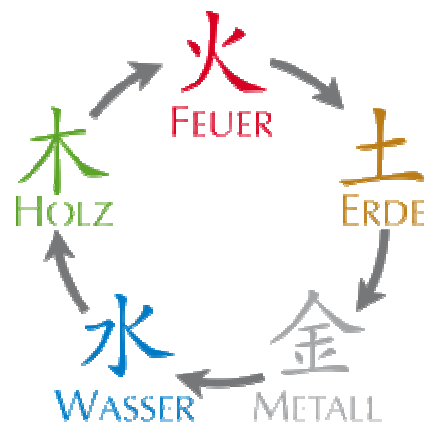


Die Fünf Elemente Küche der Chinesischen Ernährungslehre



Schnelle Rezepte am Morgen zur Stärkung von Körper und Geist

Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado

Für 4 Personen

Hirse, Shiitakepilze, Ingwer, Pfeffer, Meer Salz, Petersilie, edelsüßes Paprikapulver, Butter, Avocado, Zitrone, Rucola

In einen Topf mit 6 Tassen heißem Wasser 3 Tassen Hirse streuen,
6-10 Shiitakepilze in Streifen geschnitten,
etwas Ingwer dazugeben und gar köcheln;
eine Prise gemahlener Pfeffer,
etwas Meer Salz,
reichlich Petersilie,
eine Prise edelsüßes Paprikapulver,
ein Stück Butter unterrühren.

Währenddessen:

½ Avocado pro Person auf einer Tellerhälfte anrichten:
Mit etwas gemahlener Pfeffer, einer kleinen Prise Meer Salz bestreuen;
Mit Zitronensaft beträufeln:
etwas klein geschnittenen Rucola darüberstreuen;
das Hirsegericht auf die andere Tellerhälfte geben.

Wirkung:

nährend.

Empfehlung:

bei Qi- und Blutmangel;
geeignet auch als Abendmalzeit.

Herzhafter Süßreis mit Äpfeln

Für 2 Personen

Süßreis, Apfelsaft, süßer Apfel, Aprikosen oder anderes Süßes Obst, Zimt, Karamom, Ingwer, Meer Salz,
Zitrone, Kakao, Mandelmus, Gerstenmalz, Nüsse, Himbeeren, Butter

Vorbereitung:

In 2 Tassen heißem Wasser 1 Tasse (100g) Süßreis (Rundkornreis) mit etwas Meer Salz gar kochen.

Danach:

In einem heißem Topf ½ Tasse Apfelsaft erhitzen;
1 süßer Apfel kleingeschnitten,
Aprikosen oder anderes süßes Obst, 1 Msp. Zimt, eine Prise Kardamom, wenig Ingwer gerieben,
eine kleine Prise Meer Salz, etwas geriebene Zitronenschale, wenig Kakao dazugeben und einige
Minuten köcheln;
den gekochten Süßreis, 1-2 TL Mandelmus, Gerstenmalz unterrühren und erhitzen;
mit im Butter gerösteten Nüssen und Himbeeren bestreuen.

Wirkung:

leicht erwärmend und nährend
stärkt die Mitte.

Empfehlung:

bei Qi-, Blut- und Yang-Mangel;
ideal als leicht erwärmende Abendmahlzeit.

Schwarzes Bohnenmus mit Avocado

Für 4 Personen oder für 4 Tage

Schwarze Bohnen, Zitronen, Apfelessig, Bockshornkleesamenpulver, Grapefruit, Sesamöl aus gerösteten Samen, Ingwer, Wakame oder Hijiki (Meeresalgen), Sojasoße, Avocado

Vorbereitung am Vortag:

2 Tassen Schwarze Bohnen
in etwa 6 Tassen kaltem Wasser 6-8 Stunden einweichen.

Danach-ebenfalls am Vortag:

Einweichwasser weg schütten die Schwarzen Bohnen mit 4 Tassen frischem kaltem Wasser aufsetzen;

Einen Spritzer Zitronensaft, etwas Bockshornkleesamenpulver, einen TL Sesamöl, einen TL geriebenen Ingwer hinzufügen; ein Stück Wakame oder Hijiki (Meeresalgen) dazugeben; etwas 45 Minuten Köcheln lassen; mit dem Pürierstab pürieren; mit reichlich Sojasoße und einem ½ EL Apfelessig und 1 EL Grapefruitsaft abschmecken.

