit dünsten. Zum Schluss die Cocktailtomaten untermischen und mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen. Zum Schluss Basilikum unterheben. Den Pizza Boden mit den passierten Tomaten bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Ziegenkäse in Würfel schneiden und über die Pizza verteilen. Bei 200 Grad Ober/Unterhitze noch einmal ca. 10 – 15 Minuten backen. .

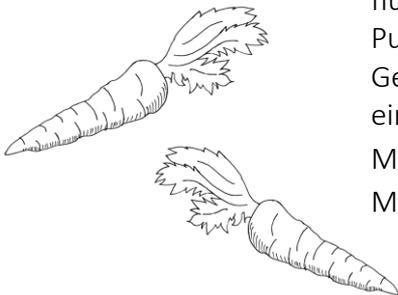




Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Würstchen

Zutaten für 3-4

1 Zwiebel, gehackt
500 g Möhren, in
Scheiben
4 - 5 Kartoffeln,
gewürfelt
Putenrostbratwürstchen
(alternativ:
½ Glas Kichererbsen)
Petersilie, gehackt
1 EL Mandelmus
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 TL Senf
1 Prise Kurkuma
Shoyu



Zubereitung

Zwiebel in einer tiefen Pfanne glasig braten.

Mit einer Prise Kurkuma würzen.

Möhren und Kartoffeln dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Gerade so viel, dass das Gemüse bedeckt ist. Ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Putenwürstchen in Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne anbraten. Alternativ die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.

1 EL Mandelmus mit wenig Wasser verrühren, bis es eine cremige Konsistenz hat und sich mit dem Wasser verbunden hat. Noch etwas mehr Wasser dazu geben bis das Mandelmus die Konsistenz von flüssiger Sahne hat. Mandelmus, Senf und Putenwürstchen (o. Kichererbsen) zum Gemüse geben, vermischen und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Shoyu würzen.

Mit Petersilie bestreuen.



Backofen-Kartoffeln mit Rucola und roter Bete

Zutaten für 4

600 g Drillinge,
gewaschen und
gebürstet, in Vierteln
500 g rote Bete,
gekocht, gewürfelt
2 Zwiebeln, in Vierteln
300 g Rucola
1 Dose Linsen
250 g Ziegenkäse,
gewürfelt
(alternativ: Shoyu-
Sonnenblumenkerne)
etwas Kümmel
Salz und Pfeffer
2 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl



Zubereitung

Drillinge und Zwiebeln in etwas Öl schwenken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Rote Bete ebenfalls verteilen. Gemüse salzen und pfeffern.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der obersten Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit Balsamico und Olivenöl vermischen und den Rucola darin marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Minuten vor Ablauf der Backzeit die gewaschenen, mit Kümmel vermischten Linsen und den Ziegenkäse über das Gemüse streuen und mitbacken. Gemüse, Linsen und Rucola in einer großen Schüssel vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken



Dieses Gericht schmeckt auch kalt als Salat am nächsten Tag. Ziegenkäse enthält wenig Laktose, und wird deshalb auch oft bei Unverträglichkeiten gut vertragen.



Wärmender Shepherds Pie mit Süßkartoffeln



Zutaten für 4

400 g braune Linsen, 600 g Kartoffeln, 600 g Süßkartoffeln, 1 Packung Champignons, 2 Zwiebeln, frische Petersilie, 1 Lorbeerblatt, Kümmel, Shoyu, Reisessig/heller Balsamico, Muskat, Salz und Pfeffer, Mandelmus

Zubereitung

Die braunen Linsen nach Packungsanleitung zusammen mit dem Lorbeerblatt und etwas Kümmel weich kochen. Überflüssiges Wasser abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsen mit etwas Shoyu und Reisessig würzen.

Die gewürfelten Kartoffeln und Süßkartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Anschließend zu Püree stampfen. Mit etwas Mandelmus verfeinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas heißes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Champignons mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Mit den Linsen vermischen. Das Linsen-Pilz-Gemisch in eine Auflaufform geben und den Stampf darauf verteilen. Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Mit Petersilie bestreuen. 121





Hochstapler-Teller

Zutaten für 4

500 g Bio-Rinderhack
(alternativ: Soja-
Schnetzel o. ein Ei pro
Person),
4 Zwiebeln, in Ringen
2-3 Äpfel, gewürfelt
4-5 Möhren, gewürfelt
5-6 mittlere bis große
Kartoffeln, gewürfelt
2 Tassen Erbsen, TK
Petersilie, gehackt
2 TL Mandelmus
1 Prise Muskat
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Kartoffeln ca. 20 Minuten garkochen und das Kochwasser abschütten. Das Mandelmus erst mit wenig Wasser cremig rühren und anschließend bis zum Volumen einer Tasse mit heißem Wasser auffüllen und verrühren. Zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und immer wieder mit wenig heißem Wasser auffüllen, bis die Konsistenz von Püree erreicht ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüber streuen.

Rinderhack in Öl knusprig braun braten (alternativ: Tofu oder Eier kochen). Zwiebelringe glasig braten.

Möhrenwürfel in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Ebenso die Erbsen.

Apfelwürfel zusammen mit den gekochten Zutaten servieren und alles nach Geschmack stapeln.



Dieses Gericht sorgt für Gemütlichkeit. Es stehen viele Schüsselchen auf dem Tisch und jeder kommt in den Genuss nur das zu stapeln, was er gerne mag oder verträgt. Und vielleicht kommen noch Möglichkeiten dazu, ganz nach Geschmack und Phantasie.





Quinoa-Pfanne mit Kidney-Bohnen

Zutaten für 4

1 rote Paprika, in Würfeln
1 kleine Dose Mais, abgetropft
1 Glas Kidneybohnen, abgetropft
1 Zwiebel, gehackt
1 Dose Stücke Tomaten
½ Tasse Quinoa
1 TL Paprika, mild
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Kümmel
1 TL Reismalz o. Reissirup
Frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe

Zubereitung

Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl glasig dünsten.

