

Fachbereichsarbeit aus der chinesischen Diätetik



**Die Wichtigkeit des Frühstücks in der
Fünf Elemente Ernährung**

Ausbildnerin: Claudia Lorenz

**Vorgelegt von: Martha Wagenleithner,
4553 Schlierbach**

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	2
2	Das Frühstück.....	3
3	Die Organuhr.....	5
4	Auswirkungen des Frühstücks auf Milz und Magen	7
5	Betrachtungen von einigen Nahrungsmitteln nach TCM	9
5.1	Kaffee.....	9
5.2	Tee.....	10
5.3	Zucker	10
5.4	Milchprodukte.....	12
5.5	GETREIDEARTEN mit Rezepten.....	14
5.5.1	Weizen.....	14
5.5.2	Dinkel.....	14
5.5.3	Gerste	15
5.5.4	Hirse	16
5.5.5	Reis.....	18
5.5.6	Mais	20
5.5.7	Hafer.....	22
5.5.8	Quinoa	23
6	Schlussbemerkung.....	25
7	Quellenverzeichnis.....	26
8	Abbildungsverzeichnis.....	26
9	Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit.....	27

1 Vorwort

**Frühstücke wie ein Kaiser,
speise mittags wie ein Bürger
und abends wie ein Bettler.**

So lautet schon eine alte Volksweisheit. Bei vielen Menschen ist das heute genau umgekehrt. Sie frühstücken nichts, weil sie abends üppig gegessen haben, so dass sie morgens keinen Hunger haben. Einige sagen, sie seien eben Nachtmenschen. Sie haben aber dennoch ihre Beschwerden und deshalb möchte ich in dieser Facharbeit darstellen, dass es auch für Berufstätige mit geringem Zeitaufwand möglich ist, ein für den jeweiligen Konstitutionstyp geeignetes und wohlschmeckendes Frühstück zuzubereiten.

Ich möchte Sie ermutigen, sich Zeit für ein entspanntes Frühstück zu nehmen. Das Frühstück ist die Mahlzeit des Tages, die wirklich Sie selber „in der Hand“ haben. Gerade wenn Sie einen stressigen Job haben, den ganzen Tag unterwegs sind, außer Haus arbeiten – und wenig Zeit haben. Die 10 oder 20 Minuten am Morgen sind eine Zeit, in der Sie für sich das zubereiten können, was Ihnen gut tut, was Ihnen schmeckt und wo Sie wissen, welche Zutaten Sie dabei verwenden. Im Laufes des Tages müssen Sie sowieso meist damit vorlieb nehmen, was Ihnen in Restaurants, Kantinen und unterwegs geboten wird.

Mit einigen Basiszutaten in der Küche für ein gutes Frühstück leisten Sie täglich einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit und fördern Ihre Leistungsfähigkeit.

Wie einfach und schnell ein gesundes Frühstück zubereitet ist und welche Vorteile das für Sie und Ihre Kinder hat, zeigen zahlreiche von mir erprobte Rezeptideen und Hintergrundinformationen zu Kaffee, Tee und Süßmitteln wie Zucker und Honig sowie die Auswirkungen auf die Organe.

Das Kochen allgemein ist ein alchimistischer Prozess. Damit die Nahrung ihren Nährwert entfalten kann, muss das Qi des Kochs sie durchdringen, sich mit den Aromen verbinden und eine entsprechende Botschaft übermitteln. Auch die Energie, die in die Produktion der einzelnen Nahrungsbestandteile eingeflossen ist, ist von Bedeutung: Erzeuger und Händler sind Teil der Geschichte. Bio-Nahrungsmittel, von Menschen verkauft, die ihre Produkte kennen und von ihnen überzeugt sind, tragen eben diese Botschaft in unsere Küchen. Bitte unterstützen Sie die Biobauern und ziehen Sie, falls sich Ihnen die Möglichkeit bietet, eigenes Obst und Gemüse.

Seien Sie in Ihrer Küche vor allem entspannt und mit Freude bei der Sache. Das ist Ihre ureigene Geheimzutat, die kein Mensch kopieren und schon gar nicht in einem Kochbuch festhalten kann.

2 Das Frühstück

Der gesunde Start in den Tag

Warum sollen wir frühstücken? Die wissenschaftliche Erklärung ist, dass wir stundenlang geschlafen und uns keine Energie zugeführt haben. Der Körper ist in der Nacht mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen beschäftigt: Herz, Lunge und andere wichtige Organe arbeiten ohne Pause und unsere Körpertemperatur wurde konstant gehalten. Diese Nacharbeit verbraucht körpereigene Energie.

Die Kohlehydratspeicher sind leer und die natürliche Reaktion am Morgen ist ein Hungergefühl, welches durch ein nahrhaftes Frühstück befriedigt werden sollte. Ein Frühstück gibt Ihnen das Rüstzeug für die Bewältigung der Herausforderungen des Tages.

Speziell für Schulkinder ist es wichtig, zur Aufrechterhaltung der Konzentration mit einem Frühstück genügend Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Ernährungsexperten empfehlen, dass mit der Morgenmahlzeit 25 bis 30 % der Tagesenergiemenge zugeführt werden sollen.

Was passiert, wenn ich nicht frühstücke?

Eine Zeit lang oft nichts, aber es summiert sich. Nicht frühstücken kann nach einigen Jahren zu plötzlicher Gewichtszunahme bei gleich bleibendem Lebens- und Ernährungsstil führen. Die Erklärung der TCM ist, dass der Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeitet. Weitere Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Konzentrationsmangel, chronische Müdigkeit, extreme Süßgelüste machen sich bemerkbar.

Sicher ist: Ein gesundes Frühstück muss weder langweilig schmecken, noch braucht es für dessen Zubereitung besonders viel Zeit am Morgen. Die besten Energielieferanten sind Kohlehydrate, die reichlich in Getreideprodukten enthalten sind.

Ein „warmes“ bzw. gekochtes Frühstück nach der „Fünf-Elemente-Küche“ bietet folgende Vorteile:

Es ist gut bekömmlich, leicht verdaulich, gibt Energie und fördert die Konzentration

Es sorgt für ein angenehm wohlige Gefühl im Bauch – besonders im kalten Winter

Es sättigt und verhindert süße Gelüste am Nachmittag

Es gibt eine große Auswahlmöglichkeit an Frühstücksvariationen – süßes Frühstück oder pikantes Frühstück, je nach Lust und Laune

Es kann gut vorbereitet werden (Getreide bereits am Abend vorkochen, fertiges Kompott etc.)

Es ist preiswert, besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Aufstrich, Wurst, Käse etc.

Es ist besonders für Berufstätige zu empfehlen, die tagsüber kaum Zeit haben, vernünftig zu essen. So wird zumindest einmal am Tag eine ausgewogene Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen aufgenommen.

Achten Sie bei Ihren Frühstücksgewohnheiten immer auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes und sicheres Zeichen dafür, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für Sie „richtig“ ist. Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass Ihnen das Nahrungsmittel nicht gut tut. Übernehmen Sie selbst Verantwortung für sich und Ihren Körper.

Nicht frühstücken als „Diät“

Viele Menschen sind der Meinung, sie könnten ihr Gewicht besser halten und auch leichter abnehmen, wenn sie das Frühstück ausfallen lassen. Es fällt auch leicht, weil man ohnehin im Stress ist und von anderen Dingen abgelenkt wird. Ein Stehkafee ist für viele ausreichend und man hat das gute Gefühl, den Tag bereits mit wenig oder gar keinem Essen begonnen zu haben. Das Unterbewusstsein suggeriert: Das ist gut für die Figur!

