

# FRÜHSTÜCKSLIEBE

Eat Well. Live Better.



DER PERFEKTE START IN DEN TAG

TCM  
LEICHT  
GEMACHT





Deine Anja

## Ein paar Worte...

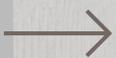
### ♡-lich Willkommen

Viele Jahre war meine Wärmflasche meine beste Freundin. Alle Versuche sich aus dieser Freundschaft zu lösen schlugen fehl. Ich befolgte brav jede Empfehlung der unterschiedlichsten Experten, aber es half nicht. Mein Bauch war einfach anderer Meinung. Was er mir sagen wollte? Ich hatte keine Ahnung. Heute weiß ich es. Er wollte einfach keinen Einheitsbrei mehr. In diesem Sinne wünsche sich dir viel Freude und Spaß beim Entdecken **deiner** Vorlieben, **deiner** Bedürfnisse und beim Genuss eines für **dich passenden** Frühstücks.

TCM Leicht gemacht



Highlights für dein  
Frühstück, die du immer  
zu Hause haben solltest!



# Highlights



## **Gebrannte Mandeln**

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

---



## **Geröstete Nüsse**

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

---



## **Leinöl, Hanföl, Chia-Öl**

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

---



## **Mandelmus**

Nussmuse machen satt und sind eine gute Fett-/Eiweißquelle. Sie machen ein Porridge schön cremig.

# Highlights



## **Gebrannte Mandeln**

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

---



## **Geröstete Nüsse**

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

---



## **Leinöl, Hanföl, Chia-Öl**

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

---



## **Mandelmus**

Nussmuse machen satt und sind eine gute Fett-/Eiweißquelle. Sie machen ein Porridge schön cremig.

# Highlights

## Shoyu Sonnenblumen-Kerne

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

---



## Pflanzendrink

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

---



## Pflanzenjoghurt

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

---



## Reissirup

Er schmeckt leicht nach Karamell und enthält keinen Fruchtzucker.





---

### **Gebrannte Mandeln**

#### **Zutaten:**

2 Packungen

Mandeln

2 EL Reissirup

Mandeln und Sirup gut vermischen. Nimm am besten zwei Löffel, denn das ist eine sehr klebrige Angelegenheit. Nun die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Anschließend die Mandeln bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten rösten. Bitte beobachten die Mandeln, sie verbrennen schnell.

---

### **Shoyu Sonnenblumen-Kerne**

#### **Zutaten:**

1 Packung

Sonnen-  
blumenkerne

2 EL Shoyu

(Sojasauce, bio)

In einer trockenen Pfanne Sonnenblumenkerne rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kerne mit 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 und dann in ein Glas geben..



## Zutaten:

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



## Kokos-Knuspermüsli

Für das Knuspermüsli das Kokosöl erwärmen. Sobald es flüssig ist, sämtliche anderen Zutaten, angefangen mit dem Ahornsirup, hinzugeben und alles gut vermengen.

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

Im Auge behalten, jeder Backofen ist anders.

# Gut zu wissen..



## Hirse

Hirse immer in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen.

Anschließend in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

## *Meal Prep*

Hirse lässt sich wunderbar auf Vorrat kochen.

In vielen Rezepten verwende ich am Vortag oder auf Vorrat gekochte Hirse. Geschmacklich hat sie dann mehr Biss und praktisch ist es auch. So muss ich nur einmal einen Topf Hirse kochen und kann drei Tage die unterschiedlichsten Gerichte zubereiten.

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



## Hirse mit Obst und Nüssen - Grundrezept

### Zutaten:

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

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen.

Anschließend in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

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

Geröstete Nüsse geben dem Brei noch mehr Biss.

Den Brei mit Beeren garnieren. Das Leinöl unterheben.



Für Hitzköpfe:

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



## Hirse mit Nektarinen in Butter geschmort

### Zutaten:

- ½ Tasse Hirse
- 2 EL Rosinen
- 1 Nektarine,  
in Stücken
- Butter
- geröstete Nüsse  
oder gebrannte  
Mandeln von S.6

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen.

Anschließend in der doppelten Menge Wasser auf kleiner Flamme ca. 15 -20 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgesogen wurde.

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

Die gekochte Hirse in etwas Butter in der Pfanne schwenken, Rosinen und Nektarinen zugeben. Nach Geschmack geröstete Nüsse unterheben.

Für Frostbeulen:  
eine Prise Zimt





## Hirse-Schmarrn mit Äpfeln

### Zutaten:

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

Hirse am Vortag vorkochen, kaltstellen.

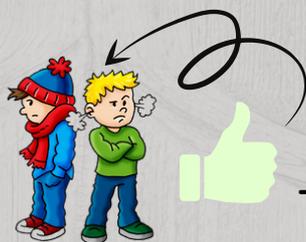
Am nächsten Tag mit einer Gabel auflockern.

Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten.

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

Äpfel in Stücke schneiden. Alle Zutaten in Fett anbraten.

Wie einen Schmarrn auseinanderrupfen. Mit Nüssen anrichten.





## Hirse mit Zimt-Birnen

### Zutaten:

- 1 Tasse Hirse (ca. 3 Portionen)
- 2-3 Tassen Mandeldrink, Vanille
- 1 Handvoll klein gehackte und geröstete Walnüsse
- 2 EL Rosinen
- 1 Birne, gewürfelt
- etwas Zimt
- etwas geriebene Zitronenschale
- 1 EL Ahornsirup o. Reissirup

### Zimt-Birnen:

- 2 Birnen
- 1 EL Mandelmus
- Zimt

Gewaschene Hirse mit sämtlichen Zutaten bis auf die Walnüsse in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen und dann auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen (bis die Hirse weich ist). Dann die Walnüsse unterheben (optional Mandelblättchen oder die gebrannten Mandeln von S.6).

In der Zwischenzeit die restlichen Birnen würfeln oder in Scheiben schneiden und mit sehr wenig Wasser, Ahornsirup oder Reissirup und Zimt weich kochen. Mandelmus unterheben und eventuell nochmal mit Zimt und etwas Ahornsirup/Reissirup abschmecken.

### Für Hitzköpfe:

- statt Zitronenschale etwas Saft verwenden
- nur beim Birnen-Topping Zimt verwenden



# Schon fertig....



## Hülsenfrüchte

Die meisten Hülsenfrüchte müssen über Nacht eingeweicht werden.