Am Morgen:

1 reife Avocado in Schiffchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Fruchtfleisch der Grapefruit filetieren.

Die warme Bohnenpaste mit dem Avocado- schiffchen und den Grapefruitfilets garnieren.

Hinweis:

Die schwarzen Bohnen können für 2-3 Tage vorgkocht werden, um dann mit wenig Aufwand als Frühstück oder andere Mahlzeiten verwendet zu werden.

Wirkung:

nährend und leicht erfrischend

baut Säfte auf

sättigend.

Empfehlung:

bei Qi- und Säfte mangel, Nieren- Yin-schwäche; bei Nachtschweiß, Übergewicht .

Süße Polenta mit Pfirsichen

Für 2 Personen

Polenta, Butter oder Sahne, Gerstenmalz oder Ahornsirup, Zimt, Kardamom, Meer Salz, Zitrone, Rosinen, Apfel- oder Aprikosensaft, vollreife Pfirsiche, Nüsse

½L Wasser erhitzen

125 g Polenta mit einem Schneebesen einrühren, mit einem Holzlöffel 10 Minuten weiterrühren und 20 Minuten bei kleinster Flamme aufquellen lassen;

etwas Butter oder Sahne,

1-2 TL Gerstenschmalz oder Ahornsirup,

eine Prise Zimt,

etwas Kardamom- Pulver oder Kardamom- Samen frisch gemahlen,

eine kleine Prise Salz,

einen Tropfen Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren.

Separat ein Kompott zubereiten:

In einem heißen Topf

1-2 TL Rosinen in etwas Apfel – oder Aprikosensaft einige Minuten köcheln;

1-2 voll reife Pfirsiche klein geschnitten dazugeben und weiter garen,

bis der Saft austritt und die Pfirsiche weich werden,

über die auf Tellern angerichtete Polenta geben;

mit gerösteten Nüssen nach Belieben bestreuen.

Wirkung:

nährend und leicht erwärmend

harmonisiert die Mitte.

Empfehlung:

Bei Qi und Yang -Mangel, Magenbeschwerden

Polenta kann auch wie ein Sturz an geröstet werden

ideal als beruhigende Abendmahlzeit für Kinder und Erwachsene

Haferflocken süß, sauer, saftig und warm

Für 2 Personen

Getrocknete Aprikosen, Apfelsaft, Cashewkerne, Haferflocken, roter Traubensaft, Zimt, Ingwer, Reiß-wein (Sake), Meer Salz, Zitrone, Kakao, Pfeilwurzelmehl, Nüsse oder Sonnenblumenkerne

Vorbereitung am Vorabend:

2 El getrocknete Aprikosen (je nach Größe eventuell klein geschnitten)
in einer halben Tasse Apfelsaft über Nacht einweichen.

Am Morgen:

in einer heißen Pfanne

1 EL Cashewkerne ,

1 Tasse Haferflocken ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten bis sie duften.

Währenddessen:

In einen heißen Topf

1 Tasse roten Traubensaft ,eine Prise Zimt

die eingeweichten Aprikosen ,etwas Ingwer gerieben,

1TL geriebene Zitronenschale,

eine Msp Kakao geben;

mit 1 TL Pfeilwurzelmehl nach Belieben eindicken und einige Minuten köcheln;

die Haferflocken dazugeben und mit gerösteten Nüssen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Hinweis:

Pfeilwurzelmehl in etwas kaltem Wasser auflösen und in die heiße Flüssigkeit einrühren.