Leider ist das ein ganz großer Denkfehler. Das Frühstück ist vielmehr dazu da, das Gewicht zu kontrollieren und insbesondere den süßen Gelüsten am Nachmittag vorzubeugen. Der Grund dafür ist einleuchtend, und durch viele Studien weltweit bewiesen: Nüchterne Menschen entwickeln rasch Heißhunger und greifen dann völlig unkontrolliert zu Snacks und Zwischenmahlzeiten (z.B. Schokolade, Sandwiches, Croissants), die der Figur überhaupt nicht förderlich sind. Der Körper lässt sich nicht überlisten und holt sich im Laufe des Tages das zurück, was er zum Frühstück nicht bekommen hat. Die Lust auf Süßes ist leichter zu kontrollieren, wenn Sie ihre Körperzellen am Morgen mit einem für Sie passenden Frühstück richtig „füttern“. Probieren Sie es aus und wählen Sie aus dem Rezeptteil ein Frühstück aus, welches Ihnen gut schmeckt. Beobachten Sie Ihre Hungergefühle im Laufe des Tages. Sie werden sehen, dass Sie satt und zufrieden durch den Tag gehen, ohne Übergewicht aufzubauen.

3 Die Organuhr



Abbildung 1: Aus dem Internet www.enveda.de/Organuhr

Energie, das Qi, schenkt uns Leben. Fließt das Qi innerhalb seiner unsichtbaren Kanäle, der so genannten Meridiane, ausreichend und regelmäßig, dann sind die Organe gut mit Qi versorgt, es herrschen Harmonie und Gesundheit.

So wie das Meer dem Mond mit Ebbe und Flut folgt, gibt es auch in den Meridianen eine Wellenbewegung der Energie. Jeder Meridian und damit auch jedes Organ hat an einem Tag eine bestimmte Zeit der Energiezunahme und –abnahme. An zwei Stunden innerhalb von 24 Stunden befindet sich jedes Organ in der Maximalzeit und 12 Stunden später in der energieschwachen Phase. Dies hat sowohl für die Diagnostik als auch für die Therapie große Bedeutung. Wachen Sie beispielsweise regelmäßig um 2 Uhr nachts auf, kann eine Leberstörung vorliegen (die Leberzeit ist zwischen 1 und 3 Uhr nachts).

Beginnen Sie Ihren Tag in der Dickdarmzeit, also zwischen 5 und 7 Uhr, der besten Zeit für Ausscheidung, Reinigung und geistige Disziplinen.

Der Verdauungsapparat hat zur Magenstunde zwischen 7 und 9 Uhr am meisten Energie, um aus einem nährstoffreichen Frühstück Kraft für den ganzen Tag zu gewinnen.

Während die Milz ihre Transformationsarbeit zwischen 9 und 11 Uhr leistet, können Sie Arbeiten verrichten, die Konzentration erfordern.

Die Herzzeit über Mittag (11 – 13 Uhr) lässt eine gute Mahlzeit in Gesellschaft zu. Die aufgenommene Nahrung wird während der Dünndarmstunde (13 – 15 Uhr) verdaut. Diese Zeit ist für Kinder und schwache oder ältere Menschen die günstigste für eine Mittagsruhe.

Während der Blasenzeit (15 – 17 Uhr) können Sie einen Tee trinken.

Die Nierenstunde (17 – 19 Uhr) ist geeignet für eine kleine Abendmahlzeit.

Nach 19 Uhr, nämlich in der Zeit des Kreislaufs (19 – 21 Uhr) und während des Dreifachen Erwärmers (21 – 23 Uhr), sollte man möglichst keine Nahrung mehr zu sich nehmen, weil das Verdauungsfeuer schwächer ist, wodurch die in dieser Zeit aufgenommene Nahrung im Verdauungstrakt liegen bleibt und sogar zu vermehrter Schleimproblematik führen kann.

Je früher man abends zu Bett kommt, insbesondere in der Zeit vor Mitternacht, desto eher erholt sich unser Yin. Denn am Tag, während der Yang-Zeit, wird Yin verbraucht, welches sich nachts wieder aufbaut.

Um Mitternacht, also zur Gallezeit (23 – 1 Uhr), während man normalerweise schläft, bräuchte man besonders viel Mut (Mut wird der Gallenblase zugeschrieben).

In der Leberstunde (1 – 3 Uhr nachts) erholt sich das Blut (Leber speichert Blut), und danach folgt die Lungenstunde (3 – 5 Uhr), in der sich der Körper und das Qi auf den neuen Tag vorbereiten.

Mit der Dickdarmstunde (5 – 7 Uhr) beginnt die Aktivität erneut.

Die beste Zeit für ein nährstoffreiches Frühstück ist also zwischen 7 und 9 Uhr. Die Verdauung läuft auf Hochtouren. 12 Stunden später (19 – 21 Uhr) befindet sich der Magen in seiner Tiefphase. Die Nahrung wird über Nacht kaum verdaut. Nach 19 Uhr sollte man nur sehr leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, ansonsten entstehen Fäulnis- und Gärstoffe.

Daher kann die Nahrung in der Zeit von 7 Uhr bis 9 Uhr am schnellsten und umfassendsten ausgewertet werden. Essen ist für den Körper in dieser Zeit am wenigsten belastend und wirkt der Ansammlung von Schlacken und sonstigen Ablagerungen entgegen. Nahrung wird am Vormittag rasch und effizient in Energie umgewandelt.

Zu frühstücken ist daher ökonomisch, sowohl in finanzieller (man braucht nicht so viel um den Körper satt zu machen), als auch in körperlicher Hinsicht (es macht nicht so schnell dick).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch ein Frühstück individuelle Leistung, Konzentration und Aufnahmefähigkeit verbessert werden. Frühstücken bringt Wohlbefinden und erhöht die Stimmung!

Leider nimmt in unseren Breiten die Zahl der Frühstücksmuffel zu. Zu wenig Zeit ist meist der Grund für das Überspringen der Morgenmahlzeit und vielen fehlt einfach die Muße, sich ein köstliches Frühstück zuzubereiten.

4 Auswirkungen des Frühstücks auf Milz und Magen

Gerade für Menschen, die zu Funktionsstörungen der Milz und Nässeansammlungen neigen, ist ein warmes, gekochtes Frühstück von größter Wichtigkeit. Da alle Nässesymptome durch Kräftigung der Milz behandelt werden, möchte ich nachfolgend auf die Funktionen von Milz und Magen näher eingehen:

Milzphysiologie:

Transport und Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten in Qi und Blut

Regulation der Körperflüssigkeiten – JinYe

Kontrolle des Blutes

Abdichtung der Gefäße

Die Milz kontrolliert die Muskeln und transportiert Nahrungs-Qi zu den vier Extremitäten

Sie öffnet sich in den Mund und manifestiert sich in den Lippen

Sie beherbergt das Denken (Yi)

Die Milz ist die Quelle von Qi (Nach-Himmels-Qi) und Blut

Die Milz wird leicht durch äußere Nässe angegriffen und wird so bei Transport und Umwandlungen von Flüssigkeiten gestört. Folge sind Wasser- und Schleimansammlungen.