Am nächsten Morgen wird das Einweichwasser weg geschüttet. Nun werden die Hülsenfrüchte gekocht. Die Kochzeiten variieren je nach Sorte.

Gelbe, rote und braune Berglinsen brauchen nicht eingeweicht zu werden.



## *Meal Prep aus der Dose*

Nicht alle Fertigprodukte sind schlecht.

Hülsenfrüchte wie z.B. Erbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Edamame, Linsen u.v.m. kann man gut auf Vorrat im Keller lagern. Sie sind im Supermarkt als Konserve erhältlich und bereits fertig gegart.

Das erspart lange Einweichzeiten und im Zweifel den Verzicht, weil die Zubereitung zu aufwendig ist.

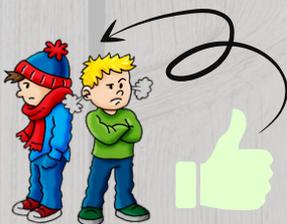
Die Innenbeschichtung von Konservendosen enthält oftmals den hormonellen Schadstoff Bisphenol A. Aus diesem Grund verwende ich in der Regel im Glas konservierte Hülsenfrüchte.



## Hirse mit Spiegelei und überbackenen Pilzen

### Zutaten:

- 1 Tasse Hirse (3-4 Portionen)
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Ei pro Person
- 1 Packung Champignons
- Petersilie
- Schnittlauch
- Parmesan
- Salz und Pfeffer



Hirse in Gemüsebrühe kochen (s. Anleitung). Champignons mit einem Pinsel putzen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit etwas Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Parmesan nach Geschmack darüber geben. Nun die Pilze für ca. 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit noch einmal vermengen.

In der Zwischenzeit pro Person ein Spiegelei braten.

Petersilie über die Pilze und die Hirse geben. Über das Spiegelei etwas Schnittlauch.

Variante: Statt Pilzen kleine Cocktailtomaten nehmen (diese müssen nicht noch einmal vermengt werden).

Eiweiß-Kick: Weiße Bohnen in Tomatensauce (Fertigprodukt).

# Porridge Liebe



## *Einfach aber lecker!*

Meine Porridge Rezepte enthalten in der Regel keine Milchprodukte. Ich verwende Pflanzendrinks. Das Grundrezept ist also auch in diesem Fall denkbar einfach. Haferflocken und Drink einmal aufkochen, fertig! Nun kommt nur noch die Verfeinerung. Obst, Nüsse, Süßungsmittel, gute Öle oder Fette, Nüsse, pflanzliche Joghurtalternativen und natürlich Gewürze machen das Porridge zu einer leckeren Mahlzeit.

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## **Mahlzeit mit Tradition**

Ursprünglich kommt das Porridge aus Schottland. In Arbeiterfamilien wurde es dort auch als Mittags- oder Abendmahlzeit gegessen.

Grundsätzlich bestand der Haferbrei dort tatsächlich nur aus Haferflocken und Milch, Sahne oder Buttermilch. Nur für Kinder wurde er gesüßt. Erwachsene aßen ihn sogar oft herzhaft gesalzen.

Und Hand aufs Herz: Das dauert wirklich nicht viel länger als ein Brot zu schmieren.

Porridge to go? Kein Problem mit einem Thermobehälter und wenn du ihn auch gerne kalt isst, dann reicht ein einfaches Glasgefäß.



## Einfaches Vanille-Porridge mit Beeren und Bananen

### Zutaten:

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

### Für Frostbeulen:



Reisdrink kurz aufkochen und die Haferflocken einrühren.

Mit Reissirup oder Agavendicksaft süßen und alles nochmal aufkochen.

Von der Herdplatte nehmen und ein paar Minuten quellen lassen. Eventuell noch etwas Drink nachgießen.

Obst waschen und Bananen in Scheiben schneiden. Anschließend zusammen mit dem Mandelmus unter das Porridge heben oder das Obst darauf verteilen. Ein paar Mandeln darüber verteilen.

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



## Blaues Porridge mit weißer Schokolade

### Zutaten:

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

Dazu passt das Knusper-Müsli aus den Highlights...



Für Hitzköpfe:

ein Klecks Vanille-Kokosjoghurt

Für das Porridge Reismilch und Haferflocken zusammen auf mittlerer Flamme erwärmen. Heidelbeeren hinzugeben. Alles einmal aufkochen. Wenn du tiefgekühlte Heidelbeeren verwendest, bekommt das Porridge eine besonders schöne Farbe. Frostbeulen verwenden in diesem Fall bitte noch etwas Zimt.

Sollte der Brei zu dick werden, noch etwas Reisdrink nachschütten, bis die Konsistenz stimmt. Das kann je nach Geschmack variieren. Knusper-Müsli, Leinöl und Schokolade über das Porridge geben und warm genießen.



## Schoko-Schock-Porridge

### Zutaten:

- 1/2 - 1 Tasse Haferflocken
- 1-2 Tassen Haferdrink
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1/2 TL Rohkakao
- 1 TL Kakao-Nibs
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Reissirup
- 1 Handvoll geröstete Nüsse o. gebrannte Mandeln
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- Beeren

Alle Zutaten bis auf die Beeren und die Nüsse in einen kleinen Topf geben und das Porridge einmal aufkochen. Den Herd ausschalten und den Brei mit geschlossenem Deckel noch ein paar Minuten quellen lassen.

Je nach Wunsch etwas Drink hinzufügen. Zum Schluss die Beeren und die Nüsse unterheben.

Hitzköpfe....

- heben sämtliches Obst erst zum Schluss unter.
- sie können etwas Joghurt (oder Sahne) zugeben.
- auch Bananen passen gut.





## Apfel-Porridge mit Zimt und Walnüssen

### Zutaten:

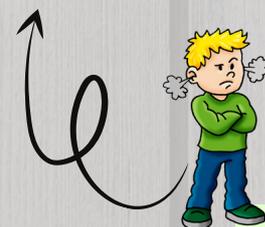
- 1/2 - 1 Tasse Haferflocken
- 1-2 Tassen Mandeldrink
- 1 kleiner Apfel, gewürfelt
- 1 kleine Birne, gewürfelt
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Reissirup
- geröstete Walnüsse
- 1 Prise Kakao
- 1 TL Mandelmus

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

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

Am Ende das Mandelmus einrühren und die Walnüsse unterheben.

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





Super zum  
Mitnehmen.  
Schmeckt auch  
kalt.