Mit Reismalz ablöschen und kurz karamellisieren. Quinoa dazugeben und zusammen mit 1 Tasse Gemüsebrühe ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme garen.

Kurz vor Ende die Paprika-Würfel dazugeben. Nun sämtliche restlichen Zutaten bis auf die Petersilie dazugeben. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Petersilie am Schluss unterheben und noch einmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen.



Ich verwende Bohnen und Mais, sowie Tomaten aus dem Glas bzw. der Dose. Das geht am schnellsten und man kann ganz spontan, ohne Einweichzeiten, entscheiden, was man kocht. Wenn frische Tomaten verwendet werden, dann sollte die Kochzeit verlängert werden. Zur Erntezeit ist das ein tolles Gericht, in dem viele Tomaten verwendet werden können.





Gebackener Kürbis-Salat

Zutaten für 2

1 kleiner Kürbis,
gewürfelt (alternativ:
Süßkartoffeln)
4-5 kleine Kartoffeln,
gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
1 rote Paprika,
gewürfelt
etwas Ziegen-Feta,
gewürfelt (alternativ:
Tofu-Würfel,
angebraten)
frische Petersilie
1,5 EL Genmai Su
(alternativ helles
Balsamico)
4 EL Olivenöl, nativ
1 – 2 TL Reissirup
Salz und Pfeffer
Rosmarin, Pinienkerne

Zubereitung

Die Kürbis- und die Kartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen.

Mit grobem Meersalz bestreuen und etwas Rosmarin darüber geben.

Für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen auf 200 Grad.

Dann das restliche Gemüse zugeben und nochmal 15- 20 Minuten backen.

Das Gemüse dem Backofen holen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten und das Dressing anrühren.

Das Dressing unter das Gemüse heben, frische Petersilie zugeben, den Feta, salzen und pfeffern und mit Pinienkernen dekorieren.



Dazu passt ein Kleks Joghurt. Auch hier gibt es alternativ mittlerweile viele vegane Produkte in den Supermärkten. Mein persönlicher Favorit ist Kokos-Joghurt Natur.



Dieses Gericht kann man gut mitnehmen und es schmeckt warm und kalt. Die kalte Variante passt besonders gut in die heiße Jahreszeit oder für hitzige Typen.





Karibische One-Pot-Hirse

Zutaten für 4

1 rote Paprika, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
1 Stange Staudensellerie, in Ringen
1 Glas Ananas, gewürfelt
o. ½ frische Ananas
400 g Bio-Hähnchen, geschnetzelt
(alternativ: 1 Glas Kichererbsen oder 200 g Stangenbohnen)
1 Tasse Hirse
1 Dose Kokosmilch
2 TL mildes Curry
etwas Kümmel
Salz und Pfeffer
Koriander, Petersilie
Kokosöl
Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Hirse in einem feinen Sieb heiß auswaschen. So werden die Bitterstoffe entfernt.

Das Fleisch in etwas Kokosöl anbraten und mit der Kokosmilch und 2 Tassen Gemüsebrühe ablöschen.

Sämtliche anderen Zutaten und Gewürze bis auf die Kräuter, Ananas und den Staudensellerie zugeben und alles einmal aufkochen. Nun bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende die Ananas-Würfel und die Sellerie-Ringe unterheben.

Wenn das Fleisch gar ist, und die Hirse weich, dann die Kräuter zugeben und alles noch einmal nach Geschmack würzen.



Bei der fleischlosen Variante ergeben die Kichererbsen oder die Bohnen und die Hirse ein vollwertiges biologisches Eiweiß. Dieses Gericht ist ein perfekter idealer TCM Teller mit pflanzlichem Eiweiß. Dazu passen knackige Nüsse.



Hülsenfrüchte aus dem Glas bitte immer in einem Sieb abspülen. So werden diese besser verträglich.



Tex-Mex Gemüse unter einer Hirse-Kruste

Zutaten für 4

1 Zwiebel, gehackt
1 Zucchini, gewürfelt
1 Paprika, rot, gewürfelt
1 Dose geschälte
Tomaten
1 Glas Mais
1 Glas Kidneybohnen
Salz und Pfeffer
Rosmarin, Thymian
Petersilie, gehackt
½ Tasse Hirse
2 Eier
1 Packung Hafer-Cuisine
oder Soja-Cuisine
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe

Zubereitung

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen und mit der doppelten Menge Gemüsebrühe aufkochen. So lange auf kleiner Stufe kochen lassen, bis kein Wasser mehr da ist.

In der Zwischenzeit Zwiebelwürfel glasig braten. Paprika dazugeben und 2-3 Minuten mit braten. Dann Tomaten, Mais, Zucchini und Kidneybohnen hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer, Rosmarin, Thymian und frischer Petersilie würzen. Gemüse in eine Auflaufform geben. Eier und Hafer-Cuisine verrühren und mit der Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hirsemasse auf dem Gemüse gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.



Keine Lust auf Tex-Mex? Das Gemüse ist austauschbar.



Keine Lust auf Hirse? Reis passt ebenfalls. In diesem Fall nicht mit Gewürzen und Kräutern sparen.



Übrig gebliebenes gekochtes Getreide lässt sich in diesem Gericht prima verwerten.



Suppen und Eintöpfe

Je später die Mahlzeit, desto
suppiger und saftiger
sollte sie sein.



Kürbis-Orangen-Suppe



Zutaten für 4

1 Zwiebel, gehackt, ½ Hokkaido Kürbis, in Stücken, 1 große Möhre, in Stücken, 2 mittlere Kartoffeln, in Würfeln, Gemüsebrühe, Saft von 2 Orangen, 1 EL geriebene Orangenschale, 1 EL Mandelmus, weiß, 1 cm großes Stück Ingwer, gerieben, Salz und Pfeffer, 1 Prise, Zimt, Gomasio, Petersilie, gehackt

Zubereitung

Zwiebel glasig braten. Kürbis, Kartoffeln und Möhren hinzugeben und so viel Gemüsebrühe zugeben, dass das Gemüse gerade eben bedeckt ist. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren. Mandelmus mit wenig Wasser gut anrühren, bis es sich mit dem Wasser verbunden hat. Zusammen mit dem Ingwer, der Orangenschale und dem Saft der Orangen in die Suppe einrühren und noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Petersilie und etwas Gomasio über die Suppe streuen.