Die Ursachen von Feuchtigkeit und Nässe in der Milz sind:

- Zu viele Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Getreide, Milch
- Kalte Nahrung (Tiefkühlkost)
- Grübeln, Schuldgefühle
- Spätabends Essen, Rohkost, Süßigkeiten, Nüsse am Abend
- Mikrowellenessen

Die Symptome sind:

- Druck- und Völlegefühl im Oberbauch
- Trägheitsgefühl, Müdigkeit
- Blähungen
- Appetitlosigkeit
- Resorptionsstörung durch Nahrungsstagnation
- ungeformter Stuhl, breiig, auch Verstopfung
- Übelkeit und Brechreiz
- schwerer Kopf oder helmartiger Kopfschmerz – besonders durch äußeren Einfluss und Alkohol

Eine denkbar **ungünstige Frühstücksvariante**, die zu Nässeansammlungen führt, ist:

Frischkornmüsli ungekocht mit Milch oder Joghurt, Zucker, Banane, rohem Obst und dazu Hagebuttentee.

Magenphysiologie:

Funktion: Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung

Der Magen ist die Quelle der Trockenheit

Der Magen ist die Yang-Wurzel der Mitte

Das Absteigen des Magen-Qi wird durch die Galle gefördert

Das Magen-Yang wird durch das Nieren-Feuer und das ministerielle Feuer (Gallenblase) aufrechterhalten

Milz und Magen lieben die Regelmäßigkeit

Der Magen – zusammen mit der Milz – entspricht einem großen Kochtopf. Hier reifen, gären und kochen die aufgenommenen Nahrungsmittel, und hier findet mit Hilfe der Milzfunktion ihre Transformation statt. Die schweren Bestandteile der Nahrung werden zum Darm weiter –und heruntergeleitet. Damit der Magen nicht überhitzt, braucht er viel Flüssigkeit und reagiert daher empfindlich auf Trockenheit. Die Funktionen des Magens und der Milz sind eng miteinander verbunden und manchmal kaum voneinander zu trennen (innerliche/äußerliche Koppelung), jedoch sind sie Yin-Yang-polarisiert. Die Milz ist Yin, ihr Qi steigt auf. Der Magen hingegen ist Yang, sein Qi steigt ab, er neigt zu Yin-Mangel und zu Hitzesymptomen und Trockenheit. Deshalb sind neutrale Nahrungsmittel zur Behandlung der „Mitte“ besonders geeignet.

*„Es ist wichtig zu verstehen,
dass Krankmachendes immer
dort ansetzt,
wo Mangel herrscht.“
(aus „Der gelbe Kaiser“)*

5 Betrachtungen von einigen Nahrungsmitteln nach TCM

5.1 Kaffee

Kaffee ist in energetischer Sicht interessant. Er gibt zwar sehr schnell und effizient Hitze ins System ab, die jedoch bald wieder verbraucht ist. Seine Wirkung besteht darin, Hitze freizusetzen, ohne für Nachschub sorgen zu können. Und so raubt er uns letztlich die Wärme und lässt uns innerlich kalt. Kaffee öffnet sozusagen nur die Ofentür, statt die Glut im Ofen zu vermehren. Unter Umständen ist es eine Frage der Menge: Wenig wirkt fast so wie ein Yang-Tonikum, während viel der Kälte Vorschub leistet, die das Yang schwächt.

Dabei hat Kaffee auch Vorteile. Er stimuliert das Verdauungssystem, löst Stockungen und Nässe auf und aktiviert das Gehirn. Außerdem regt er die Darmtätigkeit und die Harnausscheidung an und fördert die Resorption von tierischem Eiweiß und Fett. Kaffee regt die Lungenfunktion an und senkt das Lungen-Qi etwas ab. Ein Tässchen Kaffee tut Menschen mit einer Neigung zu Stockungs- oder Nässe-Symptomen und Yang-Schwäche wohl. Er unterstützt die Lunge bei absenkender Wirkung und senkt auch das Darm-Qi ab.

Wer unter Yin-Mangel oder Blutarmut leidet, sollte Kaffee meiden. Ebenso sollte Kaffee bei aufsteigendem Leber-Yang, Herz-Feuer, Herz-Blut-Leere, Leber-Blut-Leere sowie bei Leber- und Nieren-Yin-Mangel gemieden werden. Kaffee trocknet das Herzblut und die Lunge. Kaffee geht auch direkt auf die Nieren und verbrennt das Nieren-Jing auf Dauer. Kaffee kann inneren Wind in Form von Schlaflosigkeit auslösen und verursacht Hitze in Dünndarm und Blase.

„Kaffee ist kalt und trocken“, heißt es in einem türkischen Text von 1635, „denn seine Hitze ist eine seltsame Hitze ohne Wirkung... Durch seine Trockenheit hält Kaffee den Schlaf fern. Für jene mit feuchtem Temperament ist er bestens geeignet.“

Allerdings sollten auch jene Konstitutionstypen, die Kaffee trinken können, eher zu Espresso oder gekochtem türkischen Kaffee greifen, da Filterkaffee das Blut mehr verletzt und einen aufputschenden Effekt auf das Kreislaufsystem hat, oft säuerlich schmeckt, die Magenschleimhäute angreift und Gastritis auslösen kann. Auch Getreidekaffee ist kalt und bitter, kühlt und trocknet und ist bei Yin-Mangel und Trockenheitssymptomen zu meiden.

Kaffee sollte ohne Milch und Sahne getrunken werden, denn diese Kombination kann auf die Galle gehen und Übelkeit und Kopfschmerz auslösen.

Es ist gerade für Kältekonstitutionen ratsam, Kardamom in den Kaffee zu geben. Die Wärme des Kardamoms neutralisiert die Kälte des Kaffees und die Nieren werden nicht so abgekühlt. Außerdem neutralisiert Kardamom die im Kaffee enthaltenen Toxine.

Vielleicht sollten wir den Kaffee zu einem festlichen Getränk machen, das bestimmten Gelegenheiten vorbehalten ist, und dann jede Tasse mit Ehrfurcht genießen.

5.2 Tee

Tee (schwarzer Tee) in kleinen Mengen ist ein ausgesprochener Verdauungsförderer und trägt zur Auflösung von Nässe und Schleim bei. Er erfrischt Geist und Seele und bringt Stockendes in Bewegung. Energetisch ist Tee kühl und darum weniger gut geeignet für Menschen mit Kälte-Problemen; bei Mangelerscheinungen ist er generell ungeeignet. In großer Menge und in der Stärke, in der wir ihn heute trinken, wirkt Tee im Allgemeinen entkräftend, besonders auf das Nieren- und Blasen-Qi, und zu viel starker Tee kann tatsächlich zu Verschleimung führen. Er schwächt uns durch chronische Überreizung des Nervensystems. Er bewirkt, dass sich die Nieren zusammenziehen und hart werden, ist ein Vitamin- und Mineralienräuber und verhindert bei seiner Passage durch den Körper die Eiweißaufnahme.

Grüner und schwarzer Tee kühlt die Nieren ab und ist nicht für Vegetarier, sondern nur für Fleischesser geeignet.

Kälte/Schwäche-Typen werden bemerken, dass die kühlende Wirkung ihres Tees durch die Zugabe von wärmenden Gewürzen wie Kardamom und Zimt abnimmt, während gleichzeitig die nässeableitenden Eigenschaften zunehmen. Es ist daher empfehlenswert, schwarzen Tee zusammen mit Kardamom und grünen Tee zusammen mit Fenchel zu kochen.

Anregende Getränke werden offenbar am Morgen, der Yang-Zeit des Tages, die mehr Anreize verträgt und mehr Energie freisetzt, besser verdaut. Es sei auch angemerkt, dass Frauen stärker auf die negativen Einflüsse von Kaffee reagieren als Männer und den Kaffeegenuss besonders einschränken sollten, wenn sie unter Brustkrebs oder bösartigen Tumoren in den Fortpflanzungsorganen leiden.