## Baked Oatmeal mit Zimt-Nektarinen

### Zutaten:

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

Jetzt wird es warm. Das baked oatmeal ist für eine 20er Kastenbackform und macht ca. 5 Personen satt.

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

Nun die gewürfelten Nektarinen unter die Masse heben. Alles zusammen in die gefettete Auflaufform geben und für ca. 40-45 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

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





## Karotten Overnight Oats für heiße Zeiten - 1 Glas

### Zutaten:

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

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

In ein Glas mit Deckel füllen und für die Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen herausnehmen und zimmerwarm genießen.

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





## Kokos-Overnight Oats für heiße Typen - 1 Glas

### Zutaten:

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



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

Chia-Samen, Haferflocken und Kokos-Reis-Drink vermengen und in ein Glas mit Deckel füllen. Wer es gerne süß mag, verwendet etwas Reissirup. Die Himbeeren/Ananas auf die Masse füllen und das Glas verschließen. Über Nacht in den Kühlschrank geben.

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

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

# Hitzkopf oder Frostbeule?



## *Frostbeulen dürfen...*

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

## **Hitzköpfe dürfen...**

- Obst roh bis leicht erwärmt genießen
- in Maßen Joghurt (pflanzlich) essen, dann auch gerne Zimt verwenden
- gekochte Mahlzeiten auch im Winter zimmerwarm genießen
- mit etwas Zitronensaft verfeinern
- Südfrüchte in Maßen genießen
- Mahlzeiten nur kurz kochen

## *.....du bist Beides?*

### *Mischtypen können...*

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

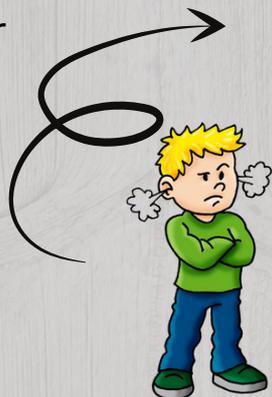
# Einfache Polenta mit Birnen und Zimt

## Zutaten:

- 50 g Polenta
- 60-120 ml. Reisdink,  
Vanille
- 1 Birne
- Zimt



Schmeckt  
ebenfalls sehr  
gut mit  
Pflaumen



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

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

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



Meal prep  
tauglich

## Süßkartoffel-Omelette (eine Pfanne)

### Zutaten:

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

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

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

**Kann super  
vorbereitet  
werden**



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 oder Eintöpfen verwendet. Die durch den Gärungsprozess entstehenden Enzyme unterstützen aktiv die Verdauung und regen die Sekretion der Magensäfte an. Miso enthält Bakterien, die der Darmflora gut tun. Hitze zerstört die guten Inhaltsstoffe, deshalb wird Miso erst untergerührt, wenn das Gericht schon ein paar Minuten von der Herdplatte runtergenommen wurde.

## Miso-Suppe mit Ei



### Zutaten:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Lauch, in Ringen
- eine Handvoll grüne Bohnen, in Stücken
- 5 Champignons, geviertelt
- 1 kleine Petersilienwurzel +
- 2 große Möhren, gewürfelt
- 1 Brokkoli, in Röschen
- Suppennudeln
- frische Kräuter, gehackt
- Genmai Miso
- 1 Alge
- Shoyu, Pfeffer und Salz
- 1 gekochtes Ei pro Portion

Die Zwiebel und die Lauchringe in wenig Öl anbraten. Champignons dazugeben, kurz mit braten. Restliches Gemüse bis auf den Brokkoli dazugeben und mit Gemüsebrühe gerade so viel auffüllen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Eine Alge in die Suppe geben. Die Suppe ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. 5 Minuten vor Schluss den Brokkoli und die Suppennudeln dazugeben. Alge entfernen und mit Salz, Pfeffer und Shoyu würzen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Einen Miso-Strang von ca. 1,5 cm mit etwas Wasser im leeren Suppenteller verrühren und die Suppe drauf geben. Ei vierteln und in die Suppe geben.



## Softe Hafer-Bananen-Waffeln

### Zutaten:

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

### optional:

- pflanzlicher Joghurt
- Obst, Beeren

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen.

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

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

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

Kuzu ist ein pflanzliches Bindemittel. Es ist geschmacks- + geruchsneutral. Vor allen Dingen wird es wegen seiner positiven Wirkung auf Magen und Darm sehr geschätzt, denn es wird aus der Wurzel einer japanischen Heilpflanze gewonnen. Du erhältst Kuzu in gut sortierten Bioläden oder im Internet.

Austauschen kannst du es durch Speisestärke oder durch ein Ei.

**Einmal backen-  
drei Tage  
frühstücken**



## **Pfannkuchen mit Obst und Ahornsirup**

### **Zutaten:**

- 500 g Reisdrink, Vanille
- 200 g Dinkelmehl, Typ 630, alternativ glutenfreie Mehlmischung oder Komeko Kuchenglück
- 50 g Lupinenmehl (oder 250 g Dinkelmehl)
- 1 EL Backpulver
- 2 EL Kuzu
- Für die süße Variante Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Obst (süß)

### **Für die herzhafte Variante**

- Pilze
- frische Kräuter, gehackt

Kuzu in einer kleinen Menge des Reisdrinks anrühren und zusammen mit den anderen Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren. Kleine Pfannkuchen von ca. 10 cm Durchmesser in wenig Öl in der Pfanne ausbacken. Obst auf den Pfannkuchen verteilen und mitbacken. Dazu schmeckt Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Für die herzhafte Variante Pilze oder beliebiges Gemüse in einer separaten Pfanne braten und mit, in Wasser angerührtem Mandelmus abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern garnieren.



## Sonntagsfrühstück: Kaiserschmarrn



### Zutaten für 1 große Pfanne:

- 200 g Dinkelmehl, 630 oder glutenfreie Mehlmischung (oder Komeko Reismehl)
- 30 g Rohrohrzucker
- 4 Eier
- 300 ml. Mandeldrink
- 40 g Butter oder Margarine
- 30 g Rosinen
- 1 Prise Salz
- Puderzucker
- optional:
- 2 Äpfel
- Zimt oder
- Vanille-Pulver

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

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Nun die Butter in einer großen Pfanne erwärmen bis sie aufschäumt. Den Teig eingießen und beidseitig anbacken.

Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad geben und den Teig für 10-15 Minuten backen. Den fertigen Teig mit zwei Gabeln in Stücke rupfen und den Schmarrn nochmal 5 Minuten in der Pfanne auf dem Herd goldgelb braten.

