

*Eure Lebensmittel
sollen Eure Heilmittel sein*

*Eure Heilmittel
sollen Eure Lebensmittel sein*

Hippokrates

Peter Hollmayer

Die heilende Kraft pflanzlicher Lebensmittel

Leitfaden für die gesunde
vegane Ernährung

Mit einer Einführung in die
Traditionelle Chinesische Medizin

Hinweis:

In diesem Buch werden Informationen und Ratschläge zu gesundheitlichen Themen gegeben. Diese gründen überwiegend auf bewährte Erfahrungswerte, sind also nicht zwingend wissenschaftlich erforscht. Auch die Anwendung der Ratschläge gründet auf Erfahrungswerte. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für unwahrscheinliche, eventuelle Nachteile, die aus den in diesem Buch gegebenen Hinweisen resultierten, Haftung übernehmen.

Impressum

© Autor: Peter Hollmayer

www.viavita-institut.de

Die heilende Kraft pflanzlicher Lebensmittel

1. Auflage. Januar 2025

Das Werk darf, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors wiedergegeben werden

Illustration: Goran Lazek

Fotos Innenteil und Coverrückseite: Ursula Dören

Foto Cover: Stefan Dettler

ISBN 978-3-7693-2452-5

Verlag

Books on Demand Gmbh

In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt

bod@bod.de

Druck:

Libri Plureos, Friedensalle 273, 22763 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1	
Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise	9
Die thermische Wirkung	10
Befeuchtend/trocknende Wirkung	11
Abführend oder Stuhl stabilisierend	12
Die fünf Geschmäcker	12
Die Zubereitung	15
Kapitel 2	
Beschreibung der Lebensmittel	18
Getreide	19
Amarath und Quinoa	21
Buchweizen	21
Chia Samen	23
Dinkel	25
Grünkern	26
Gerste	27
Hafer	28
Hirse	30
Mais	32
Reis	33
Roggen	35
Weizen	36
Seitan	37
Gemüse	40
Algen	41
Artischocken	42
Auberginen	43
Avocados	45
Chiccoree	46
Gurke	47
Kartoffeln	49
Knollenfenchel	51
Kohl (mit verschiedenen Sorten)	52
Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing	
Kürbis	57
Mangold	59
Möhren	60
Paprika	61
Petersilie	63

Pilze	64
Rettich	67
Rote Beete	68
Salate	69
Schwarzwurzel	72
Sellerie	73
Spargel	74
Tomaten	75
Zucchini	77
Zwiebeln	78
Hülsenfrüchte	82
Rote Bohnen	83
Azukibohnen	84
Sojabohne (gelb)	85
Tofu	87
Mungbohne	88
Erbsen	89
Kichererbsen	91
Linsen	92
Obst	95
Ananas	96
Apfel	97
Aprikosen	99
Bananen	100
Birnen	102
Datteln	103
Feigen	104
Grapefruit	105
Kirschen	106
Mangos	108
Orangen	109
Pflirsiche	111
Pflaumen	112
(Wasser) Melone	113
Weintrauben	115
Zitronen	116
Beeren	118
Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren	

Nüsse /Ölsaaten	123
Casehkerne	124
Erdnüsse	125
Haselnuss	127
Kokosnuss	128
Kürbiskerne	130
Leinsamen	131
Mandeln	132
Mohn	133
Oliven	134
Sesam	135
Sonnenblumenkerne	136
Walnuss	137
Gewürze	141
Anis	142
Basilikum	142
Bohnenkraut	143
Chili (scharfe Paprika)	143
Curcuma	144
Dill	144
Estragon	145
Fenchel	145
Ingwer	146
Kardamom	146
Knoblauch	147
Koriander	147
Kreuzkümmel	148
Kümmel	148
Liebstockel	149
Lorbeer	149
Majoran (Oregano)	150
Muskat	150
Nelke	151
Petersilie	151
Pfeffer	152
Pfefferminze	152
Rosmarin	153
Salz (siehe Geschmack)	14
Salbei	153
Senf	153
Thymian	154
Vanille	155
Zimt	156

Kapitel 3	
Rezepte und praktische Ratschläge	157
Suppen	160
Leckere Wintersuppe	161
Nussige Curry Linsensuppe	162
Kartoffelsuppe Prima vera	163
Scharfe ungarische Bohnensuppe	164
Holzfällersuppe vegan	165
Edle mediterrane Tomatensuppe	166
Sonnige Avocado- Zucchini-suppe	167
Cremige Brokkolisuppe	168
Traditionelle Reissuppen (Conges)	169
Süße Congees	171
Herzhafte Congees	172
Hauptgerichte	179
Klassischer Kartoffeleintopf mit Seitan	180
Mexikanischer Eintopf	182
Marokkanischer Kichererbseneintopf	184
Leckerer Tomateneintopf	185
Scharfer Ajvar Nudelaufwurf	186
Spanisches Chorizo Wok Gemüse	188
Seitan Wirsing im Senf	190
Rotkohl mit Bratkartoffeln	191
Dal mit Gemüse	192
Jägerschnitzel	194
Risotto	195
Acht Schätze für Yin und Yang	197
Nudelgerichte	198
Schnellgerichte	199
Kapitel 4	
Einführung in die Ernährung der	
Traditionellen Chinesischen Medizin	206
Prinzipien von Yin und Yang	207
Die vier Zustände nach Yin und Yang	212
Die Organuhr	220
Praktische Ratschläge	222
Ratschläge für den Aufbau des Yang	222
Ratschläge für den Aufbau des Yin	229
Lebensmittel, die Yin und Yang aufbauen	234
Ratschläge für „Zu viel Yang“	235
Ratschläge für „Zu viel Yin“	238
Danke	242
Peter Hollmayer	243

Einleitung

Die grundlegende körperliche Kraft des Lebens beziehen wir hauptsächlich aus unserer Nahrung. Leider ist uns unser altes Erfahrungswissen über die Wirkung von Lebensmitteln weitgehend abhanden bekommen. Wenn wir heute über den Nutzen unserer Nahrung sprechen, beziehen wir uns fast ausschliesslich auf die Inhaltsstoffe. Diese beschreiben aber nur einen Teil der Auswirkungen auf unsere Organe. Übergeordnete, wichtige energetische Eigenschaften der Mittel, stehen leider nur noch in alten Lehrbüchern. Dazu gehören Wirkweisen wie etwa:

„Wärmen und Kühlen, Befeuchten und Trocknen“

Wir finden dieses bewährte Wissen heute noch lebendig in der chinesischen Medizin.