Das Klößchen-Rezept ist unter „Beilagen“ zu finden.



Miso-Kartoffel-Suppe mit Knusper-Hirse



Zutaten für 2

1 sehr große Pastinake 1 sehr große Möhre , 4 große Kartoffeln, Schnittlauch , Petersilie , 1 EL Mandelmus, ca. 1 cm Shiro Miso, Salz und Pfeffer, 1 Tasse Goldhirse, Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Hirse in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen und dann in der doppelten Menge Gemüsebrühe ca. 20 Minuten nach Packungsanleitung weich kochen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden und gerade so viel Gemüsebrühe zufügen, dass es gut bedeckt ist. Alles ca. 20-25 Minuten kochen und dann cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die leicht abgekühlte Hirse (geht auch mit Resten vom Vortag) in einer Pfanne kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Petersilie unterheben und Pfanne vom Herd nehmen. Das Mandelmus mit wenig Wasser cremig rühren und minimal verdünnen und dann unter die Suppe heben. Miso mit etwas Wasser verrühren und in den leeren Suppenteller geben. Suppe einfüllen und die Knusper-Hirse darauf verteilen. Schnittlauch darüber streuen.



Erbsen-Suppe mit Brat-Reis

Zutaten für 4

200 g Basmati Reis,
Natur, gekocht
4-5 Kartoffeln, fein
gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
1 Glas Erbsen
Mandelmus
Pfeffer und Salz
Shoyu
Genmai-Miso
frische Kräuter, gehackt
Gemüsebrühe
optional: 1 Stück
Kombu-Alge



Zubereitung

Zwiebeln in Öl glasig braten. Kartoffeln, Erbsen und nach Wunsch eine Alge hinzufügen und mit so viel Gemüsebrühe auffüllen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist..

10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Suppe pürieren.

In der Zwischenzeit den gekochten Reis in Öl knusprig anbraten und mit ein paar Spritzern Shoyu ablöschen und noch einmal kurz weiter braten. Vom Herd nehmen. Mandelmus mit wenig Wasser cremig anrühren und zusammen mit dem Reis in die Suppe geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Alge entfernen, mit Genmai Miso würzen, nachdem die Suppe etwas abgekühlt ist. Frische Kräuter über die Suppe geben.



Ich verwende gerne eine Kombu-Alge. Algen gehören zum Wasser-Element und entfalten eine positive Wirkung wenn es darum geht, aus Sicht der alten Chinesen die dazugehörigen Organe, also die Nieren und die Blase zu stärken. Menschen mit Schilddrüsenproblemen verwenden wegen des hohen Jod-Gehalts besser keine Algen.



Cool-Down-Suppe für Hitzköpfe



Zutaten für 2

3-4 Kartoffeln, klein gewürfelt, 1 Pastinake, klein gewürfelt, 1 Brokkoli
2 Pak Choi, Gemüsebrühe, Liebstöckel, Rosmarin, Kümmel, Salz und
Pfeffer, Shoyu, optional: etwas Miso, frische Kräuter

Zubereitung

Sämtliches Gemüse waschen und das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden. Die Brokkoli-Röschen ganz lassen, allerdings die ganz großen halbieren oder vierteln. Vom Pak Choi den Strunk abschneiden und würfeln. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln, Brokkoli-Strunk und Pastinaken gut mit Gemüsebrühe bedecken und einmal aufkochen. Die trockenen Gewürze dazugeben. Anschließend alles auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun das restliche grüne Gemüse dazugeben, und alles für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Abschließend die Suppe nochmal würzen und einen Schuss Shoyu sowie die frischen, gehackten Kräuter zugeben.





Hühnerkraftsuppe

Zutaten für 4

2 Hühnerkeulen und Flügel
1 Zwiebel, gehackt
2 Möhren, gewürfelt
1 Pastinake, gewürfelt
1 Kohlrabi, gewürfelt
¼ Knollensellerie, gewürfelt
½ Tasse Erbsen
1 Alge
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt Petersilie, gehackt
Genmai Miso
Shoyu
Ume Su
Gemüsebrühe



Hühnersuppe gibt es bei uns immer, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, oder einer von uns dringend eine Stärkung vertragen kann. Die gibt uns viel Qi, viel Lebensenergie und aus diesem Grund sollte sie nicht bei Fieber gegessen werden.

Zubereitung

Für einen großen Topf Suppe die Zwiebeln und anschließend die Hühnerkeulen und Flügel in etwas Öl anbraten.

Mit Wasser gut bedecken und einmal aufkochen, bis es anfängt zu schäumen. Dann das Wasser abgießen, das Fleisch entnehmen und den Topf von Schaumresten reinigen.

Das Fleisch wieder in den Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken und zusammen mit einer Alge und dem Lorbeerblatt ca. 1-2 Stunden kochen. Nach Ablauf der Kochzeit das Fleisch von den Knochen ablösen und dieses wieder in die Suppe geben. Das Gemüse dazu geben und nochmal ca. 20 Minuten kochen. Die Alge und das Lorbeerblatt entfernen. Mit einem Schuss Shoyu, Ume Su, Pfeffer und Salz würzen. Das Miso vorher in wenig Wasser auflösen und zusammen mit der Petersilie in die nicht mehr kochende Suppe geben.