5.3 Zucker

In traditionellen Gesellschaften waren Zucker und süße Genüsse bedeutenden Festtagen vorbehalten, genauso wie die meisten Rauschdrogen. In der heutigen westlichen Kultur, wo Genießen über alles geht, ist Zucker zum beliebtesten Genussmittel aufgestiegen und inzwischen in jedermanns Nahrung zu finden. Der ständige Zuckerrausch, in dem sich unsere Kultur befindet, überlagert unsere verdrängten tieferen Gefühle ebenso wie die Süßlichkeit, Sentimentalität und Seichtheit, woran unsere Kultur krankt und womit wir der rauen Lebenswirklichkeit zu entfliehen versuchen. Zucker ist ein Ersatz für Liebe und Befriedigung, er soll die Leere füllen und führt doch letztlich nur zum „Sugar-Blues“.

Nach westlichen Erkenntnissen überreizt Zucker die Bauchspeicheldrüse, erschöpft die Nebennieren, raubt bestimmte Mineralien (er stört vor allem das Gleichgewicht

von Phosphor und Kalzium, indem er die Kalziumvorräte abbaut) und bringt das Eiweiß-Kohlehydrat-Verhältnis aus dem Lot. Der übermäßige Zuckerkonsum gilt als eine der Hauptursachen von Immunschwäche und Allergie. In der TCM wird in diesem Zusammenhang von Überlastung der Milz und Auslaugen der Nieren gesprochen. Zu viel Zucker schwächt außerdem das Blut und kann sowohl Hitze als auch Nässe erzeugen. Er ist ein hoch wirksamer Stoff, der leicht zur Destabilisierung führen kann und Energie- und Stimmungsschwankungen heraufbeschwört.

Da Zucker einen so festen Platz in unserer Ernährung hat, ist es nicht so leicht, ihn zu vermeiden, ohne sich strikt an ein Enthaltensprogramm zu halten. Nach meiner Ansicht ist es am besten, bewusster darauf zu achten, wie der Körper auf Zuckergenuss reagiert, und dann nur so viel davon zu essen, wie toleriert wird. Mir scheint, dass Fest- und Feiertage die richtige Zeit zum Zuckerschlemmen sind. Außerdem spielt Zucker bei manchen Arzneimitteln eine gewisse Rolle als Wirkstoffträger. In der Küche wird er gelegentlich verwendet, um andere Aromen harmonisch zu verbinden.

Weißer Zucker ist eines der großen Ernährungsübel unserer Zeit, er ist viel zu süß und wird viel zu schnell vom Körper aufgenommen, der infolgedessen nur kleinste Mengen davon verarbeiten kann. Um vom weißen Zucker entwöhnt zu werden, muss der Gaumen dazu erzogen werden, die dunkleren Zucker sowie **Melasse, Birnen-Dattel- oder Rübenkraut, Rohrrohrzucker, Malzextrakt, Agavensirup, Ahornsirup, Honig** usw. zu mögen, die ernährungsphysiologisch annehmbarer sind und dies ist unbedingt bei den **süßen Frühstücksvarianten** zu beachten. Aber woher die Süße auch stammt, zu viel davon belastet die Milz.

Im folgenden ein paar Möglichkeiten, den Zuckerkonsum einzuschränken:

Durch vorheriges Einweichen der Zutaten und zeitaufwändigere, langsame Gar-Methoden geben die Nahrungsmittel mehr von ihrer natürlichen Süße ab.

Gut zerkaute Nahrung ist ebenfalls süßer.

Die Zucker aus dem Verzehr komplexer Kohlenhydrate in ausreichender Menge gehen langsamer ins Blut und halten länger vor.

Wenn mehr dunkelgrünes Blattgemüse und mehr Bitteres gegessen wird, nimmt der Heißhunger auf Süßes ab, und einige der Nährstoffe, die der Zucker geraubt hat, werden ersetzt.

Ein Glas Wasser zu trinken, wenn die Lust auf Süßes aufkommt, dämpft den Heißhunger meist erheblich. Die Sucht nach Süßem ist oft ein Anzeichen für Dehydrierung.

Regelmäßiges Essen kann ebenfalls dazu beitragen, den Hunger auf Süßes zu dämpfen.

Hilfreich ist auch, zuckerfreie Knabbereien aus Zutaten, die von Natur aus süß sind, für die wichtigen Augenblicke bereitzuhalten, in denen eine Süßigkeit angesagt ist. Ein bewährtes Rezept sind selbstgebackene Kartoffelchips, wo nur rohe Kartoffeln, fein geschnitten auf dem Backblech evtl. mit aromatischen Kräutern hellbraun gebacken werden.

5.4 Milchprodukte

Milchprodukte sind eine reichhaltige Nahrungsquelle, aber auch erheblich problematischer für das menschliche Verdauungssystem als die meisten Nahrungsmittel. Nicht allen tun sie gut, und in machen Fällen sollte ganz darauf verzichtet werden. Da Milchprodukte jedoch einen so hohen Stellenwert in der westlichen Ernährung haben, lohnt es sich, hier ein paar Überlegungen dazu anzustellen.

Etwa 20 Prozent der Europäer und 80 Prozent der Asiaten und Afrikaner vertragen keinen Milchzucker (Laktose). Die nötigen Enzyme, die im menschlichen Körper in den ersten Lebensjahren vorhanden sind, werden manchmal ab der frühen Kindheit nicht mehr produziert. Eine Laktose-Unverträglichkeit zeigt sich zuerst in Form einer Verdauungsstörung wie Durchfall, Blähsucht und Krämpfen. Später kann sie die verschiedensten Nässe-Störungen bis hin zu schweren Behinderungen und Problemen im ganzen Körper verursachen. Es können auch allergische Reaktionen auf Milch auftreten mit chronischer Entzündung der Lungenschleimhäute, laufender Nase, Hals- und Ohrenschmerzen.

Trotz ihres guten Rufes als Kalziumspenderin, die der Osteoporose vorbeugt, ist Milch aufgrund ihres hohen Proteingehalts und des Missverhältnisses von Phosphor und Kalzium zumindest eine zweifelhafte Kalziumquelle. Milch erhöht in der Regel die Rate, mit der Kalzium aus dem Körper ausgeschieden wird, und überfordert die Nieren. Statistisch gesehen sind die Länder mit dem höchsten Milchkonsum (USA und Skandinavien) auch die Länder mit der höchsten Osteoporoserate der Welt.

Wenn das System mit Milch überlastet wird, speichert es Produkte, die es nicht ausscheiden kann. Milch ist eine häufige Ursache für Kalziumrückstände in den Nieren, die zur Bildung von Nierensteinen führen können, insbesondere, wenn vitaminisierte oder sonstwie angereicherte Milch getrunken wird. Auch die weiblichen Fortpflanzungsorgane reagieren empfindlich auf Milch; oft besteht ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Auftreten von Zysten, verschiedenen Menstruationsbeschwerden und Unfruchtbarkeit. In der chinesischen Medizin werden diese Symptome als Ansammlung von Nässe und Schleim bezeichnet.