Altes Wissen mit modernen Erkenntnissen in verständlicher Sprache zusammen zu führen, ist die Absicht dieses Buches. Denn Lebensmittel waren und sind immer noch die besten Heilmittel!

Erst seit den 1960er Jahren haben tierische Produkte in unserem Speiseplan eine so große Bedeutung erlangt. Die vielen Jahrhunderte vorher waren geprägt durch eine überwiegend pflanzliche Ernährung. Selbst auf den Bauernhöfen gab es meist nur ein bis zwei mal pro Woche Fleisch zu den Mahlzeiten. Die sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ nehmen zu, seit pflanzliche Lebensmittel zurückgedrängt wurden. Leider ist dadurch auch das Wissen über die Heilkraft dieser so wichtigen Lebensmittel fast verschwunden.

Auch die Weisheit, dass verschiedene Menschen verschiedene Lebensmittel benötigen, ist aus dem Bewusstsein verschwunden. Schon von der Veranlagung her und erst recht in bestimmten Lebenssituationen sind Menschen sehr unterschiedlich. Lebensmittel haben immer eine Wirkung, die zum Individuum passen müssen! Deshalb kann ein Nahrungsmittel dem einem nutzen, einem anderen aber durchaus schaden. Es gibt in Süddeutschland ein altes Sprichwort:

„Die Kost, die gut ist für den Schmied, die zerreisst den Schneider.“

Eine Krankenkost muss anders aussehen als eine Mahlzeit für den Holzfäller. „Früher“ wusste man das noch und gab geschwächten Menschen, z. B. Frauen nach der Geburt, Kraftbrühen, da diese leicht verdaulich, wärmend und kräftigend sind. Heute müssen die armen Mütter viel zu viele kühlende Südfrüchte und schwerverdauliche Rohkost essen, da diese ja so viele Vitamine enthalten. Dies führt dazu, dass die jungen Mütter vermehrt frieren und immer schwächer und anfälliger werden. Dies ist nur ein Beispiel, das zeigt, wie altes Erfahrungswissen verloren gegangen ist. Es lohnt sich, es wieder zurückzuholen!

Unsere alte westliche Erfahrung ist in vielen Aspekten der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr ähnlich. Es gab eine Zeit in China, in der die Diätärzte das allerhöchste Ansehen hatten. Sie finden im letzten Kapitel eine kurze, leicht verständliche Einführung in die Ernährungslehre der TCM. Nutzen wir dieses Wissen für unsere Gesundheit!

Sie finden in diesem Buch zu Beginn eine Einführung in die Eigenschaften von Lebensmitteln. Danach folgt die Beschreibung von ca. 120 Lebensmitteln und den wichtigsten Gewürzen. Die anschließenden, teils internationalen Rezepte sollen eine Inspiration sein für die praktische Anwendung.

Ich wünsche Ihnen einen frohen Geist, eine gute Gesundheit und einen guten Appetit!

Peter Hollmayer

Kapitel 1

Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise

Wenn man mit Lebensmitteln eine gesunde, therapeutische Wirkung erzielen will, sollte man deren Wirkung kennen. In der medizinischen Welt orientieren wir uns an den Inhaltsstoffen. Daraus leiten wir dann eine Wirkung ab. Dies ist hilfreich und richtig. Wenn man sich mit wichtigen Inhaltsstoffen, etwa mit Eiweißen, versorgen will, muss man wissen, in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind. Es kann aber sein, dass Lebensmittel ähnliche Inhaltsstoffe haben und trotzdem unterschiedlich wirken.

Man kann es zum Beispiel am Inhaltsstoff „Kalium“ erklären:

Als eine der Hauptwirkungen wird genannt, dass Kalium entwässernd wirkt. Das heißt, Kalium zieht Wasser aus dem Körper.

Sehen wir uns nun einige Lebensmittel an, die besonders viel Kalium enthalten:

Kartoffeln, Kohl, aber auch Erdnüsse und Schokolade haben einen sehr hohen Gehalt davon. Nun würde aber niemand behaupten, dass Schokolade oder Nüsse entwässernd wirken.

In der traditionellen Medizin (westlich wie östlich) stehen Faktoren im Vordergrund, die den Charakter eines Nahrungsmittels beschreiben. Schauen wir in ein wichtiges deutsches Werk aus dem 16. Jahrhundert über Heilpflanzen und Lebensmittel.

Das über 1500 Seiten dicke Buch, genannt „Tabernaemontanus“, war damals in Europa eines der wichtigsten Heilpflanzenbücher. Bis heute ist es eine Schatzkiste für Pflanzenheilkundler.

Bevor dort über Symptome oder Krankheiten gesprochen wird, bei denen ein Mittel gut sein soll, beschreibt man die „Natur, Kraft und Eigenschaften“ der Pflanzen. Hier eine einführende Beschreibung von der Wirkung von Sellerie (altdeutsch: „Eppich“).

„Der Eppich (Sellerie) hat eine wärmende und trocknende Eigenschaft und ist warm und trocken im ersten Grade“

Hier noch eine Einführung in die „Natur der Erdbeere“.

„Erdbeeren sind ihrer Natur nach kalt und feucht“

Hier wird also zum einen die „Temperatur“ von Lebensmitteln angegeben. Warme Lebensmittel wärmen den Organismus, die anderen kühlen den Körper.

Zum anderen wird darauf hingewiesen, ob ein Mittel „trocknet oder befeuchtet“. Es geht also darum, ob ein Mittel Flüssigkeiten aus dem Körper zieht oder aber ob es Säfte im Körper aufbaut und damit befeuchtend wirkt. Diese Hinweise sind sehr bedeutend. Denn wenn ein Mensch schon friert, werden wärmende Mittel sicher besser geeignet sein als kühlende Lebensmittel. Wenn jemand schon trockene Haut und Schleimhäute hat, werden entwässernde Lebensmittel den Menschen noch mehr austrocknen. Leider ist in der westlichen Pflanzenheilkunde viel von diesem Wissen in Vergessenheit geraten. Dagegen wurde in der asiatischen Heilkunde dieses Wissen sogar verfeinert und ist bis heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lebendig. Dabei unterteilt man unseren Organismus ein in Yin und Yang:

Körperwärme und Kraft für das Yang.