Möchte man die Haferflocken gerne kernig haben, muss man sie sofort servieren.

Variante:

Frisches einheimisches Obst mitdünsten

Wirkung:

sehr erwärmend und nährend

bringt das Qi nach oben

stärkt die Abwehr

Empfehlung:

bei Qi- und Yang-Mangel von Milz, Herz und Nieren, bei Lungen – Qi Mangel bei Feuchtigkeit;

bei Abwehrschwäche, Antriebs-schwäche, chronischer Müdigkeit, Konzentrationsmangel,

Kälteempfindlichkeit, bei Verdauungsschwäche sollte man die gerösteten Haferflocken 20 Minuten köcheln,

ideal im Winter und bei Yang-Schwäche als Abendmahlzeit.

Saftige Hirse mit Birnen

Für 2 Personen

Hirse, Traubensaft, Birnen, Ingwer, Meer Salz,
Zitronen, Kakao, Sonnenblumenkerne, Gerstenmalz,
Sahne oder Butter

In 2 Tassen heißem Wasser
1Tasse (100g)Hirse aufsetzen und gar kochen.

Danach:

In einem heißen Topf
½ Tasse Traubensaft erwärmen,
1-2 Birnen klein geschnitten,
sehr wenig Ingwer gerieben,
eine kleine priesse Salz,
ein Spritzer Zitronensaft
eine priesse Kakao dazugeben und kurz andünsten;
die gekochte Hirse,
1 EL Sonnenblumenkerne ,
etwas Gerstenschmalz nach Belieben,
1TL Sahne pro Portion oder etwas Butter Untermengen und erhitzen.

Wirkung:

erfrischend und nährend
baut Säfte auf
kühlt Hitze

Empfehlung:

bei Yin-Mangel von Magen, Leber, Herz, Lungen und Nieren,
bei Yang -Fülle; bei Feuchtigkeit auf Sahne verzichten,
im Sommer Ideal als leichte, beruhigende Abendmahlzeit für Kinder und Erwachsene

Variante:

Wohnüsse rösten und darüber streuen, um das Nieren- Yang zu stärken.

Wirkung:

erwärmend und nährend
stärkt die Mitte
hebt das Qi.

Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen

Zitronen, edelsüßes Paprikapulver, Rindersuppenfleisch oder Beinscheibe, Brokkoli, Kohlrabi, Ingwer, getrockneter Oregano, Sojasauce, Weißwein, Austernpilze oder Shiitakepilze, Chinakohl, Pfeffer, Frühlingszwiebeln, Meer Salz

Wenig kaltes Wasser aufsetzen (so viel dass das Fleisch eben bedeckt wird);
einen Spritzer Zitronensaft,
eine Prise edelsüßes Paprikapulver,
Rindersuppenfleisch oder Beinscheibe zum Kochen bringen und einen Moment ziehen lassen;
dann die Brühe weggießen, das Fleisch mit Heißem Wasser abrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen), den Topf säubern und erneut das Fleisch in reichlich heißem Wasser aufsetzen;
Stiele vom Brokkoli klein geschnitten, Kohlrabi klein geschnitten,
ein Stück Ingwer in Scheiben geschnitten dazugeben;
köcheln, bis das Fleisch gar ist;
reichlich getrockneten Oregano,
Sojasoße,
Weißwein oder Zitronensaft,
etwas edelsüßes Paprikapulver,
Austernpilze in Streifen geschnitten oder Shiitakepilze, die Röschen vom Brokkoli, Chinakohl klein geschnitten hineingeben; köcheln bis die Zutaten gar sind;
gemahlene Pfeffer, reichlich Frühlingszwiebeln klein geschnitten zufügen;
kurz kochen lassen;
mit Salz, Zitronensaft abschmecken.

Wirkung:

nährend und leicht erwärmend
baut Qi und Säfte auf.

Empfehlung:

bei Qi- und Yang-Mangel von Milz, Herz und Nieren, bei Blutmangel;
bei Abwehrschwäche, Erschöpfung, Kälteempfindlichkeit.