Brokkoli-Suppe mit kichernden Backerbsen

Zutaten für 4

1 Zwiebel, gehackt
500 g Kartoffeln,
gewürfelt
1 Brokkoli, in Röschen +
Strunk gewürfelt
1 Pastinake, gewürfelt
2 Lorbeerblätter
1 Prise Muskat
Thymian
Mandelmus
Salz und Pfeffer
Petersilie, gehackt
1 Glas Kichererbsen
Paprika, edelsüß
1 Liter Gemüsebrühe
Öl



Zubereitung

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtrocknen. In ein wenig Öl schwenken, mit Paprika bestreuen und nochmals schwenken. Im vorgeheizten Backofen 30-45 Minuten bei 200 Grad knackig backen. Zwischendurch wenden und den Bräunungsgrad im Auge behalten.

Zwiebel in Öl glasig dünsten und dann zusammen mit den Kartoffeln und dem Gemüse weiter anbraten. Mit ca. 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen und Lorbeerblätter, Muskat und Thymian zugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend Lorbeerblätter wieder entfernen. Nun die Suppe je nach Geschmack fein oder grob pürieren. 1-2 EL Mandelmus mit wenig Wasser cremig rühren und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Gebackene Kichererbsen über die Suppe streuen.



Einfache Cremesuppen kann man durch Gemüse und gekochtes Getreide gut aufwerten. Zur Brokkoli-Suppe schmecken auf jeden Fall gedünstete Champignons mit etwas Brat-Reis sehr gut. So macht die Suppe länger satt.



Beilagen

... oder einfach mal auf die Hand



Risotto-Klößchen mit Walnüssen und Maronen

Zutaten

100 g Walnüsse
80 g Maroni, gegart
1 Tasse Risotto-Reis
3 Tassen Gemüsebrühe
etwas Kümmel
20 g Parmesan
(alternativ: salzige
Sonnenblumenkerne)
1 TL
Johannisbrotkernmehl
Petersilie, gehackt
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Die Walnüsse hacken und zusammen mit den gegarten, zerbröselten Maroni in einer trockenen Pfanne rösten.

Den Reis ca. 20 Minuten mit der Gemüsebrühe kochen.

Hat der Reis sämtliche Flüssigkeit aufgesogen und ist weich gekocht, die restlichen Gewürze, Kräuter und den Parmesan sowie das Johannisbrotkernmehl unterheben und alles gründlich vermengen.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

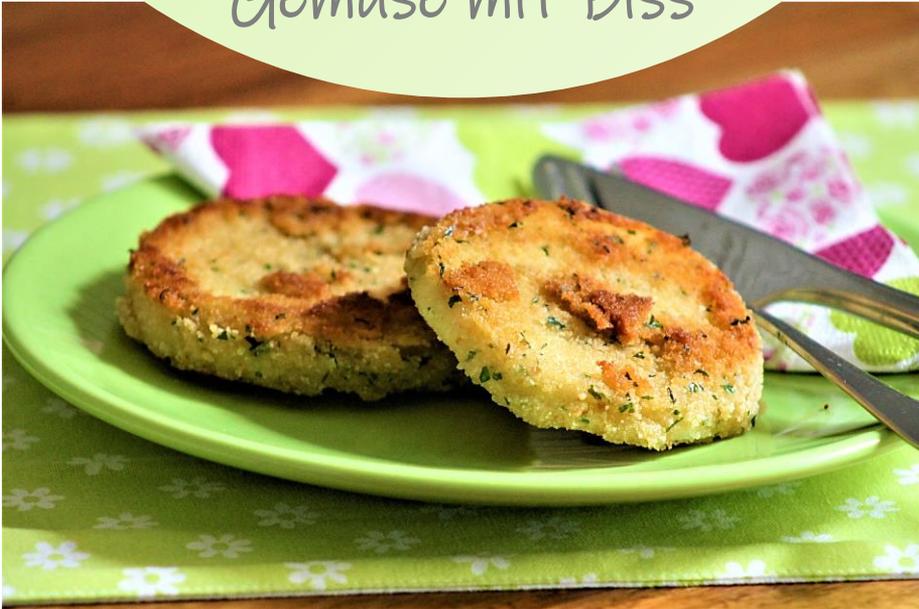
Die Bällchen 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.



Wem einfache Suppen, vor allen Dingen Creme-Suppen, zu langweilig sind, oder wer im Anschluss schnell wieder hungrig wird, der kann Suppen mit den Klößchen und Bällchen gut aufwerten. Die Suppen werden reichhaltiger und sättigender.



Gemüse mit Biss



Wenn die Energie im Holz-Element in ihrer vollen Kraft steht, dann braucht „Mensch“ etwas zu beißen. Es muss aber nicht immer das panierte Schnitzel sein, das besonders dem kleinen Wildfang so gut schmeckt.

Im Gegenteil, zu viel tierisches Eiweiß feuert die Energie unter Umständen noch weiter an. Im Gegensatz dazu sorgt Gemüse für einen guten Ausgleich und kühlt das heiß gelaufene Gemüt wieder herunter.



Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten

Für die Schnitzel:

Kohlrabi

Für die Panade:

Sesam

Paniermehl

(alternativ: ungesüßte
Cornflakes aus Mais)

Mehl

(alternativ: Reismehl
oder Hafermehl)

1 EL Pfeilwurzelsstärke

Salz und Pfeffer

Thymian, Majoran



Zubereitung

Kohlrabi in ca. 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und 8-10 Minuten in Salzwasser kochen.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit in einen tiefen Teller Mehl schütten und einen EL Pfeilwurzelsstärke dazu geben und mischen. Nun mit etwas Wasser auffüllen und verrühren. Von der Konsistenz her sollte eine Art Kleister entstehen.

Sesam, Kräuter, Salz und Pfeffer mit dem Paniermehl mischen. Kohlrabischeiben in dem Kleister wenden und anschließend im Paniermehl panieren. In der Pfanne knusprig braten.

Je dünner die Scheiben desto mehr Panade. Eine knusprige Art, das Gemüse zu verstecken.

Aus einer Kohlrabi entstehen je nach Größe 3-4 „Schnitzel“.



Aus einfachen, ungesüßten Mais-Cornflakes lässt sich im Handumdrehen eine leckere Panade machen. Einfach die Cornflakes in eine Plastik-Tüte geben und zerdrücken, bis sie ganz klein und fein sind. Noch einfacher geht das mit einer Küchenmaschine.