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



Gemüse abends vorbereiten, einlegen und morgens nur noch backen

## Gebackener Kürbis mit Orangendressing und Shoyu-Kernen

### Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis, gewürfelt
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt (kleiner als die Kürbiswürfel)
- 1 Bio-Orange
- Zimt
- Feta (Ziege/Schaf)
- Shoyu-Kerne (S. 6)
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Honig

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

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

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

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

Schmeckt auch  
Gemüse-Muffeln  
Super zum  
Mitnehmen



Einmal kochen -  
mehrmals  
genießen.  
Schmeckt auch  
kalt.

## Milchreis mit Kürbismus

### Zutaten:

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

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

In der Zwischenzeit die Walnüsse und die Maronen mit dem Reissirup vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Nüsse für ca. 10 -15 Minuten bei 200 Grad backen. Achtung, die Nüsse verbrennen schnell.

10 Minuten vor Ende das Kürbis-Püree (nach Wunsch mit Zimt oder Lebkuchengewürz verfeinert) zum Milchreis geben.

Gebrannte Nüsse über den fertigen Reis geben.

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

# Dein Geschmack ist gefragt!

## Grundrezept

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

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

Je länger du die Haferflocken kochst, desto wärmer wird das Gericht. Hirse kochst du, ebenso wie Milchreis so lange, bis sie weich ist.



## *Pflanzendrinks*

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

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

Für Waffeln und Pancakes empfehle ich Mandel- oder Sojadrink.

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

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

Mandel- und Sojadrink enthalten das meiste Eiweiß unter den Pflanzen Drinks.

# Was kann ich trinken?



## Kaffee

Kaffee gilt aus Sicht der TCM als ein wärmendes, vor allen Dingen austrocknendes Getränk. Insofern passt Kaffee nicht gut zum Hitzkopf-Modus. Es besser wird dies durch eine Prise Kardamom und durch Pflanzendrink. Hafer- (Barista) oder Sojadrink lassen sich gut aufschäumen. Mandeldrink schmeckt auch sehr gut zum Kaffee. Eine etwas bessere Variante ist der Getreidekaffee. Auch er hat durch das Röstverfahren eine austrocknende Eigenschaft, passt aber besser als Kaffee. Ähnlich verhält es sich mit schwarzem Tee. Beides sind besondere Getränke, mehr als 1-2 Tassen am Tag sollten nicht getrunken werden.

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

## ....aber:

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

Es gilt also ganz bewusst den eigenen Konsum anzuschauen und das zu belassen, was definitiv nötig und hilfreich ist und das zu streichen, was nur noch kopfloser Konsum ist bzw. eine nicht weiter überdachte Gewohnheit.

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

5-Elemente-Mischungen wie mein Hitzkopf-Tee sind ausgewogen und setzen nur kleine Akzente in Richtung Hitzkopf oder Frostsbeule.

# Iss' morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends...na du weißt es vermutlich schon!

Wenn dir dieser Satz etwas altbacken vorkommt, eben weil du ihn schließlich von Uroma und Uropa kennst, dann kann ich das vermutlich noch toppen.

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

Die alten Chinesen arbeiten dabei mit einem Bild, das die Organuhr nennt, und spannen sich in der Konsequenz dann die Empfehlungen aus Ost und West.

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

Die Organe, die für die Verdauung zuständig sind, sind in der Zeit zwischen 7.00 h und 11.00 h sehr leistungsstark. Das ist die 1. wichtige Erkenntnis.

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

Und wundere dich bitte nicht, in der TCM gilt die Milz als das zentrale Verdauungsorgan. Ihr zur Seite steht der Magen. Zusammen bilden sie einen Funktionskreis, also gewissermaßen agieren sie als Arbeitsgemeinschaft.

Die 2. Erkenntnis ist folgende:

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

Jetzt dürfte klar sein, warum in der TCM empfohlen wird, ein gutes und nährendes Frühstück zu sich zu nehmen. Diese Angewohnheit gewährleistet, dass dein Körper seine Nahrung bestmöglich und effizient verwerten kann.

Auch das Mittagessen darf gerne reichhaltig sein, aber je weiter der Tag fortschreitet, umso leichter sollten die Gerichte werden.

# Warum das Frühstück so wichtig ist!

Schwere Mahlzeiten, die du während der Ruhephasen deiner Verdauungsorgane zu dir nimmst, belasten diese und es findet keine optimale Verwertung statt.

Im ungünstigsten Fall, und das ist ebenfalls ein Bild aus der TCM, werden sie nicht vollständig verdaut und umgewandelt, sondern vielmehr, bildlich gesprochen, zur Seite geschoben.

So entsteht TAN. TAN ist ein Begriff aus der TCM, der unserer westlichen Vorstellung von Schlacken entspricht. TAN wird übersetzt mit dem Begriff Feuchtigkeit. Diese Feuchtigkeit blockiert das ganze System, besonders aber die Milz als zentrales Verdauungsorgan. Feuchtigkeit kann Übergewicht, Konzentrationsstörungen, Wassereinlagerungen, Antriebslosigkeit aber auch Durchfall und Verdauungsstörungen verursachen. Auch der Schlaf kann so gestört werden.

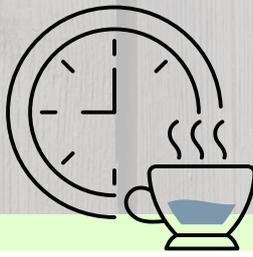
Die alten Chinesen sprechen in diesem Fall von einer Milz-Qi-Schwäche. Wird die Milz durch Feuchtigkeit blockiert, werden auch die nächsten Mahlzeiten nicht mehr gut verwertet. Es bildet sich wieder Feuchtigkeit. Je mehr Feuchtigkeit sich bildet umso eher landet der Mensch also in einer Abwärtsspirale.

Um dir ein Bild mit auf den Weg zu geben.

Stell dir vor, du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Du weißt, dass noch das Geschirr vom Frühstück in der Spüle steht und auch noch ein paar andere Dinge im Haushalt zu erledigen sind. Du nimmst dir fest vor, diese rückständigen Arbeiten noch heute zu erledigen, doch dann öffnest du die Tür und deine Kinder kommen dir freudestrahlend entgegen.