Der Fettgehalt von Milch gibt ebenfalls Anlass zu Besorgnis. Kuhmilch ist jedoch weniger fett als Muttermilch, und die Entrahmung der Milch zwecks Herstellung fettarmer Produkte ist wahrscheinlich auch keine Lösung. Die Entrahmung bringt das Produkt aus dem Gleichgewicht und erhöht die Chancen für Gegenreaktionen des Körpers. Wenn der Fettgehalt reduziert wird, erhöht sich relativ dazu der Proteingehalt, und das belastet wiederum die Nieren. Das Butterfett in der Milch ist letztlich notwendig für die Eiweißverdauung. Andere Verarbeitungsformen wie das Pasteurisieren, Homogenisieren und Ultrahocherhitzen fügen der Milch weiteren Schaden zu und machen sie schwerer verdaulich. Unter keinen Umständen sollte fettarme oder mit Vitaminen und anderen Stoffen angereicherte Milch Säuglingen und Kleinkindern verabreicht werden.

Auch Schadstoffe sind ein Thema. Antibiotika und Wachstumshormone in der Milch erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Unverträglichkeitsreaktionen, und die abartigen Praktiken in der industrialisierten Landwirtschaft, vermahlene Kadaver anderer

Tiere an Kühe zu verfüttern, hat schon etliche Menschen zu Krüppeln gemacht und Todesfälle verursacht. Organische Phosphate, die zur Bekämpfung der Rinderbremse eingesetzt werden, können auch das menschliche Nervensystem schädigen.

Wenn man all dies bedenkt, wie soll man da mit dem Konsum von Milchprodukten umgehen? Hier eine gute Nachricht: Natursaure Erzeugnisse, wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch werden von den meisten Leuten besser verdaut, ebenso Rohmilch in Maßen. Obwohl Milchprodukte die Nässebildung fördern, haben sie doch auch ihren Nutzen. Besonders bei Yin-Schwäche und Trockenheits-Symptomen sind sie hilfreich, außerdem in der Rekonvaleszenzzeit nach so kräftezehrenden Krankheiten wie Tuberkulose, bei denen sich das Yin erschöpft.

Bevorzugen Sie Rohmilch aus Bioproduktion. Das hat zu allem anderen noch den Vorteil, dass Sie dann keine Hormone zur Steigerung der Milchproduktion von Kühen, keine akkumulierten Pestizidrückstände, Antibiotika, Schleimstoffe und andere unappetitlichen Bestandteile kommerzieller Milch zu sich nehmen.

Verwenden Sie natürlich fermentierte oder gesättigte Milchprodukte, besonders im Falle einer Laktoseintoleranz

Bevorzugen Sie Schaf- oder Ziegenmilchprodukte, wenn eine Neigung zur Ansammlung von Nässe besteht.

Verzehren Sie Milchprodukte vorwiegend bei Störungen wie Blutarmut, Qi- oder Yin-Mangel und weniger bei Yang-Schwäche, Nässe und Stockungssymptomen.

Reduzieren Sie den Konsum von Milchprodukten oder vermeiden Sie sie ganz, wenn das Milz-Qi schwach ist und eine Tendenz zur Verschleimung der Lunge besteht.

Wird pasteurisierte Milch verwendet, sollte sie kurz bis zum Kochen erhitzt und getrunken werden, solange sie noch warm ist. Kardamom, Ingwer, Knoblauch und Honig sind wohltuende Zusätze. Milch erzeugt dann weniger Feuchtigkeit, wenn sie mit einer rohen Zwiebelscheibe auf dem Topfboden erhitzt wird.

Kombinieren Sie Milchprodukte nach Möglichkeit nicht mit Fleisch, weil sich dadurch in extremen Maße Nässe bildet.

Streichen Sie homogenisierte Milch ganz von Ihrem Speiseplan, da sie für Fettablagerungen in den Arterien sorgt.

Wenn Sie statt Kuhmilch Sojamilch verwenden, sollten Sie beachten, dass sie im Gegensatz zur Kuhmilch, die in die Lungenbahn eintritt, zur Milz fließt und weniger Feuchtigkeit erzeugt. Im Übermaß genossen, produziert auch Sojamilch Schleim.

5.5 GETREIDEARTEN mit Rezepten

5.5.1 Weizen

Gemahlen oder geschrotet ist Weizen leichter verdaulich als im ganzen Korn. Traditionell wird er in China bei Leber- und Gallenleiden eingesetzt. Um eben jene Organe zu regenerieren, isst man ihn bevorzugt im Frühling. Wegen seiner erfrischenden Wirkung passt er genauso gut in den Sommer.

Es empfiehlt sich, ihn über Nacht einzuweichen. Die Kochzeit beträgt etwa 1 ½ Stunden, wenn er nicht eingeweicht wurde. Weizen kann mit Dinkel oder Grünkern gemeinsam gekocht werden. Grundsätzlich sollte man Getreide ohne Salz kochen, um seinen ureigenen Geschmack und seine energetische Wirkung nicht zu verändern. Wenn es dagegen mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Fleisch gemischt wird, kann man es natürlich nach Belieben würzen.

Geschmack:	süß
Thermische Wirkung:	neutral mit stark erfrischender Tendenz
Meridianwirkung:	Herz, Milz, Nieren, Leber, Gallenblase
Element:	Erde, Holz

Wirkung:

baut Qi und Säfte auf

kühlt Hitze

beruhigt und ernährt den Geist und das Herz

tonisiert die Nieren

ernährt die Muskeln

5.5.2 Dinkel

Dinkel ist eine Weizenform, mit einer dem Weizen ähnlichen Wirkungsweise. Weniger erfrischend als Weizen, wirkt er fast neutral und seine Schale ist weniger hart. Seine Kochzeit ist etwas kürzer und im ganzen Korn gegessen ist Dinkel besser verdaulich. Wie der Weizen passt er besonders gut ins Frühjahr und in den Sommer.

5.5.2.1 Habermus (Dinkelfrühstück)

Zutaten: 2,5 Tassen Wasser, 1 Tasse Dinkelkörner, 1 Apfel oder Birne, Saft ½ Zitrone, 1 Pr. Kakaopulver, 1TL gehackte/geriebene Nüsse, Gerstenmalz oder Ahornsirup, etwas Zimt, 1 Msp. Bertram und Galgant

Dinkelkörner 25 Minuten köcheln lassen; Apfel oder Birne in Stücke schneiden und in den letzten 5 Minuten dazugeben. Zum Schluss noch Nüsse, Gerstenmalz oder Ahornsirup und Gewürze dazugeben.

Wirkung:

baut Qi auf
stärkt die Mitte

5.5.3 Gerste

Von allen Getreidesorten hat die Gerste als eines der ältesten Getreide die weiteste geografische Verbreitung erreicht. Je nach Kulturkreis haben sich verschiedene Schwerpunkte in der Verwendung der Gerste herausgebildet, wie z.B. Gerstenmalz für die Bier- und Whiskey-Erzeugung oder Malzkaffee aus intensiv geröstetem Gerstenmalz.

In verschiedenen Kulturen haben sich Verfahren zur Aufbereitung von Gerste verbreitet. Durch die unterschiedliche Kombination von Wasser und Feuer wird die Bekömmlichkeit der Getreidestärke verbessert. Ein Beispiel dafür ist **Tsampa**, das traditionelle Getreidegericht Tibets.