Säfte und die Substanz des Körpers stehen für das Yin.

Sie finden eine ausführliche Einführung dazu am Ende des Buches.

Kriterien für die Wirkweise von Lebensmittel

☯ Die thermische Wirkung

Lebensmittel und deren Zubereitung haben einen sehr bedeutenden Einfluss auf unsere Körperwärme. Sie können wärmend oder kühlend wirken. Welche Eigenschaften diese haben, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ein wesentlicher Faktor ist der Kalorienwert. Dieser gibt den Brennwert an, den ein Lebensmittel enthält.

Ein weiterer Aspekt ist der Wassergehalt eines Lebensmittels. Ein hoher Wasseranteil deutet auf eine kühlende Wirkung.

Verschiedene Inhaltsstoffe haben spezielle Wirkungen. Scharfe Gewürze, wie etwa Pfeffer, haben nicht wirklich viele Kalorien, erhöhen aber deutlich unsere Körpertemperatur. Sie erhöhen den Stoffwechsel und die Verbrennungsprozesse.

Auch die Zubereitung ist von entscheidender Bedeutung. Rohes Gemüse wie Möhren oder Paprika sind deutlich schwerer verdaulich als gekochtes Gemüse. Beim Kochen, Dünsten, Backen werden viele Inhaltsstoffe aufgeschlossen.

Für die Verdauung der Nahrung, die wir essen, verbraucht unser Körper Energie und damit auch Wärme. Von der verdauten Nahrung bekommen wir dann Kraft und Wärme zurück.

Bei der Verdauungsarbeit vieler Lebensmittel, wie etwa Rohkostsalaten, verbraucht der Körper sehr viel Energie, bekommt aber nur wenig zurück. Rohkost und Salat haben wunderbare Eigenschaften, nur haben sie eben eine kühlende Wirkung. Pflanzliche Nahrung enthält allgemein weniger „Brennstoffe“ als tierische Nahrung. Deshalb sollte man bei einer veganen Lebensweise darauf achten, die richtigen Lebensmittel zu wählen und diese richtig zuzubereiten, damit der Körper nicht auskühlt.

Es ist ein großer Unterschied, ob ein Mensch friert oder schwitzt. Ein Mensch, der friert, wird gesund werden, wenn er energetisch warme Nahrung zu sich nimmt. Kühlende Lebensmittel werden ihn noch mehr auskühlen und sogar krank machen.

Seit Jahrhunderten hat man sowohl in der westlichen wie in der asiatischen Heilkunde Lebensmittel nach Wärmegraden eingeteilt. Die TCM unterscheidet fünf Kategorien.

Hierfür einige Beispiele:

Heiße Lebensmittel

Ingwer, Zimt, Meerrettich, Pfeffer

Warme Lebensmittel

Walnüsse, Hafer, Lauch, Knollenfenchel

Energetisch neutrale Lebensmittel

Gekochter Spargel, reife Bananen, Ketchup

Kühle Lebensmittel

Tofu, Beeren, Mandarinen, Gerste

Kalte Lebensmittel

Grüner Paprika, Rhabarber, Zitronen

☯ Befeuchtende oder trocknende Wirkung

Tierische Lebensmittel bewirken, dass verstärkt Wasser und Flüssigkeiten in den Körper gelangen und gespeichert werden. Sie haben somit eine „befeuchtende“ Wirkung. (Sie wirken aber auch verschlackend und säuernd.)

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel wirken entwässernd und entgiftend. Dies kann zum Problem werden, wenn man sich einseitig von entwässernden Lebensmitteln ernährt oder wenn man schon „trocken“ ist, also Körpersäfte fehlen. Sehr trockene Menschen benötigen Lebensmittel, die Säfte aufbauend wirken. Es gibt eine ganze Reihe von pflanzlichen Nahrungsmitteln, die befeuchtend wirken.

Es gibt aber durchaus auch Menschen, die Wasser einlagern. Dann profitiert man von entwässernden Lebensmitteln.

Jedem Lebensmittel werden entsprechende Eigenschaften zugeordnet. Hier einige Beispiele:

Befeuchtende Lebensmittel

Saftiges Gemüse wie Kürbisse, Melonen, Tomaten, Gurken.
Saftiges Obst wie Kirschen, Beeren, Pfirsiche. Auch Hafer, Weizen, verschiedene Nüsse und Ölsaaten wirken befeuchtend.

Trocknende Lebensmittel

Viele Gemüsesorten wie Kohl, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.
Viele Obstsorten wie Orangen, Grapefruit, Ananas, Johannisbeeren. Auch Hirse, Grünkern, Amaranth wirken entwässernd.

☯ Abführend oder Stuhl stabilisierend

Viele Lebensmittel haben eine Auswirkung auf unsere Verdauung. Sie können abführend oder „stopfend“ wirken. Wer an Durchfall leidet sollte keine abführenden Lebensmittel nehmen. Bei Verstopfung dagegen werden solche Mittel helfen. Hier einige Beispiele:

Abführende Lebensmittel

Sauerkraut, Oliven, Avocados, Birnen, Pflaumen, milchsaure Produkte.

Stuhl stabilisierende Lebensmittel

Hirse, Hafer, Quinoa, Bananen, Karotten, rote Beete, Heidelbeeren, Tofu.

☯ Der Geschmack

Der Geschmack gibt uns eine wesentliche Information über die Wirkung eines Lebensmittels.

Je eindeutiger ein Geschmack ist, desto klarer ist die Wirkung.

Der Geschmack „Scharf“ hat eine wärmende Wirkung.

Chili, Pfeffer, Ingwer und Meerrettich sind sehr warme Lebensmittel.

Dagegen sind sehr saure Lebensmittel wie Zitronen oder Sauerkraut (roh) ziemlich kalt in der Wirkung.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Wirkweise:

Überblick über die Wirkweise der Geschmäcker

Geschmack	Energie	Säftehaushalt
Scharf	Wärmt stark	Trocknet
Süß	Wärmt	Befeuchtet
Sauer	Kühlt	Hält fest
Bitter	Kühlt	Trocknet
Salzig	Kühlt	Befeuchtet

Weil die Geschmäcker so wichtig sind, folgt hier eine genauere Beschreibung derselben:

Der scharfe Geschmack

Scharf wärmt, bewegt und trocknet. Scharf bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Er aktiviert Reserven und regt deren Verbrennung an. Er treibt die Wärme von innen her an die Oberfläche. So bewirkt scharf einen Anstieg der Körperwärme, verbraucht dabei Körpersubstanz oder Körpermasse.