Hirse-Bällchen mit Feta und Spinat

Zutaten (20 Stck.) Zubereitung

125 g Hirse
1 Zwiebel, gehackt
400 ml. Gemüsebrühe
100 g Blattspinat,
gehackt
100 g Schafs-Feta,
zerbröselt
40 g Parmesan
Salz und Pfeffer
Kümmel
1 TL
Johannisbrotkernmehl

Die Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Die in einem feinen Sieb heiß gewaschene Hirse dazugeben, und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Nach Packungsanleitung weich kochen. Sämtliche Flüssigkeit sollte am Ende aufgesogen worden sein. Nun alle Zutaten unterheben und alles kräftig mischen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Nun mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Auf ein Backblech setzen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 25 Minuten backen.

Gemüsebällchen mit Hirse

Zutaten

1 Tasse Hirse
2 Tassen Gemüsebrühe
¾ Tasse TK Erbsen
1 große Möhre,
gewürfelt
Salz und Pfeffer
Liebstöckel
Thymian
1 TL
Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

Die Möhrenwürfel zusammen mit der, in einem feinen Sieb heiß gewaschenen Hirse in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesogen wurde und die Hirse weich ist. Ggfs. etwas Brühe nachgießen. 10 Minuten vor Ende die TK Erbsen dazugeben. Alle Zutaten unterheben und alles kräftig mischen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 25 Minuten backen.



Goldige Sonnenbällchen

Zutaten

100 g gekochte Hirse
200 g gekochte
Kartoffeln
½ Tasse gekochte
Erbsen
2 EL Lupinenmehl
(alternativ 2-3 EL Mehl)
Petersilie
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat
Paniermehl oder
Polenta

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Erbsen in einer Schüssel zerstampfen. Hirse, Lupinenmehl, Petersilie und Gewürze hinzugeben, gründlich miteinander vermengen und anschließend kleine Kugeln formen, am besten mit angefeuchteten Händen. Dann kleben sie nicht an den Fingern. Die Kugeln in Paniermehl oder Polenta wälzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl goldbraun braten.

Süßkartoffel-Bällchen

Zutaten

1 große Süßkartoffel
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Dinkelgrieß,
alternativ 2 EL Mehl
(oder Reismehl,
Hafermehl)
1 TL
Johannisbrotkernmehl
Salz und Pfeffer
Kurkuma
Petersilie, gehackt
Haferflocken, fein
146

Zubereitung

Süßkartoffel weichkochen und zerstampfen. Zwiebel, Johannisbrotkernmehl, Dinkelgrieß und Haferflocken untermischen. So viele Haferflocken nehmen, bis ein fester Teig entsteht. Mit einer Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer gut würzen. Petersilie unterheben. Kleine Bällchen formen und in Öl knusprig braun backen.



Polenta-Rauten



Zutaten

450 ml. Reisdrink (alternativ: Mandeldrink)

150 g Polenta

1 Prise Salz

Zubereitung

Reisdrink in einen Topf geben und aufkochen. Polenta mit einer Prise Salz einrühren und den Herd abschalten. Kräftig rühren und den Topf für ein paar Minuten von der Platte ziehen. Die Masse explodiert etwas. Nun den Topf wieder auf die abgeschaltete Herdplatte stellen und mit geschlossenem Deckel 15-20 Minuten quellen lassen.

Im Anschluss die Polenta auf einem Glasbrett (ca. 1 cm dick) verteilen. 1 Stunde kalt stellen.

In Rauten schneiden und in ausreichend heißem Öl knusprig braten.

Ich brauch was zu beißen!



Lecker, egal ob kalt oder warm. Dazu passt z.B. Apfelmus in der süßen und eine Champignon-Rahm-Soße in der herzhaften Variante.



Snacks und Desserts

Kleine Seelenschmeichler



„Bienenstich“-Milchreis

Zutaten

Für den Milchreis: 1
Liter Mandelmilch
(Vanille)

220 g Milchreis
60 g Rohrohrzucker
Prise Salz

Für das Fruchtpüree:

4-5 Mandarinen
Kuzu

Für das Mandel-
Topping:

1 Packung gehobelte
Mandeln
1 EL Reissirup

Zubereitung

Sämtliche Zutaten für den Milchreis in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen. Ggfs. Mandelmilch nachschütten, immer wieder mal umrühren und schauen, dass der Reis nicht anbrennt.

Die Mandeln mit dem Reissirup in einer Schüssel gründlich vermengen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Nun die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Im Auge behalten, die Mandeln werden schnell zu dunkel.



Die Mandarinen schälen und pürieren und in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Das Kuzu einrühren, bis die Masse andickt.



Das Auge isst mit: Den Milchreis auf Dessertgläser verteilen. Dann das Fruchtpüree und zuletzt die ausgekühlten Mandeln. Die Menge reicht für ungefähr 8 Gläser.





Roter Milchreis mit Kakao-Nibs

Zutaten

Für den Milchreis:

1 Liter Mandelmilch
(Vanille)

220 g Milchreis

60 g Rohrohrzucker

Eine Prise Salz

1 kleine Knolle gekochte
rote Bete

Kakao-Nibs

(alternativ: Schoko-
Tropfen)



Zubereitung

Sämtliche Zutaten bis auf die rote Bete und die Kakao-Nibs in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen. Ggfs. Mandelmilch nachschütten, immer wieder mal umrühren und schauen, dass der Reis nicht anbrennt.

Die rote Bete Knolle pürieren.

Zusammen mit den Kakao-Nibs unter den gekochten Milchreis heben und gründlich vermengen.

(alternativ: Schoko-Tropfen vorsichtig unterheben, wenn die Masse etwas abgekühlt ist

Die Menge reicht für ca. 8 Gläser.



Kakao-Nibs sind eher herb. Wer es gerne etwas süßer mag, der verwendet besser Schoko-Tropfen.