Für die Herstellung von Tsampa werden sonnengereifte Gerstenkörner mit heißem Sand vermischt und über Feuer geröstet. Anschließend werden die Körner vom Sand gereinigt und gemahlen. Tsampa wird auf unterschiedliche Arten mit Milch, Tee oder Joghurt zubereitet, gesüßt oder gesalzen, konsistent oder als dünner Brei gereicht. Durch den Röstprozess entwickeln sich besondere Aromastoffe und die Stärke wird zum Teil abgebaut. Das ergibt eine leicht Süße, die vor allem von Kindern sehr geschätzt wird. Ältere Personen und Sportler schätzen Tsampa, weil es sehr bekömmlich und leicht verdaulich ist. Die Zubereitungsdauer von Speisen mit Tsampa ist sehr kurz, weil die Gerste durch das Rösten bereits „vorgekocht“ ist. Tsampa kann also ohne weitere ungekocht gegessen werden, oder als Reise- oder Wanderproviant. Tsampa ist in den meisten Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich (Infos unter www.tsampa.ch).

Geschmack:	süß
Thermische Wirkung:	neutral mit erfrischender Tendenz
Meridianwirkung:	Milz, Magen
Element:	Erde

5.5.3.1 Tsampa-Polenta (sehr schnelle Zubereitung)

1 Tasse Wasser in einen Topf gießen, 4 – 5 EL Tsampa in das kalte Wasser geben und so lange rühren, bis die Flüssigkeit kocht und zu einem festen Brei wird. Falls zu dünnflüssig, zusätzlich Tsampa hineinstreuen. 1 Stückchen Butter und eine Prise Salz dazufügen.

Der Brei muss nicht – sie z.B. Mais-Polenta – lange gekocht werden! Sobald die Tsampa-Polenta, die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht hat, kann sie serviert werden.

Variante: mit Gemüse-Bouillion, etwas Sauerrahm, gedünstetem Gemüse, Schnittlauch, Petersilie etc.

Süße Variante: mit Kompott, Ahornsirup, geriebene Haselnüsse oder Mandeln, je nach Verträglichkeit etwas Sahne oder Joghurt

Wirkung:

baut Qi und Säfte auf
nährend
leitet feuchte Hitze aus

5.5.4 Hirse

Hirse ist das wichtigste Getreide, um die Mitte zu stärken und Milz und Magen zu harmonisieren. Sie aktiviert den Stoffwechsel und wärmt von innen. Wohlschmeckend und leicht bekömmlich zugleich, eignet sie sich besonders, den Einstieg in eine Ernährung mit Vollkorngetreide zu ebnen und Gefallen daran zu finden.

Bei der Zubereitung ist es wichtig, dass sie nicht mit zu viel Wasser gekocht wird. Ich gebe die heiß gewaschene Hirse einfach in einen Topf und übergieße sie mit so viel kochendem Wasser, dass das Wasser etwa einen Zentimeter höher im Topf steht als die Hirse, lasse sie dann aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten auf kleinster Flamme ausquellen. Damit sie schön körnig bleibt, sollte die Hirse auf keinen Fall während des Kochens gerührt werden. Um nachzusehen, ob noch genug Wasser im Topf ist, steche ich mit dem Stiel eines Kochlöffels in die Hirse bis zum Topfboden. Wenn sie gar ist, darf sie leicht am Boden anhängen. Sollte das Wasser aufgesogen und sie noch nicht gar sein, gebe ich 2 – 3 Esslöffel Wasser dazu und lasse sie noch einige Minuten quellen, bis sie ganz trocken ist.

Wenn man die Hirse vor dem Kochen röstet, wirkt sie erwärmend und ihre leicht austrocknende Tendenz wird verstärkt. Hier gibt man die Hirse gewaschen und wieder getrocknet in den Topf und röstet sie ohne Fett unter ständigem Rühren auf großer Flamme an, bis sie goldbraun ist und duftet (ca. 10 Minuten). Dann lässt man den Topf ein paar Minuten abkühlen und füllt ihn mit heißem Wasser auf, sodass das Wasser knapp einen Zentimeter über der Hirse steht. Nur wird die Hirse gekocht, wie oben beschrieben.

Hirse kann mit Amaranth oder Quinoa zusammen gekocht und auch angeröstet werden.

Geschmack:

süß

Thermische Wirkung:

neutral

Meridianwirkung:

Milz, Magen und Nieren

Element:

Erde

5.5.4.1 Hirsefrühstück mit Birnenkompott

In einem Topf 2 Tassen Wasser erhitzen und 1 Tasse Hirse einstreuen. Mit Rosinen (oder klein geschnittenem Trockenobst), geriebenen Walnüssen oder Mandeln, etwas Zimt, 1 TL geriebenen Ingwer, Saft einer halben Zitrone würzen. Mit geschlossenem Deckel 20 – 30 min. quellen lassen. Nach Belieben kann noch etwas Gerstenmalz, 1 TL Sahne pro Portion oder etwas Butter untergemengt werden.

Dazu passt Birnenkompott:

süße Birnen, evtl. roter Traubensaft, Honig oder Gerstenmalz, Vanillepulver, Salz, Zitrone, Kakao, Zimt

1 Tasse Wasser (evtl. gemischt mit Trauben- oder Apfelsaft) erhitzen, 3 klein geschnittene Birnen, Honig und Gewürze dazugeben und zugedeckt köcheln, bis das Obst weich ist. In 3 EL kaltem Wasser 1 KL Kuzu oder Pfeilwurzelmehl anrühren und das Kompott damit eindicken. Das Kompott kann heiß in Schraubgläser abgefüllt werden und hält im Kühlschrank 1 – 2 Wochen – so ist immer ein wohlschmeckendes und gesundes Frühstück verfügbar.

Wirkung:

erfrischend und nährend

baut Säfte auf

kühlt Hitze

bei Feuchtigkeit auf Sahne verzichten

5.5.4.2 Hirse mit Marillenkompott

Zutaten: 1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser, 1 Prise Salz, 4 Marillen, 1 Tasse Apfelsaft,
2 TL geröstete Walnüsse, Honig nach Belieben

In einem Topf Wasser erhitzen, Hirse zugedeckt aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme 20 Minuten weich kochen, 1 Prise Salz zugeben. Inzwischen den Apfelsaft in einem weiteren Topf erhitzen. Marillen waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Marillenstücke im Apfelsaft einige Minuten dünsten. Hirse in 2 Frühstücksschalen verteilen, Marillen darüber geben und je 1 TL geriebene Walnüsse darauf verteilen. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.

Wirkung:

nährend und erwärmend

stärkt die Mitte

5.5.4.3 Hirse mit Ei und Butter

Zutaten: 1 Tasse Hirse,
2 Tassen Wasser, 1 Prise Salz, Ingwer, Petersilie, Rosenpaprika, Eier, Butter

In einem Topf mit heißem Wasser die Hirse einstreuen, etwas geriebenen Ingwer dazugeben und gar kochen. Mit einer Prise Salz, fein gehackter Petersilie und einer Prise Rosenpaprika abschmecken.

Separat 1 weiches Ei pro Person kochen und schälen; die Hirse auf Tellern auftürmen und je 1 Ei in eine Mulde im Hirseberg legen und Butterflöckchen darübergeben.

Wirkung:
nährend

Empfehlung:
bei Qi- und Blutmangel; bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.

5.5.5 Reis

Ebenso wie Hirse ist Reis gut geeignet, um den Einstieg in eine Ernährung mit Vollkorngetreide zu finden, da er gut bekömmlich und schmackhaft ist. Die dem Reis nachgesagte entwässernde Eigenschaft ist eine irreführende Information, In Wirklichkeit ergänzt Reis die Körpersäfte, wodurch der Körper angeregt wird, alte verbrauchte und überschüssige Säfte auszuscheiden. Er ist so vielfältig in seinen Zubereitungsmöglichkeiten, dass er das ganze Jahr über verwendet werden kann. Dank seines hohen Nährwertes eignet er sich ausgezeichnet zur Gewichtsreduktion.