Der süße Geschmack

Süße Lebensmittel bauen alles gleichzeitig auf. Sie wärmen das Yang, geben Kraft, befeuchten, erzeugen Blut und Körpersubstanz. Süß ist der einzige Geschmack, der wirklich aufbaut. Süß ist der Geschmack des Lebens. Anders als scharf bewegt süß nicht so stark, sondern wirkt belebend und beruhigend. Dies gilt nicht für den weißen Zucker, der die Nerven angreift und die Blutzuckerkurve stört. Scharfe Mittel sind wärmer als süße Mittel. Scharf ist im Vergleich zu süß auch kein echtes Aufbaumittel. Süß im Übermaß wirkt verschleimend und verschlackend. Gerade der weiße Zucker verschleimt nicht nur, er führt gleichzeitig auch zu Hitze und Unruhe im Organismus.

Außerdem führt er dazu, dass der Körper den Zucker in Fett umbaut und einlagert. Übergewicht ist die Folge.

Süß ist gut, wenn Körperwärme und Körperkraft fehlen. Außerdem braucht es der trockene und dünne Mensch für seine Säfte und seine Substanz. Heiße und übergewichtige Menschen sollten bei der Auswahl süßer Nahrungsmittel achtsam sein.

Der saure Geschmack

Sauer hat vor allem eine zusammenziehende und damit festhaltende Wirkung. (Stellen Sie bitte mal vor, in eine Zitrone zu beißen! Es zieht sich alles zusammen.) Sauer ist energetisch kühl und senkt damit das Yang ab. Hitzige Leute mögen sauer, während Menschen, die leicht frieren, sauer nicht mögen und meist auch nicht gut vertragen. Sauer regt den Stoffwechsel an. Dies heißt aber nicht, dass er wärmend wirkt. Er wirkt eher entgiftend und säubernd. Gleichzeitig hält der saure Geschmack aber die Säfte fest. Dadurch wirkt es indirekt Säfte aufbauend. Wenn jemand wirklich trocken ist, gibt man zum Aufbau süß und zum Festhalten der Säfte sauer dazu. Saure Mittel alleine können die Säfte nicht aufbauen.

Der bittere Geschmack

Bitterkalt ist es im Winter. Genauso kalt ist der bittere Geschmack. Er geht nach unten und leitet aus. Bitter ist das Gegenteil von süß. Während süß alles aufbaut, senkt bitter alles ab. Bitter kühlt das Yang, es lenkt die Lebenskraft nach unten, es trocknet und entgiftet. In der westlichen Naturheilkunde gilt bitter als Tonikum, insbesondere für den Magen und die Verdauungsorgane. Man sieht das in der TCM genauso. Nur gilt die Richtung nach unten im Körper als absenkend und damit auch als kühlend. Dies ist der Grund, warum die Person, die friert, bitter meist nicht mag. Dabei ist die Wirkung auf Leber und Magen eindeutig. Der Verdauungsbrei soll vom Magen und Darm nach unten weitergeleitet werden. Wenn die Verdauungsorgane dies nicht tun, entstehen Verstopfung, Blähungen usw. Hier hilft der bittere Geschmack als „Tonikum“, um diese natürliche Abwärtsbewegung zu unterstützen.

Salzig / Der salzige Geschmack

Salz hat eine entscheidende physikalische Wirkung: Es zieht Wasser zu sich hin. Wenn sich Salz innerhalb des Körpers befindet, zieht es Wasser dorthin. Legt man Salz außen auf die Haut, so zieht es Wasser aus der Haut. Es ist ein großer Unterschied, ob Salz äußerlich oder innerlich angewandt wird. In unserer Gesellschaft wird sicher zu viel Salz gegessen. Dies belastet vor allem Menschen, die zu Einlagerungen neigen. Sie tun sich dann noch schwerer, die Säfte auszuschcheiden. Andersherum hat Salz eine befeuchtende, erweichende Wirkung für trockene Menschen. Darüber hinaus wirkt Salz kühlend und absenkend.

☯ Die spezielle Wirkung von Lebensmitteln

In der asiatischen Medizin betrachtet man zuerst übergeordnete Eigenschaften wie den Geschmack, die Temperatur usw. Erst danach schaut man auf die spezielle Wirkung, bzw. wofür ein Lebensmittel eingesetzt werden kann.

Jedes Lebensmittel hat eine ganz spezifische Wirkung und „hilft“ bestimmten Organen. Die Hirse stärkt das Bindegewebe, Zwiebeln reinigen die Lunge, Sauerkraut „putzt“ den Darm. Sie finden bei jedem Lebensmittel eine Angabe der speziellen Wirkung.

☯ Warnhinweise, Unverträglichkeiten

Da jedes Lebensmittel eine Wirkung hat, kann es auch zu Unverträglichkeiten kommen. Hier ein paar Beispiele: Wer Durchfall hat, sollte abführende Lebensmittel vermeiden; wem schon zu warm ist, sollte hitzige Lebensmittel eher meiden; wer zu Trockenheit neigt, sollte vorsichtig sein bei entwässernden Lebensmitteln. Sie finden diese Hinweise bei jedem Lebensmittel.

☯ Die Zubereitung der Lebensmittel

Lebensmittel verändern ihre Wirkweise durch die Art wie man sie zubereitet. Eine rohe Kartoffel hat eine andere Energetik als eine Pellkartoffel. Und Pellkartoffeln haben eine andere Wirkung als Kartoffelpüree.

Man kann durch die Zubereitung die Temperatur, den Geschmack und die Wirkrichtung verändern. Auch die Auswirkung auf unsere Körpersäfte lassen sich beeinflussen. Gerade pflanzliche Lebensmittel verändern durch die Zubereitung ihre Eigenschaften.

Rohkost

Die Nahrung, die wir essen, muss zunächst gekaut, verdaut, aufgeschlüsselt und aufgenommen werden. Hierfür benötigt der Körper Energie und Wärme. Die Nahrungssensenzen, die wir so erfolgreich aufgenommen haben, geben uns dann Kraft und Wärme zurück. Wie bereits erwähnt, wirkt Rohkost kühlend, da diese eher schwer verdaulich ist. Aus diesem Grund ist Rohkost gut für Menschen, die zu hoch brennen, schwitzen und ständig Hunger haben. Menschen, die frieren, sollten ihre Rohkost sorgfältig auswählen und diese nur in kleinen Mengen verzehren. Ein Salat ist keine Kraftnahrung!!! Die genaue Beschreibung der einzelnen Lebensmittel folgt im nächsten Abschnitt.