Sie haben dir viel zu erzählen und sie beanspruchen deine ganze Aufmerksamkeit. Nachdem ihr zusammen gegessen habt, siehst du auf den nun weiter gewachsenen Berg von Geschirr und dir ist klar: Es ist schon spät und du bist zu müde. Du kannst dich nicht mehr aufraffen und denkst dir: Naja, dann mache ich das halt morgen.

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



So wie ich dir raten würde, dir eine Haushaltshilfe zu holen, oder dir zumindest mal ein paar freie Tage zu schaffen, damit du wieder für Ordnung sorgen kannst, gibt es auch von Seiten der Ernährung Möglichkeiten Feuchtigkeit abzubauen.

Es gibt z.B. Lebensmittel die alte Schlacken lösen können. Manche sind starke Ausscheider, manche wirken moderater. Es ist toll, dass es diese Lebensmittel und Helfer gibt, aber deutlich besser ist die Prävention.

Deshalb möchte ich dich motivieren, das warme TCM Frühstück zu testen.

## Warum ein warmes Frühstück?

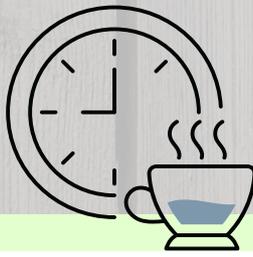
In der TCM dreht sich alles um das Thema Bekömmlichkeit. Nur was der Körper effektiv verdauen kann, steht ihm letztendlich zur Verfügung.

Auch hier im Westen ist mittlerweile bekannt, dass zum Beispiel Rohkost und Vollkornbrote schwer verdaulich sind. Die Erklärung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Hier spricht man z.B. von den wasserunlöslichen Ballaststoffen, Fasern, Säuren und anderen Stoffen, die zwar gesund sind, aber eben vom Darm nicht aufgespalten werden können. Deshalb werden sie von den Darmbakterien vergoren und so entstehen beispielsweise Gase und mit ihnen Blähungen.

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

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



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

Wechseln wir von dieser westlichen Betrachtungsweise wieder zur Östlichen:

Die alten Chinesen gehen davon aus, dass jeder Mensch ein Verdauungsfeuer in sich trägt. Bei dem einen brennt es stetig und konstant, beim nächsten ist es etwas klein und schwach und beim übernächsten lodert es möglicherweise schon mal auf.

Allen gemein ist, dass die Qualität des Verdauungsfeuers maßgeblich dafür ist, wie gut wir unsere Nahrung verwerten können.

Und sie gehen noch einen Schritt weiter.

Nach ihren Vorstellungen gibt es Nahrungsmittel und Gewohnheiten, die die Qualität unseres inneren Feuers stark beeinträchtigen.

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

Mit Blick auf die Wahl unserer, ich nenne es mal Zubereitungsart, landen wir nun bei der Erkenntnis, dass warme Mahlzeiten nicht mehr so viel Feuer-Energie brauchen, um verdaut zu werden. Sie bringen ja schon eine bestimmte Grundwärme mit.

Ganz anders als kalte Mahlzeiten, wie z.B. Rohkost.

Hier braucht es deutlich mehr Feuer-Kraft, um sie auf Körpertemperatur zu bringen.

# Du hast morgens keinen Hunger?

Um dir diese Tatsache aus Sicht der alten Chinesen zu erklären, greife ich auf ein Beispiel aus meiner Praxis zurück. Es ist ein extremes Beispiel, aber es eignet sich sehr gut, um zu erklären, was im Körper passiert.

Ich nenne meinen Protagonisten Tom.

Tom ist Geschäftsführer einer gut laufenden Baufirma. Er steht bereits morgens um 6.00 h mit seinen Bauarbeitern im Besprechungsraum, um ihnen die Anweisungen für den Tag zu geben. Wenn seine Jungs dann aufbrechen, nutzt er die Ruhe, seine Büro-Angestellten kommen erst um 8.00 h, um liegengebliebenes aufzuarbeiten. Kein Telefon klingelt und niemand stört ihn bei der Arbeit. Er gönnt sich den ersten Kaffee. Auf diese Weise arbeitet er bis zum Mittag weiter. Er frühstückt nicht, fühlt sich aber sehr fit und wach. Bis zu diesem Zeitpunkt hat er ca. 3 Tassen Kaffee getrunken.

Auf dem Empfangstresen stehen Süßigkeiten. Ein- oder zweimal greift er nach einer Kleinigkeit.

Während nun seine Kollegen Mittagspause machen, nutzt er die Gelegenheit und fährt Baustellen ab.

Wenn er von dieser Tour zurückkommt, macht er sich einen weiteren Kaffee. Hin und wieder greift er zu einer süßen Kleinigkeit.

Um 19.00 h macht er Feierabend. Bis dahin hat er in der Regel noch nicht wirklich etwas gegessen. Zuhause hat seine Frau für ihn gekocht. Er achtet darauf, dass die Portion nicht zu groß ist, denn er hat zugenommen. Wenn seine Frau keine Zeit hat zum Kochen, dann freut er sich auf eine Curry Wurst an der Pommes Bude.

Nachdem er das einige Jahre so gemacht hat, bekommt er gesundheitliche Probleme. Er kippt mehrmals abends um. Sein Arzt warnt ihn, und weist darauf hin, dass sein Körper Alarm schlägt.

Warum habe ich dir diese kleine Geschichte erzählt?



# Du hast morgens keinen Hunger?

Du bist nun mit dem Schaubild der Organuhr vertraut. Es ist offensichtlich, dass Tom immer dann nährnde Mahlzeiten zu sich nimmt, wenn seine Verdauungsorgane sich in ihrer Ruhephase befinden. Diese Phasen dienen der Erholung.

Isst Tom regelmäßig in diesen Zeiten, belastet das die Milz. Sie verwertet die Nahrung nicht mehr vollständig und schiebt unerledigtes an die Seite. So erklären die alten Chinesen auch das Übergewicht, dass sich Tom über die Zeit angefuttert hat, obwohl er mengenmäßig viel weniger isst als z.B. seine Frau.

Und dieses „zur Seite schieben“ kann ebenfalls dazu führen, dass Tom morgens tatsächlich keinen Hunger hat. Erinnerst du dich an das Bild mit dem schmutzigen Geschirr, dass sich in der Spüle stapelt?



Toms Körper ist morgens damit beschäftigt, dieses Geschirr zu spülen. Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin sind seine Verdauungsorgane morgens nicht „leer“. Sie beschäftigen sich noch mit den Resten vom Vorabend.