Wie Hirse wird er besonders schmackhaft, körnig und leicht yangisierend, wenn er vor dem Kochen ohne Fett angeröstet wird. Anschließend übergießt man ihn mit heißem Wasser, bis das Wasser gut einen Zentimeter höher im Topf steht als der Reis und lässt ihn ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ausquellen.

Geschmack:	süß
Thermische Wirkung:	neutral mit leicht erfrischender Tendenz
Meridianwirkung:	Milz, Magen
Element:	Erde, Metall

5.5.5.1 Sesam-Reis und Tomaten-Chutney

Zutaten: 1 Tasse Reis (Langkorn oder Basmati), 2 Tassen Wasser, 3 EL Sesam od Gomasio,
3 – 4 Tomaten, ½ rote Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 2 EL Weißwein-Essig. 2 EL Sesamöl, Mehsalz, Pfeffer aus der Mühle

Reis mit Wasser, Sesam und einer Prise Salz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken, Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Tomaten mit den Zwiebeln und der Petersilie in eine Schüssel geben und mit einer Marinade aus Sesamöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben und mit dem Tomaten-Chutney servieren.

Dazu passt: ein gekochtes Ei oder 1 - 2 EL Bohnenpüree.

Wirkung:

sehr erfrischend
baut Säfte auf

Nicht:

bei Qi-Mangel, innerer Feuchtigkeit und Kälte

5.5.5.2 Reiscreme

Zutaten: ½ l Reismilch, ca. 70 g fein gemahlener Reis Vollkornreis (oder Reisflocken), etwas Salz, geriebene Zitronenschale, eine Prise Kakaopulver, Vanillepulver, gehackte Haselnüsse, Ahornsirup oder Honig etwas Zimt.

Reismilch erhitzen, den gemahlenden Reis mit der Schneerute einrühren und kurz aufkochen lassen, dann Gewürze, Haselnüsse und Ahornsirup einrühren und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.

Wirkung:

erfrischend
baut Qi und Säfte auf

Nicht:

bei innerer Feuchtigkeit

5.5.5.3 Grundrezept für Reis-Congée

Zutaten: Vollkornreis oder weißen Reis (Langkorn-, Jasmin- oder Basmatireis), Wasser

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis, die reine Geschmackssache ist. Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2 – 4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er Qi und Blut. Sehr vorteilhaft ist ein Reiskocher, in dem Sie den Reis vor dem Zubettgehen aufsetzen und in der Früh haben Sie ihn warm zur Verfügung.

Das Reis-Congée schmeckt durch Zugabe von Gewürzen noch besser. So können z.B. einige Scheiben frischer Ingwer, 2 – 3 Kardamomkapseln mitgekocht werden.

Das fertige Reis-Congée können Sie portionsweise mit unterschiedlichen Zutaten verfeinern:

Kompott oder Fruchtmasse aus Äpfeln, Birnen, Marillen, Pfirsichen, Zwetschken, Weintrauben

gedünstetes Gemüse (Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Chicoree, Spinat, Mangold, Zucchini, Spargel u.a.)

Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin u.a.)

Nüsse und Samen

hochwertige Öle (Leinöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Walnussöl) oder Butter

5.5.5.4 Reis-Congée mit Karotten und Fenchel

Klein geschnittene Karotten und Fenchel kurz dünsten, vorbereitetes Reis-Congée zugeben und kurz aufwärmen. Nach Belieben mit Kräutern, Gewürzen, Butter, Lein- oder Olivenöl verfeinern.

Wirkung:

baut Qi auf

nährend

fördert die Verdauung

5.5.6 Mais

Seine harmonisierende Wirkung macht den Mais zu einer klassischen Medizin bei Magenleiden. Wegen seines angenehm süßen Geschmacks eignet er sich aber auch hervorragend für die Kinderernährung, für Süßspeisen und als Beilage zu Gemüse und Fleisch. Leidenschaftlichen Kartoffeleßern kann er helfen, Zugang zu Getreide zu finden.

Ansonsten ist Polenta, Maisgrieß, eine hervorragende Basis für Gemüse-, Bohnen- und Fleischgerichte.

Polenta sollte man ins heiße Wasser einstreuen, damit sie nicht zu stark anhängt. Man nimmt ca. 1 Tasse Polenta auf 3 Tassen Wasser, rührt den Brei kräftig durch und lässt ihn bei fast geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten auf kleinster Flamme quellen. Im Unterschied zu anderen Getreiden finde ich Polenta ganz ohne Gewürze ziemlich fad. Bei folgenden Zubereitungen schmeckt sie fast wie **Kartoffelbrei**. Dazu braucht man nur gekochte Polenta, etwas Muskat, Pfeffer, Salz, etwas saure Sahne, etwas Rosenpaprika und ein Stück Butter gut durchrühren.

Geschmack:

süß

Thermische Wirkung:

neutral

Meridianwirkung:

Magen und Dickdarm

Element:

Erde

5.5.6.1 Polenta „de luxe“ mit Marillen-Dattelmus

Zutaten: ¼ l Reismilch, ¼ l Wasser, 1 Prise Bourbon-Vanille, 10 EL Polenta, etwas Butter oder Sahne, Honig oder Gerstenmalz, etwas Kardamom, eine Prise Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft und etwas geriebene Zitronenschale

Milch und Wasser erhitzen, die Polenta einrühren. Den Brei einmal aufkochen lassen und die Gewürze, Honig oder Gerstenmalz und Butter zugeben und ca. 20 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen.

Marillen-Dattelmus

Getrocknete Marillen und getrocknete Datteln klein schneiden und über Nacht, mindestens jedoch 1 Stunde vor der Weiterverarbeitung knapp mit Wasser bedeckt einweichen. Im Einweichwasser ca. 10 Minuten kochen und etwas Zitronensaft und/oder Weißwein zugeben. Man kann das Aprikosen-Dattelmus mit etwas Agar-Agar binden, heiß in Marmeladegläser abfüllen und kann es dann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Wirkung:

leicht erwärmend
stärkt Magen und Milz
harmonisiert die Mitte
tonisiert das Blut

5.5.6.2 Polenta mit Avocado

Zutaten: 1 Tasse Polenta, 3 Tassen Wasser, etwas Butter oder Sahne, Gerstenmalz, etwas geriebener Ingwer, Prise Salz, Zitronensaft, Paprikapulver, evtl. frische Petersilie, 1 Avocado in kleine Stücke geschnitten.

Milch und Wasser erhitzen, die Polenta einrühren. Den Brei einmal aufkochen lassen und die Gewürze, Gerstenmalz und Butter zugeben und ca. 20 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen. Avocado und Petersilie darunter heben.

Wirkung:

leicht erwärmend
stärkt Magen und Milz
harmonisiert die Mitte
tonisiert das Blut

5.5.6.3 Polenta mit Spiegelei

Zutaten: 1 Tasse Polenta, 3 Tassen Wasser, etwas Butter, Pfeffer, Muskat, 1 Prise Salz, Zitronensaft, Rosenpaprika, 1 Ei pro Person, Schnittlauch

Wasser erhitzen, die Polenta einrühren und den Brei aufkochen lassen. Etwas klein geschnittenen Ingwer einrühren und quellen lassen, bis die Polenta gar ist. Butter,

Zitronensaft und die Gewürze unterrühren. Die Polenta in eine feuerfeste Schüssel geben, 1 Spiegelei pro Person daraufsetzen und im Backofen einige Minuten überbacken, so dass das Eigelb noch flüssig ist. Mit gemahlenem Pfeffer und fein geschnittenem Schnittlauch nach Belieben bestreuen.