Lagern

Je länger ein Lebensmittel gelagert wird, desto leichter verdaulich wird es. (Im Rahmen der Haltbarkeit!!)

Stärke wandelt sich dabei in Zucker, die Lebensmittel schmecken süßlicher. Eine grüne Banane ist schwerer verdaulich als eine gelbe, reife Banane.

Ein gelagerter Apfel ist mehlig als ein frischer, grüner Apfel. So muss der Organismus weniger eigene Kraft und Wärme für die Verdauung aufbringen.

Kochen

Je länger man Lebensmittel kocht, desto mehr Kraft schwimmt in der Suppe. Die Lebensmittel geben Ihre Essenz ab. Die Tradition der Kraftsuppen war weltweit verbreitet und ist heute nahezu weltweit leider fast vergessen worden.

Jeder geschwächte Mensch benötigt Kraftnahrung. Diese ist durch das Kochen von bestimmten Lebensmittel einfach, preiswert und sehr effektiv zu bekommen.

Durch Kochen „yangisiert“ man Lebensmittel. Die energetische Temperatur steigt. So geben gekochte Lebensmittel, insbesondere Suppen, eine Menge Kraft und Saft.

Dünsten

Dünsten schont die Vitamine, die durch Kochen verloren gehen. Dünsten „yangisiert“ ebenfalls unsere Lebensmittel. Dies hat den Vorteil, dass diese noch „Biss“ haben.

Braten, Grillen, Frittieren

Diese Formen der Zubereitung erhöhen deutlich das Yang der Lebensmittel. Man sollte dabei hochwertige Fette benutzen und diese nicht zu sehr erhitzen.

Trocknen

Bei getrockneten Mitteln muss der Körper viele Säfte für die Verdauung beisteuern. Dies ist gut für Menschen mit Einlagerungen und schlecht, wenn man diese Säfte nicht hat. Grundlegend sind z.B. trockene Reiswaffeln ein wunderbares „Training“ für die Verdauungsorgane. Nur sollten trockene Menschen diese sehr langsam essen und viel dazu trinken.

Püree

Wer aus Pellkartoffeln Kartoffelpüree zubereitet, benötigt hierfür eine Menge Flüssigkeit. Wenn man Pellkartoffeln isst, muss der Körper diese Säfte selbst zur Verfügung stellen. So sind Pellkartoffeln gut für Menschen, die zu viele Säfte einlagern. Wasser und Säfte werden bewegt und dann ausgeschieden.

Für sehr trockene Menschen aber sind Pellkartoffeln schwer verdaulich, da sie eben diese Säfte nicht haben. Dies ist der Grund, warum bei Menschen mit dieser Veranlagung Kartoffeln lange im Magen liegen und sogar Sodbrennen verursachen können. Hier wiederum ist Kartoffelpüree wunderbar geeignet.

Es enthält viele Flüssigkeiten, um Säfte im Körper aufzubauen. Außerdem sind Pürees leicht verdaulich.

Säfte

Für trockene Menschen eignen sich Obst- und Gemüsesäfte besonders gut. Sie befeuchten die trockenen Schleimhäute und bauen Verdauungssäfte auf. Allerdings sollte man Folgendes beachten:

Säfte sind konzentrierte Lebensmittel. Ein Glas Apfelsaft kann bis zu drei Äpfel enthalten. Deshalb sollten Säfte, auch Smoothies, generell verdünnt getrunken werden.

Reiben, Raspeln, Schneiden

Man nimmt dem Körper dadurch einiges an Arbeit ab. Die Lebensmittel werden leichter verdaulich und schmackhafter. Dies ist für geschwächte Menschen ein Vorteil.

Nun folgt die Beschreibung der Lebensmittel





GETREIDE



Kapitel 2

Die Lebensmittel und Ihre Wirkung

Getreide/Körner

In der TCM sagt man, dass ca. 60-70% der täglichen Nahrung aus Getreide, bzw. aus Reis bestehen sollte. Getreide ist also das Grundnahrungsmittel schlechthin.

Körner liefern die Grundlage unserer Lebenskraft.

Man spricht in der TCM von Essenz, einer Urkraft, die in jedem Korn steckt. Saaten enthalten alle Nährstoffe für den Start in das Pflanzenleben.

Volles Korn enthält sehr viel Stärke, also Mehrfachzucker, der langsam ins Blut gelangt. Dieser Zucker bringt Energie und Ausdauer. Darüber hinaus enthalten Körner hochwertige Eiweiße. Wenn man diese dann noch mit Hülsenfrüchten kombiniert, erhält man auch mit ausschließlich pflanzlicher Ernährung alle lebensnotwendigen Eiweiße. Jede Körnerfrucht hat dann noch spezielle Inhaltsstoffe, die sie besonders wertvoll machen. Einige wirken eher befeuchtend und Säfte aufbauend wie etwa Hafer, Dinkel oder Weizen. Dagegen wirken Hirse und Mais entwässernd.

Wichtig ist, das volle Korn zu benutzen, denn dann bekommt man alle Vitalstoffe für ein gesundes Leben.



Der besondere Tipp

Die 1926 geborene Queen Elisabeth II hat ein „geheimes“ Rezept für ihre Gesundheit: Barley Water. Das „Gerstenwasser“ ist denkbar leicht zuzubereiten. Man nimmt 100 Gramm Gerste, kocht diese in zwei Liter Wasser ca. 1,5 Stunden, seiht die Flüssigkeit ab, gibt frischen Zitronensaft hinzu und schmeckt das Ganze mit etwas Apfelsaft und Honig (vegan: z.B. Ahornsirup) ab. Barley Water gilt als hervorragendes Mittel, das vorbeugend gegen alle möglichen Magen Darm Beschwerden verwandt wird.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 56% Kohlenhydrate, 15% Eiweiße, 2 % Fett, Gluten, 8% Ballaststoffe, Gluten, Vitamine B1, B2, Niacin, B6, Vitamin E, Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Zink, Allantoin.