Eben aus diesem Grund lautet die Empfehlung in Anlehnung an die Organuhr, dass Mahlzeiten abends leicht verdaulich und nicht schwer sein sollten. Und natürlich, dass nach dem Abendessen nichts mehr gegessen werden sollte.

Leichter gesagt als getan, denn Tom wird abends von Heißhunger Attacken geplagt. Warum das so ist, erkläre ich dir auch noch.

Vorher möchte ich auf eine weitere Aussage eingehen, die mir oft gesagt wird, wenn ich das warme Frühstück empfehle.

# Ich fühle mich auch ohne Frühstück fit!

Tom hat das Gefühl, dass er auf nüchternem Magen wach, fit und leistungsfähig ist, und es ihm an nichts mangelt. Wie kann das sein?

Auch wenn ich davon spreche, dass die Nacht der Erholung dient und einige Organe sich in einer Art Ruhephase befinden, ist es nun einmal so, dass unser Körper sich nie komplett abschaltet. Das Herz schlägt regelmäßig und verlässlich weiter, wir atmen und unser Gehirn verarbeitet die Dinge, die wir am Tag erlebt haben. Hormone sorgen dafür, dass sich Zellen regenerieren und das Immunsystem nutzt die Nachtruhe, um sich gegen Erreger zu wappnen.

Wenn also der Körper nach dem Aufwachen in den Wachmodus schaltet, dann hat er Ressourcen verbraucht und diese gilt es wieder aufzufüllen. Warum fühlt sich Tom trotzdem fit und hat ausreichend Energie?

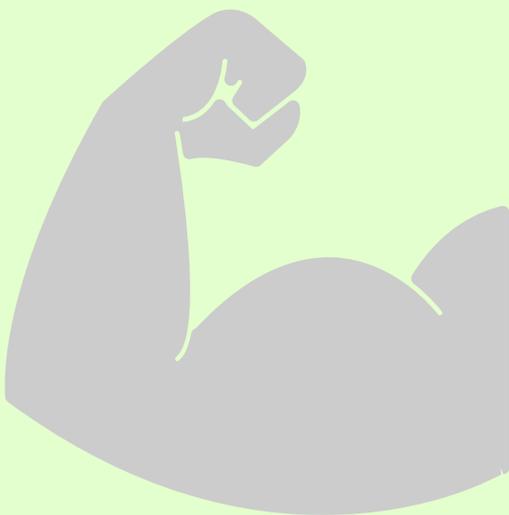
An diesem Punkt setze ich wieder einmal die Brille der alten Chinesen auf und betrachte die Welt durch ihre Augen.

Aus ihrer Sicht ist die passende Antwort auf diesen Ressourcen-Verbrauch und den Wunsch fit und vital den Tag zu meistern eine gute Mahlzeit.

Hier geht es um das zur Verfügung stellen von Energie. Lassen wir das Frühstück ausfallen, greift der Körper auf seine Energie Vorräte zurück. Die liegen nach der Auffassung der TCM in den Nieren.

Im Funktionskreis der Nieren befindet sich sozusagen eine Art Vorratskeller. Schon mit unserer Zeugung wurde dieser im besten Fall gut gefüllt.

Das ist das Geschenk unserer Eltern. Leider verbraucht sich dieser Vorrat im Laufe unseres Lebens. Aus Sicht der TCM ist das ein Grund, warum wir altern.



# Ich fühle mich auch ohne Frühstück fit!

Es ist also absolut nachvollziehbar, dass die Vorräte in diesem Keller sehr wertvoll sind und sie so sparsam wie möglich eingesetzt werden sollten.

Du bist nüchtern besonders wach, leistungsfähig und hast das Gefühl, dein Körper hat die Turbo Taste aktiviert?

Genau das ist die besondere Energie aus den Nieren. In der TCM werden viele unterschiedliche Formen von Energie, also von Qi, benannt. Die reinste und stärkste ist die aus den Nieren. Es fällt Tom deshalb gar nicht schwer, konzentriert und leistungsfähig zu arbeiten, auch wenn er keine Mahlzeiten über den Tag zu sich nimmt. Seine Nierenenergie hilft ihm und der Kaffee zeigt obendrein noch seine belebende Wirkung.

Der Nachteil ist, dass diese Gewohnheit viel von seiner kostbaren Nieren-Energie verbraucht. Es ist die Frage, ob am Ende des Tages diese Rechnung dann tatsächlich aufgeht.

Zumal die Angewohnheit, das Frühstück ausfallen zu lassen, ursächlich oder verstärkend wirken kann, wenn es um den Heißhunger auf Süß geht.

## Heißhunger auf Süß

In der TCM gelten Milz und Magen als die zentralen Verdauungsorgane. Besonders der Milz spielt eine sehr große Rolle.

Auch wenn sie in Notzeiten auf die Nierenenergie zurückgreifen kann, so braucht sie doch im Alltag gute Mahlzeiten, um ihrer Aufgabe nachkommen zu können.

Der Grundgedanke ist eigentlich ganz simpel: Gute Mahlzeiten sind die Basis für die Bildung unserer Lebensenergie, unserem Qi. Um Qi zu bilden, brauchen wir eine funktionstüchtige Milz. Ihre Aufgabe ist es, aus der Nahrung alles Wertvolle herauszulösen, zu selektieren und letztendlich eben in die körpereigene Energie, also in Qi umzuwandeln. Dieses Qi fließt durch den Körper und gewährleistet, dass alles reibungslos funktioniert.

# Heißhunger auf Süß

Auf dieser Basis können alle unsere Organe reibungslos arbeiten.

Während die Gewohnheit Mahlzeiten ausfallen zu lassen den Körper direkt in die Energiekrise steuert, blockieren schwere Mahlzeiten die Milz. Wenn auch erst im zweiten Schritt führt auch diese Angewohnheit dazu, dass der Körper nicht ausreichend versorgt wird. Letztendlich, in beiden Fällen, auch nicht die Milz. Ohne die dringend benötigte Energie verabschiedet sie sich in die Kurzarbeit.

Und jetzt wird es spannend.

Sie meldet die Kurzarbeit bildlich gesprochen sogar an.

Du bist sehr diszipliniert, weil du weißt, dass dir Süßigkeiten nicht guttun. Du achtest sehr auf gesunde Ernährung, aber je mehr du dich disziplinierst, umso stärker wird dein Verlangen nach Süßigkeiten. Spätestens am Abend hast du dich nicht mehr im Griff und greifst beherzt zu, im Grunde gegen deinen eigenen Willen.