Wirkung:

nährend und leicht erwärmend
baut Qi auf
ideale Morgenmahlzeit im Winter

Nicht: bei feuchter Hitze der Gallenblase

5.5.7 Hafer

Hafer ist Kraftnahrung und in vielerlei Hinsicht ein Superlativ unter den Getreidesorten. Er hat mit Abstand den höchsten Fettanteil, nämlich 7 %. Davon 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Linolsäure und er hat einen hohen Eiweißgehalt. Bei körperlicher Erschöpfung oder chronischem Energiemangel ist er das richtige Mittel, um Willenkraft und Aktivität wieder zu erwecken. Geschrotet oder in Flockenform geröstet, ergibt er ein nährendes und kräftigendes Frühstück.

Geschmack: süß
Thermische Wirkung: warm
Element: Metall

Angelehnt an das Sprichwort „Dich sticht wohl der Hafer“ sind Haferflocken dafür bekannt, dass sie den Antrieb erhöhen und gute Laune machen. Besonders im Herbst und Winter ist folgende Frühstücksvariante sehr zu empfehlen:

5.5.7.1 Haferflocken-Crunchy

Zutaten: 6 EL Haferflocken, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Sesam, 2 EL Butter, 2 EL Honig, 1 Tasse Wasser, 3 Äpfel, etwas Zitronensaft, 1 EL Rosinen, etwas Zimt und Kardamom, 1 Prise Bourbon-Vanille.

In einer heißen Pfanne Sesam und Sonnenblumenkerne anrösten, Haferflocken zugeben und unter ständigem Rühren leicht rösten. Butter und Honig zugeben und auf kleiner Flamme warm halten. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Wasser erhitzen, Apfelspalten und Rosinen zugeben und einige Minuten weich dünsten. Mit Zitronensaft, Zimt, Kardamom und Vanille abschmecken.

Das Kompott in zwei Schüsseln anrichten und die gerösteten Haferflocken darüber verteilen.

Wirkung:

baut Qi und Yang auf
erwärmend und nährend
steigert den Antrieb

Nicht: bei Schlafstörungen und innerer Unruhe

5.5.7.2 Stärkende Haferflockensuppe

Zutaten: Sesamöl oder Butter, Frühlingszwiebeln, Haferflocken, Salz, Zitrone, Rosenpaprika, Karotten, Pfeffer, Sojasoße, Chinakohl

In einer heißen Pfanne Sesamöl oder Butter erhitzen, klein geschnittene Frühlingszwiebel sanft anbraten, Haferflocken unterrühren und mit reichlich heißem Wasser aufgießen. Würfelig geschnittene Karotten zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Sojasoße, Zitronensaft und Rosenpaprika, Pfeffer und Salz würzen. Den in feine Streifen geschnittenen Chinakohl untermischen und kurz durchziehen lassen.

Wirkung:

baut Qi und Yang auf
erwärmend und nährend
stärkt die Abwehr

Nicht: bei Yang-Fülle, Yin-Mangel, bei Schlafstörungen und Nervosität

5.5.8 Quinoa

Quinoa wird als „heiliges Korn der Inkas“ bezeichnet und dient der südamerikanischen Bevölkerung seit über 6000 Jahren als Nahrungsgrundlage. Mittlerweile wird Quinoa auch in Europa und den USA angebaut. Quinoa hat eine hochwertige Eiweißzusammensetzung und ist daher eine bessere Eiweißquelle als die bei uns üblichen Getreidesorten. Wegen des hohen Kalziumgehaltes ist Quinoa besonders für Frauen im Klimakterium (Osteoporoseneigung) zu empfehlen.

Auf Grund des Saponingehalts in der Samenschale schmeckt Quinoa etwas bitter und es empfiehlt sich, Quinoa vor der Verwendung in heißem Wasser gründlich zu reinigen. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte auf die Verwendung von Quinoa verzichtet werden, da selbst bei diesen geringen Mengen an Saponinen Durchfälle entstehen können.

Geschmack:

süß, sauer

Thermische Wirkung:

neutral

Meridianwirkung:

Niere

Element:

Wasser

5.5.8.1 Quinoa mit gedünstetem Chicoree

Zutaten: 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser, 1 TL Vollrohrzucker, 2 EL Rapsöl, 1 EL Schlagobers, Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, etwas Zitronensaft, Petersilie oder Rucola, 2 Chicorree

Wasser in einem Topf erhitzen, Quinoa zugeben, aufkochen und 15 Minuten auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Chicoree waschen und der Länge nach halbieren. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Chicoree-Hälften darin anbraten. Vollrohrzucker zugeben und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schlagobers in Quinoa einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter

Petersilie oder Rucola vermischen. Quinoa auf einem Teller mit je 2 Chicoree-Hälften anrichten.

Wirkung:

erfrischend

kühlt Leber-Hitze

5.5.8.2 Quinoa mit Pfirsich

Zutaten: 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser, 2 TL Honig oder Vollrohrzucker, 2 Pfirsiche, 2 TL hochwertige kalt gepresstes Öl (z.B. Leinöl), frische Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren.

Quinoa mit Wasser aufkochen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Pfirsiche waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Quinoa mit Honig abschmecken und mit den Pfirsichscheiben vermengen. Auf zwei Schüsseln aufteilen, mit je 1 TL Öl beträufeln und mit Minze garniert servieren.

Wirkung:

stärkt Nieren-Jing

stärkt Milz-Qi

neutral

6 Schlussbemerkung

Gesund und gleichzeitig genussvoll essen – mit der Fünf-Elemente-Küche können wir neue Energie schöpfen, unser Wohlbefinden gezielt fördern und somit unser energetisches Gleichgewicht beeinflussen.

Ich hoffe, dass ich Sie mit diesen Ausführungen und Rezeptideen zu einem gesunden Frühstücksverhalten auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin anregen konnte und wünsche beim Ausprobieren der Rezepte gutes Gelingen.

7 Quellenverzeichnis

Diolosa Claude: CDn° 43 Auswirkung von Kaffee, Tee und Tabak
2005 Avicenna Institut, Plazac/Frankreich

Jacoby Bengt: Gesünder leben mit den fünf Elementen
Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2000, Band 5310

Leggett Daverick: Selbstheilung durch Ernährung
Goldmann Verlag 2004

Lorenz (Schauer) Claudia 2004: Skripten Bacopa Ausbildung 2007/2008
Chinesische Diätetik: Krankheitsfaktoren, Zang Fu, Interaktionen

Nichterl Claudia Dr.: POWER Frühstück
avBUCH im Österr. Agrarverlag Druck- und Verlagsges.mbH. Nfg.KG, 2005

Temelie Barbara/Trebuth Beatrice: Das Fünf Elemente Kochbuch
Joy-Verlag, Auflage 1994 und Auflage 1999

Literaturverzeichnis

Zitat aus „Der Gelbe Kaiser“, Auflage 2005
Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

8 Abbildungsverzeichnis

Titelblatt: Aus dem Internet: Google Bilder (Power-Frühstück TCM)

Abbildung 1: Aus dem Internet www.enveda.de/Organuhr.....5

9 Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

- 1) ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
- 2) ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie
- 3) die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
- 4) ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.
- 5) ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/Titels zur Folge haben wird.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

.....

.....