Hafer

„Den sticht der Hafer“. Wer Pferde hat, weiß wie Energie geladen, ja sogar wild und ausgelassen Pferde werden, wenn man sie mit Hafer füttert. Hafer ist seit jeher DAS Energiemittel der Wahl für geschwächte Personen. Für Pfarrer Kneipp war es unersetzlich für seine ausgemergelt ankommenden Landmägde und Knechte, um sie wieder auf die Beine zu stellen. Leider ist das Aufbaumittel ganzer Nationen und vieler Jahrhunderte seiner Anerkennung weitgehend beraubt worden. Da es gerade in der veganen Ernährung einen Spitzenplatz einnimmt, findet es vielleicht zu alter Bedeutung zurück. Hafer baut Kraft und Saft gleichermaßen auf. Wer geschwächt ist, leicht friert, wem es an Substanz und an Säften fehlt, der findet im Hafer einen wahren Freund. Er stärkt unsere Organe, von der Fruchtbarkeit bis hin zum Denkvermögen bringt der Hafer Energie in den Organismus. Er enthält sehr hochwertiges Eiweiß, eine Menge leicht verdaulicher Kohlenhydrate sowie einen recht hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

Geschmack, Energie

- Süß, warm
- Befeuchtend, leicht schleimend

Wirkrichtung

- Gibt Lebenskraft
- Unterstützt die Fruchtbarkeit, stärkt die Libido
- Stärkt die Muskelkraft und den Muskelaufbau
- Stärkt die Abwehrkraft
- Leicht verdaulich, zur Rekonvaleszenz
- Ideal für Kleinkinder und im Wachstum
- Stärkt die Nerven das Denkvermögen
- Macht lebensfroh und vital
- Beruhigt den Geist
- Befeuchtet trockene Haut und Schleimhäute
- Wirkt Blut bildend und Säfte aufbauend
- Wirkt bei Durchfall, leicht stopfend
- Senkt den Cholesterinspiegel

Zubereitung

Hafer kann man wie Reis kochen. Hafer ist sowohl für Süßspeisen geeignet als auch für herzhaftere Gerichte. Zum Backen fehlt ihm ein wenig Gluten, dafür gibt er seinen Geschmack dazu. Brote mit Haferanteil sind besonders leicht verdaulich. Besonders beliebt sind Haferflocken. Da das Fett von Hafer schnell verdirbt, wird es bei der industriellen Fertigung erhitzt und verliert einen Teil seiner Wirkung. Eine Flockenpresse ermöglicht hier stets frische Haferflocken. Insbesondere Süßspeisen werden durch Hafer nicht nur besonders lecker, sondern zu einem „Superfood“- Powergericht.

Vorsicht

Hafer enthält kaum Klebereiweiß, dennoch sollten Allergiker vorsichtig sein. Wer an innerer Hitze leidet sollte besser Weizen oder Gerste verwenden. Wer sehr verschleimt ist, sollte Hafer in geringerer Menge verwenden, scharfe Gewürze benutzen und schleimlösende Lebensmittel wie etwa Gemüse und Obst dazu verwenden.

Der besondere Tipp

Pfarrer Kneipp empfiehlt zur Stärkung der Lebenskraft und zur Erzeugung gesunden Blutes folgendes einfaches Rezept:

„Ein Liter Hafer wird erst gründlich mit frischem Wasser gewaschen. Dann gibt man den Hafer in zwei Liter Wasser und kocht das Ganze, bis es zur Hälfte eingesotten ist. Der abgeseihten Flüssigkeit fügt man nun zwei Esslöffel Honig (oder Agavensaft) hinzu und lässt es nochmals einige Minuten ziehen.“

Kneipp sagte zu diesem Getränk für schwerkranke Menschen:
„Wie oft bedaure ich, dass man derlei armseligen Kreaturen, die doch vor allem neues, gesundes Blut brauchen, alle möglichen, nur nicht solche Getränke bereitet“.

Wichtige Inhaltsstoffe

60% Kohlenhydrate, 20% Eiweiße, 9% Fett, (wenig) Gluten, Vitamine B1, B2, Niacin, B6, Vitamin E, Biotin, Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Kupfer, Mangan, Magnesium, Phosphor, Zink.

Hirse

Die Hirse gehört zu den Grundnahrungsmitteln der Welt. Sie ist wie der Hafer bei uns von Weizen, Reis und Kartoffeln verdrängt worden. Heute ist sie besonders bekannt durch ihren sehr hohen Gehalt an Kieselerde. Diese ist essentiell für das Bindegewebe. Hirse gehört zu den besten Lebensmitteln für den Aufbau von Zellwänden, von Bindegewebe, von Haaren und Hautgewebe. Hirse zieht Schlackenstoffe aus dem Blut und dem Gewebe und scheidet es vor allem über den Urin aus. So zieht die Hirse ziemlich viel Wasser aus dem Körper, was hervorragend ist für Menschen, die zu Einlagerungen neigen. Kaum ein Mensch reagiert allergisch auf die Hirse. Deswegen eignet sie sich hervorragend für Menschen, die viele Unverträglichkeiten haben, gerade auch, weil sie kein Gluten enthält.

Geschmack, Energie

- Süß, neutral
- Entwässernd
- Leicht verdaulich

Wirkrichtung

- Kräftigt sehr stark die Verdauungsorgane
- Belebt verlorenen Appetit und Durst
- Leicht verdaulich, als Aufbaukost
- Blutbildend
- Stärkt das Bindegewebe, Haut und Haare
- Bei Durchfall, wirkt stopfend
- Steigert die Abwehrkraft
- Hervorragendes Mittel bei Diabetes

Zubereitung

Der Hirsebrei muss nicht langweilig sein. Die Hirse hat recht wenig Eigengeschmack, was den Vorteil hat, dass man sie mit allen möglichen Lebensmitteln kombinieren kann. Gerade zu Süßspeisen mit Hirse als Grundlage werden Kinder nicht nein sagen.

Der Hirseauflauf ist ein neuer Renner der „modernen“ Küche. Es gibt heute in jedem Kochbuch gute Rezepte zur Verwendung der Hirse. Man sollte beachten, dass Hirse beim Kochen recht viel Wasser zieht.