Rote Bete im Milchreis? Das klingt merkwürdig, ist aber durchaus einen Versuch wert. Alleine schon der tollen Farbe wegen.





Schoko-Schock

Zutaten für 4

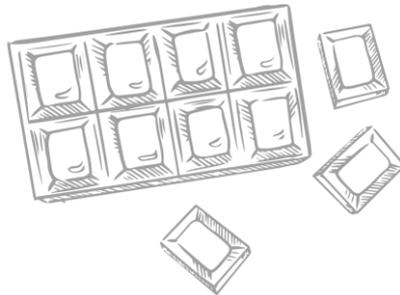
200 g zartbittere
Schokolade
60 g Agavendicksaft
(alternativ
Rohrohrzucker)
2 EL Rohrohrzucker
50 g Butter oder
Margarine
400 g Seidentofu
50 g Sojasahne

Zubereitung

Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter, der Sojasahne, dem Agavendicksaft und dem Zucker langsam bei mittlerer Temperatur im Topf schmelzen.

Topf vom Herd nehmen und Schokoladenmasse ein paar Minuten abkühlen lassen.

Dann den Seidentofu mit dem Mixer gründlich unter die Schokolade rühren und kühl stellen.



Schokoladen-Alarm! Ein echter Stimmungsmacher für trübe Tage. Und ja: manchmal darf es auch etwas mit Zucker sein!



Seidentofu wird bekömmlicher, wenn es kurz mit erwärmt wird.



Soja-Produkte gehören ähnlich wie die Milch zu den Gruppen der Hauptallergene. Also bitte im Zweifelsfall vorsichtig testen.





Kokos-Himbeer-Grieß

Zutaten

1 Liter Kokosmilch-
Wasser-Gemisch
(1 große Dose
Kokosmilch und den
Rest auf 1 Liter mit
Wasser auffüllen)
Prise Salz
Prise Kakao
Schale 1/2 Bio-Zitrone
125 g Dinkelgrieß
100 g Rohrohrzucker
300 g Himbeeren (TK)
Kokosraspel zur Deko

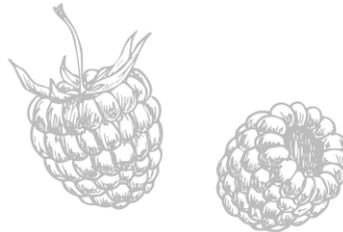
Zubereitung

Die „Kokosmilch“ zusammen mit der Prise Kakao, der Prise Salz, der abgeriebenen Schale einer halben Bio-Zitrone und dem Rohrohrzucker aufkochen.

Den Grieß einrieseln lassen und auf kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird.

Den Grieß etwas abkühlen lassen und die Himbeeren anschließend vorsichtig unterheben.

Mit Kokosraspeln bestreuen.



Der Grießbrei schmeckt auch mit frischen Himbeeren.



Ein leckerer Austauscher ist Ananas. Sie harmoniert gut mit dem Kokosgeschmack.



Die Menge reicht für eine große Schüssel.



Alexna^(S)
Ich mag Donats am Liebsten, weil
sie eine Glasur haben und manchmal mit
Streuseln sind.



Crumble geht immer

Zutaten

100 g Haferflocken
(alternativ: glutenfrei)
50 g Kürbiskerne
25 g
Sonnenblumenkerne
25 g gehackte Mandeln
10 g gepuffter
Amaranth (alternativ:
gepuffter Quinoa)
Eine Prise Salz
Zimt
80 g Kokosöl
40 g Reissirup

Obst nach Geschmack
und Verträglichkeit

Zubereitung

Alle Zutaten für das Crumble gründlich kneten und vermengen.

Obst nach Geschmack, z.B. klassisch 4-5 Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Apfelsaft oder Wasser in einem Topf andünsten. Mit Zimt, etwas Zitronensaft und etwas Reissirup abschmecken.

Das Obst in eine Auflaufform geben und mit der Crumble-Mischung bedecken.

Bei Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten bei 200 Grad im Backofen knusprig backen.



Dazu schmeckt ein Kleks Sahne. Alternativ etwas Vanille-Joghurt auf pflanzlicher Basis.



Ein warmes Gericht, das besonders im Winter von innen heraus wärmt und obendrein für einen schönen Duft in der Küche sorgt.





Grießbrei mit Erdbeerspiegel

Zutaten für 6

1 Liter Mandeldrink
35 g Butter oder
Margarine
125 g Dinkelgrieß
(alternativ: 150 g
Polenta)
1 Vanilleschote
4 EL Rohrohrzucker
Abrieb einer halben
Zitrone
2 Schalen Erdbeeren
Kuzu
Mandelblättchen,
geröstet
Weiße Schokolade,
geraspelt (alternativ:
Schoko-Tropfen
Zartbitter)

Zubereitung

Mandeldrink zusammen mit der Butter, dem Mark aus der Vanilleschote, dem Zucker und dem Zitronenabrieb in einem Topf einmal aufkochen.

Den Grieß einrieseln lassen und erneut einmal aufkochen. Nun die Temperatur herunterdrehen und auf kleiner Stufe so lange unter Rühren weiter köcheln lassen, bis der Brei aufgequollen ist.

Die Erdbeeren in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen, pürieren und anschließend noch einmal aufkochen und das Kuzu einrühren, bis die Masse angedickt ist.

Das Erdbeer-Püree auf dem Grießbrei verteilen und mit den Mandelblättchen und der weißen Schokolade verzieren.



Schmeckt warm und kalt.



Die Erdbeeren können durch saisonales oder verträgliches Obst ausgetauscht werden. Mir persönlich schmeckt der Brei am besten mit Beeren aller Art. Kirschen eignen sich auch sehr gut. Vor allen Dingen, wenn dann eine Prise Zimt das Gericht geschmacklich abrundet. Dann hat es zusätzlich eine deutliche wärmere Wirkung.



Schoko-Banane aus dem Backofen

Zutaten

1 Banane pro Person
1 Riegel
Zartbitterschokolade
pro Person
Reissirup
Zimt



Dieser Nachtisch
gelingt auch
auf dem Grill.