Das, was da von ganz tief aus dir heraus kommt und dich zwingt, Süßigkeiten zu essen, ist eine Art Hilferuf deiner Milz.

Der Heißhunger oder Hunger auf süß wird in der TCM als Marker gewertet. Da der süße Geschmack der Milz zugeordnet wird, ist dieser Heißhunger also ein direkter Anzeiger, dass deine Milz Unterstützung braucht. Und ja, tatsächlich ist an dieser Stelle mein Rat, mehr süße Nahrungsmittel zu essen. Eben um diesen Heißhunger zu stillen.

Allerdings meine ich keine Süßigkeiten. Die bessere Alternative, und damit kehren wir zum reichhaltigen Frühstück zurück, ist zum Beispiel ein Porridge.

Grundsätzlich ist es egal, ob du herzhaft oder süß frühstücken möchtest. Den süßen Geschmack kannst du wunderbar integrieren. Hast du schon einmal Möhren im eigenen Saft gekocht? Je länger du sie kochst, umso süßer werden sie. Diese natürliche Süße ist die Antwort auf deinen Süßhunger.

Oder eben die leichte, natürliche Süße des gekochten Getreides und des gedünsteten Obstes.

# Warum Zimt bei der Verdauung hilft

Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum in meinen Rezepten so oft Zimt vorkommt. Das möchte ich dir gerne aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin erklären.

Also, setzen wir ein letztes Mal in diesem Buch die TCM Brille auf und schauen, wie die alten Chinesen den Zimt bewerten.

Wie du in den letzten Kapiteln schon erfahren hast, besteht die Gefahr, dass unser Verdauungssystem mit seiner Arbeit überfordert ist.

Nicht nur unpassende Ernährungsgewohnheiten, wie z.B. zu viele kalte Lebensmittel beeinträchtigen seine Leistung. Stress und Emotionen haben ebenfalls einen großen Einfluss. Ebenso Umwelteinflüsse und die Jahreszeiten. Nur um ein paar Beispiele zu nennen.

Im ungünstigsten Fall kommt es zu einer Stagnation. Du erinnerst dich an das Bild mit dem schmutzigen Geschirr?

Um solche Stagnationen zu vermeiden, bedient man sich in der 5 Elemente Küche des scharfen Geschmacks.

Hast du schon einmal in eine Chili-Schote gebissen? Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie der scharfe Geschmack wirkt.

Der scharfe Geschmack hat eine nach außen gerichtete Bewegung und wirkt dadurch zerstreudend und verteilend. Spätestens wenn dir die Schweißperlen auf der Stirn stehen und die Hitze ins Gesicht schießt, weißt du, wovon ich spreche.

Es heißt, er bewegt das Qi, also unsere Körperenergie nach oben und an die Hautoberfläche.

Deshalb schützt er beispielsweise in Form eines Ingwertees vor Erkältungen im ersten Stadium.



# Warum Zimt bei der Verdauung hilft

Der scharfe Geschmack hat Schleim/Schlacken vermindernde bzw. auflösende Eigenschaften und wirkt deshalb Stagnationen entgegen.

Es macht also grundsätzlich Sinn, Gerichten etwas Schärfe zuzugeben.

Was allerdings keinen Sinn macht, ist, z.B. als Hitzkopf oder im Hitzkopf Modus, also beispielsweise in stressigen und fordernden Zeiten, den scharf heißen Geschmack zu verwenden.

Und damit kommen wir zur nächsten Unterteilung.

Es gibt scharf heiß, warm, neutral, kühlend und kalt.

Scharf heiß ist die Chili-Schote, scharf warm ist Zimt und scharf kühlend ist die Pfefferminze.

In ein reichhaltiges Porridge oder in einen Zucker- und Mehl-lastigen Pfannkuchen oder Kaiserschmarrn, also in Speisen mit einem sehr nährenden Potential, bringt Zimt Bewegung und unterstützt bei der Verdauung.

Für Frostbeulen passt der warme Zimt dementsprechend schon mal sehr gut und die meisten Menschen mögen ihn auch gerne.

Zimt kann auch Gerichte von Hitzköpfen verfeinern, sie sollten nur sparsam sein, wenn es draußen sehr heiß ist, oder wenn sie starke Hitzezeichen haben.

Wie sagt man so schön, die Dosis macht das Gift.

Was sie allerdings unbedingt meiden sollten ist der scharf heiße Geschmack.

Und trotzdem....



# Warum Zimt bei der Verdauung hilft

Hitzköpfe können und dürfen sehr wohl die Hilfe des scharfen Geschmacks in Anspruch nehmen.

Sie können Gerichte oder Getränke z.B. durch die Zugabe von etwas Pfefferminze aufwerten. Das ist deshalb eine kluge Wahl, weil die Pfefferminze durch den scharfen Geschmack vor Stagnationen schützt, aber bereits bestehende Hitze nicht verstärkt, denn wie schon erwähnt ist die Pfefferminze scharf kühlend.

Hier habe ich noch einmal eine kleine Übersicht für dich:

## **Scharf heiß sind:**

Cayennepfeffer, Chili, scharfes Curry, getrockneter Ingwer, Muskat, Nelke, Sternanis, Pfeffer, Tabasco

## **Scharf warm und dadurch deutlich moderater sind:**

Kreuzkümmel, Dill, frischer Ingwer, Kardamom, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Schnittlauch, Senf, Fenchel, Mandarinen-, Orangen- und Zitronenschalen und eben Zimt

Wobei sich je nach Tabelle und Autor die Meinungen scheiden, denn es gibt auch Zuordnungen von Zimt zur heißen Kategorie. Ich kann das allerdings nicht bestätigen.

Ich habe noch nicht die Erfahrung gemacht, dass Zimt ähnliche Reaktionen hervorruft wie beispielsweise Chili.

## **Scharf kühlend/erfrischend sind:**

Kresse, Pfefferminze, Basilikum, Kurkuma, Holunderblüten, Salbei

Um die bewegende und verdauungsunterstützende Wirkung von scharf warmen Gewürzen wissen wir hier im Westen auch schon lange. Kümmel, Fenchel und Koriander oder auch Anis gehören zum Beispiel in die klassische Brotgewürzmischung.

Da Brot aus Sicht der TCM Feuchtigkeit und Schlacken begünstigt ist das eine gute Tradition.