Vorsicht

Was gerne unterschätzt wird, ist die trocknende Wirkung der Hirse. Hirse wird als Schlankheitsmittel gerne und viel verzehrt. Die Folge können schnell eine sehr trockene Haut und trockene Schleimhäute sein. Es ist insbesondere für trockene Menschen daher enorm wichtig, genügend befeuchtende Lebensmittel wie etwa hochwertige Fette hinzuzufügen. Dies gilt auch für Kinder! Hirse kann sehr schnell zu Verstopfung führen, weil es die Säfte über den Urin ausleitet.

Hinweis für Diabetiker:

Hirse kann unter Umständen die Insulinproduktion deutlich wiederbeleben. Dies kann dazu führen, dass Diabetiker in den Unterzucker fallen!

Der besondere Tipp

Hirse ist bei den Models zunehmend beliebt. Es gilt zurecht als „Schönheitsmittel“ für Haut und Haare.

Damit der Effekt nicht nach hinten los geht (wie erwähnt: Hirse trocknet!), kann man die Hirse mit hochwertigen „Schönheitsfetten“ kombinieren. Hierzu gehört Kokosmilch oder Kokosfett, Leinöl, auch Olivenöl. Mit gehackten Nüssen und etwas gedünstetem Obst vermeidet man die trocknende Wirkung und wird sicher die Schönste im ganzen Lande...

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. Kohlenhydrate 70%, 10% Eiweiß, 3% Fett, Vitamine B1, B2, B5, B6, Kieselsäure, Fluor, Eisen, Kalzium, Magnesium, Phosphor. Glutenfrei!



GEMÜSE



Gemüse

„Gemüse ist gesund!“ Dies ist eine beliebte Aussage. Wenn man nun auch noch versteht, welches Gemüse für wen gesund ist, stimmt dieser Satz sogar.

Gemüsesorten, die den Winter überstehen, speichern ganz natürlich konzentrierte Energie. Unter der Erde überwintern Knollen und Wurzelgemüse. Hierzu gehören Kartoffeln, Möhren oder Rüben. Über der Erde sind es Zwiebeln, Fenchel und vor allem Kohlarten, die große Kraft speichern. Wenn man diese dann kocht, geben sie ihre Energie an uns Menschen ab.

Der Geschmack gibt einen Hinweis auf die Richtung an. Die wenigen scharfen Gemüsesorten wie Fenchel, Zwiebeln oder Lauch haben eine energetisch wärmende Wirkung. Süßes Gemüse wie Möhren, rote Beete, Kartoffeln oder Kürbisse geben Kraft, Ausdauer und bauen Säfte auf. Dagegen sind bittere Sorten wie Salate, Chiccoree oder Rhabarber kühlend und absenkend. Sie haben hervorragende Eigenschaften, nur haben sie keine wärmende Wirkung.

Auch an der Farbe von Gemüse (und Obst) lassen sich Eigenschaften erkennen. Grünes Gemüse (grüner Paprika, Salat, nicht gekochter Kohl) ist eher schwer verdaulich und wirkt im Körper absenkend und kühlend. Dagegen ist rotes oder gelbes Gemüse leichter verdaulich (gelbe oder rote Paprika, Möhren, Tomaten). Je länger Gemüse gelagert oder gekocht wird, desto leichter wird es verdaulich.

Wichtig ist auch die Wirkung von Gemüse auf unseren Säftehaushalt. Je mehr Wasser ein Gemüse „einlagert“, desto mehr gibt es an unseren Körper ab. Davon profitieren Menschen, die zu Trockenheit neigen. Da sehr viele pflanzliche Lebensmittel entwässernd wirken, sollte man bei einer veganen Ernährungsweise darauf achten, genügend „befeuchtende“ Lebensmittel zu genießen.

Die saftigen Gemüse sind meist keine winterharten Sorten. Tomaten, Paprika, Gurken, Pilze, Zucchini speichern sehr viel Saft, aber nicht besonders viel Kraft. Wenn man Kraft und Saft haben will, sollte man die entsprechenden Lebensmittel kombinieren.

Knollenfenchel

Dieses südländische Gemüse wird bei uns immer beliebter. Es zählt zu den (nicht so häufigen) wirklich wärmenden Gemüsesorten. Dies bedeutet, dass insbesondere Menschen, die frieren oder geschwächt sind, vom Fenchel profitieren. Leute, mit hohem Stoffwechsel mögen den Geschmack oftmals nicht so gerne! Hildegard von Bingen schätzte Fenchel (auch als Samen) besonders. Sie sagte, Fenchel mache fröhlich und warm, stärke und wärme die Verdauungsorgane und helfe besonders gut bei Erkältungskrankheiten. Die vielen ätherischen Öle wirken schnell und direkt auf die Schleimhäute. Da er auch viele Nährstoffe besitzt, eignet sich der Fenchel hervorragend als Aufbaumittel für geschwächte Menschen.

Geschmack, Energie

- Süß, scharf, warm
- Entwässernd

Wirkrichtung

- Macht warm, wärmt von innen
- Stärkt und wärmt die Verdauungsorgane
- Hilft bei Durchfall
- Bringt Appetit und Durst zurück
- Wirkt schweißtreibend
- Bei Erkältungskrankheiten, Abwehrschwäche
- Reinigt und stärkt die Lunge
- Wirkt krampflösend, beruhigend
- Leitet überschüssiges Wasser aus
- Hilft bei rheumatischen Beschwerden
- Unterstützt die Sehkraft

Zubereitung

Fenchel kann auch als Rohkost verwendet werden. Dann sollte er in sehr dünne Scheiben geschnitten oder geraspelt werden. Mit etwas Zitronensaft verliert er seinen leicht aufdringlichen Geschmack. In der Pfanne in Pfannenkuchenteig zubereitet wird er zu einem besonderen Hauptgericht. Ansonsten kann man Fenchel überall einsetzen, wo er nicht durch seinen dominanten Geschmack stören würde.

Vorsicht

Eigentlich gibt es keine direkte Kontraindikation. Nur scheiden sich an seinem Geschmack ein wenig die Geister. Er hat eine recht warme Wirkung, weswegen ihn Menschen, die schon schwitzen, nicht so gut vertragen und ihn meist auch nicht mögen.

Der besondere Tipp

Fenchel ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und bei einer chronischen Immunschwäche. Es löst klebrigen Schleim, hilft bei der tiefen Atmung und stärkt das Immunsystem. Ein bis zwei leicht angedünstete Fenchelknollen pro Tag über eine Woche bringen wieder Leben in die geschwächte Natur.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 3% Kohlenhydrate, 2,5% Eiweiße, 0,3% Fett, Vitamin B2, C, Niacin, Phosphor, Kalzium, Eisen.