Zubereitung

Bananenschale der Länge nach einritzen. Die Schale an beiden Seiten auseinanderziehen und den Zwischenraum mit den Stückchen eines Riegels Schokolade füllen. Mit wenig Reissirup beträufeln. Ein Prise Zimt drüber streuen. Im Backofen bei 200 Grad Ober/-Unterhitze so lange backen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Mit dem Löffel aus der Schale naschen.

Nicht erschrecken, die Schale wird während des Backens schwarz.

Zutaten

Äpfel, gewürfelt
Zimt n. B.
Apfelsaft
Rohrohrzucker o.
Reissirup



160

Einfaches Apfelmus

Zubereitung

Apfelwürfel in einem Topf mit wenig Wasser oder Apfelsaft aufkochen. Mit Zimt würzen und mit dem Kartoffelstampfer klein stampfen.

Nochmals für ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Süßen ist eigentlich nicht nötig, aber für den Fall der Fälle hilft ein Schuss Reissirup oder etwas Rohrohrzucker.

Warm oder kalt genießen.





1. Hilfe aus der Küche

Wieder zu Kräften kommen

Hühner-Kraftbrühe

Zutaten für 1 großen Topf

- 2 Hühnerkeulen
- 2 Möhren
- 1 große Pastinake
- 2 Scheiben Ingwer
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zitronenscheiben
- 1 TL Wacholderbeeren
- Salz

Das Fleisch eignet sich super für die Weiterverwendung, z.B. für ein Hühnerfrikassee.

Zubereitung

In einem großen Topf mit Wasser die Hühnerkeulen 2-5 Minuten kochen.

Nun die Hühnerkeulen herausfischen und das Wasser wegschütten. Topf von eventuellen Schaum-Resten befreien.

Jetzt das gewaschene und grob gewürfelte Gemüse zusammen mit den Hühnerkeulen in ca. 3 Liter frisches Wasser geben und auch die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles einmal aufkochen. Die Suppe auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die Keulen herausfischen und vom Fleisch befreien. Die Knochen wieder in die Suppe geben und alles zusammen nochmal 1,5 - 2 Stunden köcheln lassen.

Alle Zutaten heraussieben und wegwerfen. Die Brühe salzen und heiß in Schraubgläser füllen, kurz auf den Kopf stellen. Wenn sie ausgekühlt sind in den Kühlschrank stellen.

Während sich bei uns im Westen alles darum dreht, dass die Zubereitung einer Mahlzeit vor allen Dingen schnell geht und wir grundsätzlich davon ausgehen, dass Kochen viele Inhaltsstoffe zerstört, gehen die alten Chinesen vom Gegenteil aus.

Hat ein Mensch eine Krankheit überstanden, oder eine Frau eine Geburt, um ein Beispiel zu nennen, dann bekommen diese zur Stärkung traditionell lang gekochte Kraftsuppen.



Congee



Zutaten

1 Tasse Vollkornreis, 10 Tassen Wasser, 1 gewürfelte Möhre, Salz

Zubereitung

Meine Erfahrung ist: "Wenn sonst nichts geht, dann ein Congee....!"

Oft starte ich mit Klienten, die unter vielen Intoleranzen oder einem Reizdarmsyndrom leiden, erst einmal mit einem Congee, um den Darm mehr oder weniger auf Null zu setzen. Aber auch nach einem Magen-Darm-Infekt ist das Congee sehr hilfreich.

Die Zubereitung des Congees ist denkbar einfach.

Alle Zutaten werden in einen sehr großen Topf gegeben und einmal aufkocht. Im Anschluss köchelt das Gericht im Topf dann 2-4 Stunden auf kleiner Stufe vor sich hin.

Congee schmeckt sehr fade, kann aber je nach Verträglichkeit mit gekochtem Hühnchen-Fleisch, etwas gekochtem Fisch, gekochtem Gemüse und frischen Kräutern aufgepeppt werden. Als Gewürze eignen sich etwas Salz, Fenchel, Kümmel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Liebstöckel etc. gut.



Heißer Kakao

Für kalte Tage oder kalte Zeiten

Ein leckeres Rezept habe ich noch für alle kleinen und großen Köche:

Es passt besonders gut zum Winter, denn es hilft dir, wieder richtig warm zu werden, wenn du einmal sehr frierst.

Zutaten 1 Tasse Zubereitung

250 ml. Haferdrink
1 TL Bio Kakao,
schwach entölt
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Zimt
(für Frostbeulen)
oder

1 Stängel frische
Pfefferminze
(für Hitzköpfe)

Den Haferdrink in einem kleinen Topf zusammen mit dem Kakao und dem Zucker (Frostbeulen: und dem Zimt) einmal aufkochen, und solange rühren, bis sich alles gut verbunden hat.

Für Hitzköpfe: Den Kakao wie oben beschrieben kochen, in einen Becher eingießen und den Pfefferminzstängel hineinstellen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Stängel herausnehmen und genießen.





Liebe kleine Köchin,
lieber kleiner Koch,

das was Tom, Marie, Susie, Lena und Henry
können, kannst du auch.

Schon immer.

Die Superkräfte, die sie haben, hast du auch.

Jeder Mensch trägt die 5 Elemente in sich. Das
haben die alten Chinesen herausgefunden.

Du glaubst mir nicht?

Hast du denn schon danach gesucht?

Die Superkräfte sind ein kostbarer Schatz.

Vielleicht hast du sie nur noch nicht entdeckt.

So ist das mit kostbaren Schätzen.

Manchmal sind sie eben ganz tief vergraben und
du musst sehr genau hinschauen.

Wenn du gerne möchtest, dann schreib mir oder
male mir ein Bild. Erzähl mir, ob du deine 5
Superkräfte schon gefunden hast. Oder eine?

Welches Rezept magst du am liebsten? Ich freue
mich auf deine Post.