Kostbare Hühnerbrühe

Adzukibohnen, Suppenhuhn oder Poularde, Karotte, Sellerie, Lauch, Ingwer, Beifuß, Wakame (Meeresalge), Dinkel

Vorbereitung:

1 Tasse Adzukibohnen in kaltem Wasser mehrere Stunden oder über Nacht einweichen.

Danach:

Etwa 2 l kaltes Wasser in einem Topf aufsetzen;
ein Suppenhuhn oder eine Poularde darin zum Kochen bringen;
einige Minuten köcheln; das ganze Wasser weggießen, den Topf säubern, das Fleisch mit heißem Wasser abbrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen);
das Huhn erneut mit 2 l Heißem Wasser aufsetzen und köcheln;
1 Karotte, 1 kleine Sellerieknolle, 1 kleine Lauchstange grob zerkleinern,
ein Stück Ingwer in Scheiben geschnitten,
½ TL Beifuß, einen Streifen Wakame, die Adzukibohnen ohne Einweichwasser,
1 Tasse Dinkelkörner nacheinander unter kurzem Rühren zufügen;
etwa 2 – 6 Stunden köcheln lassen (wenn man das Fleisch anderweitig verwenden möchte, sollte man es nach etwa 1 ½ Stunden herausnehmen und entbeinen; dann die Knochen wieder in die Brühe geben und weiter köcheln lassen);
danach die Brühe durch ein Sieb geben und alle festen Bestandteile wegwerfen.

Hinweise:

Je länger die Brühe gekocht hat, umso erwärmer, aber auch nährender ist sie.
Im Kühlschrank ist sie nach dem Abkühlen 3 – 4 Tage haltbar.
Die Brühe kann heiß getrunken werden oder als Grundlage für Suppen mit frischem Gemüse, Getreide oder Kartoffeln verwendet werden:

Variante:

Statt Adzukibohnen schwarze Bohnen nehmen (zur Stärkung des Nieren- Yin)

Wirkung:

erwärmend und nährend
stärkt die Mitte
baut Blut und Qi auf.

Empfehlung:

bei Qi- und Yang-Mangel; bei Erschöpfung, Antriebsschwäche, Appetitmangel, Untergewicht, Kälteempfindlichkeit, Altersschwäche;
in der Rekonvaleszenz, nach der Geburt, zur allgemeinen Stärkung;
ideal als Basis für eine Stärkende, pikante Morgensuppe, mit frischem Gemüse und/ oder Getreide gekocht.

Cremige Lauchsuppe mit Mandelmus

Vollrohrzucker, Lauch, Meer Salz, Zitrone, Frischer Rosmarin oder edelsüßes Paprikapulver, Kuzu, Sago oder Kartoffelmehl, Mandelmus, Sesamöl aus gerösteten Samen, Pfeffer

In 1 l heißes Wasser eine Prise Vollrohrzucker,
3 – 4 Stangen Lauch klein geschnitten,
eine Prise Salz geben;
köcheln, bis der Lauch halb gar ist; mit Zitronensaft,
frischem Rosmarin (ersatzweise getrocknetem) oder edelsüßem Paprikapulver abschmecken;
1 EL Kuzu, Sago oder Kartoffelmehl separat in kaltem Wasser eindicken;
1 EL Mandelmus, einige Tropfen Sesamöl aus gerösteten Samen,
Pfeffer dazugeben und köcheln, bis der Lauch gar ist.

Variante:

Champignons mitkochen; sie bauen Säfte auf und mildern die yangisierende Wirkung des Lauches

Wirkung:

erwärmend und nährend.

Empfehlung:

bei Qi- und Yang-Mangel von Milz, Nieren und Herz, Stagnation durch Kälte;
bei Abwehrschwäche, Kälteempfindlichkeit.

Nicht:

bei Yang-Fülle, Feuchter Hitze, Schlafstörungen.