# Brot und Co. aus Sicht der TCM

Weißbrot und Co. haben keinen guten Ruf, zumindest theoretisch, denn im Grunde ist es kein Geheimnis, dass sie hauptsächlich aus leeren Kohlenhydraten bestehen.

Gesundheitsbewusste Menschen greifen deshalb zu Vollkornbroten. Aus westlicher Sicht ist das eine sinnvolle Maßnahme. Allerdings erlebe ich in der Praxis sehr häufig, dass sensible Bäuche sie nicht gut verdauen können.

Es stellen sich Blähungen und Verdauungsbeschwerden ein. Oder Übergewicht.

Diese Beschwerden entstehen in der Regel aus TCM Sicht durch eine geschwächte Milz. Oder andersherum: Der hohe Konsum von Feuchtigkeitsbildenden Lebensmitteln sorgt für eine geschwächte Milz.

Letztendlich spielt es keine Rolle, was zuerst da war.

Hast du schon einmal ein frisches Brot angeschnitten? Oft bleibt in diesem Fall am Messer ein klebriger Belag hängen. Dieses Bild spiegelt wider, warum in der 5 Elemente Ernährung das Brot in der täglichen Ernährung keinen großen Stellenwert hat.

Es wirkt befeuchtend. Befeuchtende Lebensmittel sollte nur in kleinen Mengen gegessen werden. Der Milz zuliebe.

Auch wenn Brot gut schmeckt. Wenn es gut sättigt. Und wenn eine Brotmahlzeit schnell zubereitet werden kann. Es tut der Milz nicht gut. Wie wäre es mit einem Kompromiss? Tausche unter der Woche das Brot gegen ein gekochtes Frühstück und genieße Brot und Brötchen dafür am Wochenende. Und dann mit gutem Gewissen.

Hier sind noch ein paar Ideen, wie du Brot aufwerten kannst:

- 1. Iss' Brot zur Suppe.** Brot ist in diesem Fall eine Beilage.
- 2. Iss' Brot in Kombination mit viel Gemüse,** z.B. mit einem Gemüseomelette.
- 3. Kaue gut.** Verdauungsarbeit startet bereits im Mund.
- 4. Toaste dein Brot.**

Der Toaster leistet etwas Vorarbeit bei der Verdauung.



# Inhaltsverzeichnis

## FRÜHSTÜCKSLIEBE

---

<b>Highlights für dein Frühstück</b>	3
<b>Gebrannte Mandeln</b>	7
<b>Kokos Knuspermüsli</b>	8
<b>Gut zu wissen</b>	9
<b>Hirse mit Obst und Nüssen</b>	10
<b>Hirse mit Nektarinen in Butter geschmort</b>	11
<b>Hirseschmarrn mit Äpfeln</b>	12
<b>Hirse mit Zimt-Birnen</b>	13
<b>Schon fertig...</b>	14
<b>Hirse mit Spiegelei und überbackenen Pilzen</b>	15
<b>Porridge Liebe</b>	16
<b>Einfaches Vanille Porridge mit Beeren und Bananen</b>	17
<b>Blaues Porridge mit weißer Schokolade</b>	18
<b>Schoko Schock Porridge</b>	19
<b>Apfel Porridge mit Zimt und Walnüssen</b>	20
<b>Baked Oatmeal mit Zimt-Nektarinen</b>	21



## FRÜHSTÜCKSLIEBE

---

<b>Karotten Overnight Oats für heiße Zeiten</b>	22
<b>Kokos Overnight Oats für heiße Typen</b>	23



<b>Hitzkopf oder Frostbeule?</b>	24
<b>Einfache Polenta mit Birnen und Zimt</b>	25
<b>Süßkartoffel-Omelette</b>	26
<b>Miso-Suppe mit Ei</b>	27
<b>Softe Hafer-Bananen-Waffeln</b>	28
<b>Pfannkuchen mit Obst und Ahornsirup</b>	29
<b>Kaiserschmarrn</b>	30
<b>Gebackener Kürbis mit Orangendressing</b>	31
<b>Milchreis mit Kürbismus</b>	32

# Inhaltsverzeichnis

## FRÜHSTÜCKSLIEBE

---

<b>Dein Geschmack ist gefragt</b>	33
<b>Was kann ich trinken?</b>	34
<b>Warum das Frühstück so wichtig ist!</b>	35
<b>Warum warm?</b>	37
<b>Du hast morgens keinen Hunger?</b>	39
<b>Ich fühle mich auch ohne Frühstück fit!</b>	41
<b>Heißhunger auf Süßes</b>	42
<b>Warum Zimt bei der Verdauung hilft!</b>	44
<b>Brot und Co. aus Sicht der TCM</b>	47
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	48





“

*Eat well,  
live better!*

Schreib mir gerne eine Email, wenn du Fragen hast!

*Anja*

## Wichtig...

Alle Texte habe ich mit großer Sorgfalt geschrieben. Die Rezepte sind alle erprobt und gehören zu meinem Kochalltag. Grundlage für die Entwicklung der Texte und Rezepte sind meine Ausbildungen und mein Bestreben mich immer weiter fortzubilden, aber auch meine Erfahrungen aus meiner Praxis.

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

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewähr und ich kann keine Garantie für das Gelingen der Rezepte und Aussagen übernehmen. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buches ist untersagt und wird zivilrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



“

*Eat well,  
live better!*

# *Impressum*

Copyright 2022 Anja Orywol,  
Lohmar

Foodfotografie und Styling:

Anja Orywol

Zeichnungen: Heiko Wursch

Texte und Rezepte: Anja Orywol

Idee, Konzeption und Umsetzung:

Anja Orywol

Grafische Gestaltung: Anja Orywol

[www.canva.de](http://www.canva.de)

[www.Jeder-Bauch-isst-anders.de](http://www.Jeder-Bauch-isst-anders.de)



## Hitzkopf trifft Frostbeule

ALLE AN EINEN TISCH

Das kleine Familienkochbuch aus der  
**5-ELEMENTE-KÜCHE**

by Anja Orywol

Mit Illustrationen von Wimmelbuchautor Heiko Wrusch

“

*Chile mei  
you?*

Mit dieser Begrüßung ersetzen die Chinesen unser  
"Wie geht es Ihnen?"  
und zeigen damit, welchen hohen Stellenwert Essen  
und Genuss bei ihnen haben.

*Kennst du  
schon mein  
kleines  
Familienkoch-  
buch?*

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

*Anja*

TCM LEICHT GEMACHT