Viele liebe Grüße,

Anja

165

Glossar



Miso

Miso ist eine milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen, Reis, Weizen oder Gerste, Wasser und Meersalz. Es wird in der Hauptsache zum Würzen von Suppen, Saucen und Eintöpfen verwendet. Die durch den Gärungsprozess freigesetzten Enzyme unterstützen aktiv die Verdauung und regen die Sekretion der Magensäfte an. Miso enthält Bakterien, die der Darmflora gut tun und schädliche Bakterienstämme verdrängen. Da zu hohe Hitze die Inhaltsstoffe zerstört, wird Miso erst untergerührt, wenn das Gericht schon ein paar Minuten von der Herdplatte runtergenommen wurde.

Reismalz/Reissirup

Reismalz ist ein traditionelles Süßmittel und wird durch das Ankeimen des ganzen Getreidekorns hergestellt. Beim Keimprozess werden die langkettigen Kohlenhydrate des Korns zu kürzer kettigen Kohlenhydraten abgebaut. So bleiben beim Malz höhere Anteile an Mehrfachzuckern enthalten. Auf diese Weise geht der Zucker nicht so schnell ins Blut. Reissirup ist komplett Fruchtzuckerfrei.



Kuzu

Kuzu ist ein pflanzliches Bindemittel. Es ist geschmacks- und geruchsneutral. Vor allen Dingen wird es wegen seiner positiven Wirkung auf Magen und Darm geschätzt. Grundsätzlich wird Kuzu in wenig kaltem Wasser angerührt und dann in die heiße Soße oder Suppe eingerührt. Diese dann noch einmal aufkochen und sofort vom Herd nehmen, wenn die Bindung eingetreten ist.



Sojasauce (Shoyu/Tamari)

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 zum umgehen werden Farb- und Konservierungsstoffe und andere Zusätze zugefügt.



Johannisbrotkernmehl

Die Früchte des Johannisbrotkernbaums werden zerkleinert und die kleinen Kerne abgetrennt. Diese werden getrocknet und fein vermahlen. So entsteht ein geschmacksneutrales Bindemittel, das kalt und warm angerührt werden kann.



Pfeilwurzelstärke

Pfeilwurzelstärke ist ebenfalls ein pflanzliches Bindemittel. Es wird aus der Arrowroot-Pflanze gewonnen und ist geschmacksneutral.

Genmai Su

Durch natürliche Fermentierung von Wasser und Vollkornreis entsteht dieser Reissessig. Er hat einen erfrischenden Geschmack und durch seinen geringen Säureanteil ist er auch für empfindliche Mägen gut verträglich. Er wird auch wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung sehr geschätzt und ist in Japan ein wichtiges Würzmittel



Algen

Sie 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



Gomasio

Traditionelles Würzmittel aus Sesamsaat und Salz. Schmeckt gut über Suppen und Eintöpfen und stärkt das Wasser-Element.

Ume Su

Umeboshi-Aprikosen werden in Meersalz eingelegt und an der Sonne getrocknet. Mit Shiso Blättern reifen sie in Zedernholzfässern heran. Dabei bildet sich feinstes Ume-Su. Es dient als Essig-Ersatz und kann für Salat-Soßen verwendet werden. Ein Schuss Ume Su in Suppen und Eintöpfen vollendet den Geschmack.



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.



Meine Lieblingsgerichte sind:

- Spaghetti mit GARNELN
- Nudeln mit Ei
- Blaubeerpannekuchen
- Hühnersuppe

Meine Hobbies sind Fußball,
Lego, Star Wars, Feuerwehr.

Ich möchte Feuerwehrmann werden,
wenn ich groß bin.

Silas, 10 Jahre

Silas



Über mich....

Vor einigen Jahren bin ich durch meine Erkrankung auf die Lehre der **T**raditionellen **C**hinesischen **M**edizin 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



Was wird eigentlich aus Tom und seinen Freunden?



Schau am besten gleich mal auf meine Website.

Eines verrate ich dir aber schon: Ich schreibe gerade an einem neuen Buch, denn natürlich ist und bleibt es spannend, wie sich die Elemente im Menschen zeigen. Auch im Erwachsenen.

Wenn du also wissen möchtest, in welchem Element du zuhause bist und wie du dich über die Ernährung, aber auch über deinen Lebensstil, deinem Verhalten und deinen Gewohnheiten unterstützen kannst, dann trag dich am besten in meinen Newsletter ein. Sobald das Buch fertig ist, werde ich Bescheid geben.

[Hier geht es direkt zu meinem Newsletter...](#)



Ich blogge auf
www.Jeder-Bauch-isst-anders.de

Podcast
[„Essen hilft immer“](#)

Ich berate online und nach Absprache persönlich:

Integrative TCM Ernährungsberatung

Anja Orywol

02206/9195838

Orywol-ernaehrung@web.de

Instagram:

jeder_bauch_isst_anders

jeder Bauch
isst anders



Danke!

Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle an die Kinder der OGS der Grundschule Lindlar Ost sowie an Frau Schmitz.

Dank Eurer tollen Briefe ist mein Buch persönlich geworden und einzigartig.

Dieser Dank geht auch an Euch, Silas und Ella.

Liebe Christine Tech, ich schätze Dich sehr als Kollegin und danke Dir für Deinen unermüdlichen Eifer. Deine Unterstützung kam genau zur richtigen Zeit.

Liebe Brigitte Brentano, mit deiner Sensibilität und Feinfühligkeit sowie deiner Fähigkeit zu strukturieren und zu ordnen hast du mir sehr geholfen.

Liebe Christin Zeller, vielen Dank für Deine ehrliche Meinung als TCM-Kollegin und Akupunkturin von der anderen Seite der Welt.

Das gilt auch für dich liebe Gisela Graw als meine Lektorin.

Liebe Sooni Kind, danke für die unzähligen Inspirationen in deinen Seminaren. Durch dich habe ich die wunderbaren „Typen“ kennengelernt, die mich jetzt stetig durch mein Leben begleiten.

Wichtiger Hinweis:

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 oder des Verlags 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.