Kohl

Es gibt eine riesige Auswahl an Kohlgemüse. Sie stammen alle vom Wildkohl ab und haben deswegen durchaus ähnliche Eigenschaften. Kohl gehört zu den gesündesten Lebensmitteln, insbesondere in unserer Wohlstandsgesellschaft. Er hat nur wenige Kalorien und macht trotzdem satt. Schon deswegen ist er für Menschen interessant, die mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben. Der darin enthaltene Zucker wird nur langsam abgebaut, weswegen er von Diabetikern sehr geschätzt wird. Kohl hat viele Ballaststoffe, was der Verdauung zu Gute kommt. Leider hat man in den letzten Jahren vermehrt Bitterstoffe aus vielen Sorten „herausgezüchtet“. Soweit noch vorhanden, unterstützen diese aktiv die Entgiftungsorgane, insbesondere die Leber.

Geschmack, Energie

- Süß, etwas scharf, etwas bitter, gekocht: warm, roh: kalt
- Säfte aufbauend, entwässernd



Wirkrichtung von Kohlsorten

- Geben Kraft und Saft
- Regen die Verdauungsorgane an
- Eignen sich für Diäten und bei Diabetes
- Leiten überschüssiges Wasser aus
- Lösen Verschleimungen
- Stärken das Immunsystem, wirkt antientzündlich
- Kräftigen die Atmungsorgane
- Helfen bei „Wohlstandsleiden“ wie Gicht, Arteriosklerose
- bei Verschlackung, Übersäuerung

Rohes Kohlgemüse

Je nach Sorte ist roher Kohl kühlend und nicht gerade leicht verdaulich. Seine Hauptwirkung entfaltet er im Verdauungstrakt, insbesondere dem Darm, wo der die Verdauung anregt und den Darm „säubert“. Vor allem eher hitzige Menschen mit Heißhunger und hohem Stoffwechsel profitieren von dieser Rohkost. In geringeren Mengen verträgt aber jeder dieses tolle Gemüse und profitiert von den heilenden Eigenschaften.

Gekochtes Kohlgemüse

Gerade Weißkohl oder Rotkohl wird ein wahres „Kraftpaket“, wenn man ihn lange kocht. Früher hatten die Bauernhöfe oft einen Topf mit Kohl auf dem Holzofen, der dann stundenlang kochte. In Zeiten des Vitaminkultes vergisst man leicht, wieviel Energie unser Organismus jeden Tag benötigt. Diese bekommt man, wenn man Lebensmittel wie den Kohl zu „Kraftnahrung“ macht. Andere leichtere Kohlsorten wie Blumenkohl oder Brokkoli schmecken sehr gut, wenn man diese dünstet oder kurz anbrät.

Blumenkohl

Beim Blumenkohl nutzt man den Blütenstand, der leicht verdaulich und sehr bekömmlich ist. Er enthält alle den Kohllarten eigenen Vorteile. Insbesondere seine blutreinigende und harn-treibende Wirkung ist hervorzuheben.

Geschmack, Energie

- Süß, kühl, befeuchtend
- Säfte aufbauend, entwässernd

Zubereitung

Da Blumenkohl leicht verdaulich ist, muss man ihn nicht lange kochen. Kurz angedünstet bleiben die Vitamine erhalten. So erfrischt und belebt er, sättigt ohne zu belasten. In der Zubereitung ist er sehr vielfältig. Ob als paniertes Schnitzel, als Suppenbeilage, oder in Aufläufen: Blumenkohl enttäuscht niemals.

Vorsicht

Roh verzehrt ist er recht kühl und kann empfindlichen, kälteempfindlichen Menschen Bauchschmerzen verursachen.

Der besondere Tipp

Blumenkohl gilt als bewährtes Mittel bei Nierensteinen. Allerdings sollte man vorher mit seinem Therapeuten sprechen, damit nicht die Gefahr unerwünschter Steinabgänge besteht.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 2,5% Kohlenhydrate, 2,5% Eiweiße, 0,3% Fett, Vitamin A, C, Folsäure, Beta C, Carotin, Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium, Kupfer, Nikotin, Senfö, Zink.

Brokkoli

Viele Eigenschaften von Blumenkohl und Brokkoli sind sehr ähnlich. Beide sind gedünstet leicht verdaulich, belebend und in der der Küche ähnlich zuzubereiten. Im Unterschied zu Blumenkohl ist der Brokkoli etwas bitter. Dies erklärt seine Wirkung auf die Entgiftungsorgane, besonders die Leber.

Der besondere Tipp

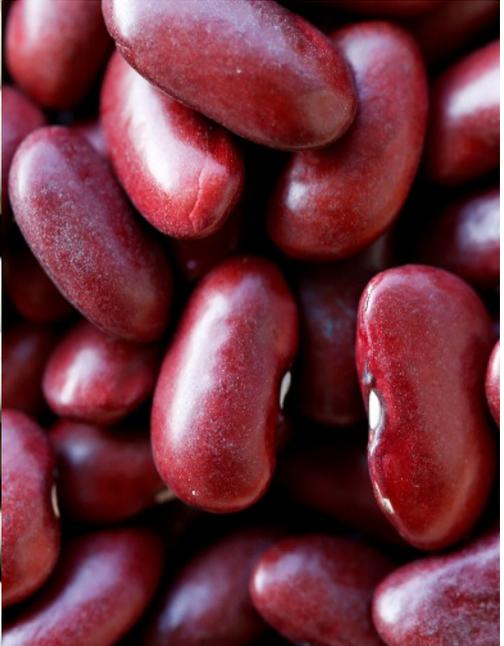
Versuchen sie mal Brokkoli in Kokosmilch zu dünsten. Das schmeckt super und ist ein gutes Mittel gegen unreine, aber trockene Haut.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 2,5 Kohlenhydrate, 3,5% Eiweisse, 0,2 % Fett, Carotin, Vitamin C, B Vitamine, Folsäure, Kalzium, Eisen, Kalium, Chlorophyll.



HÜLSENFRÜCHTE



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte spielten in der Geschichte der Menschheit stets eine große Rolle. Schon im Alten Testament finden wir die Stelle, wo Esau an seinen Bruder Jakob sein Erstgeborenenrecht für ein Linsengericht verkaufte.

Da Hülsenfrüchte aber stets viel preiswerter waren als tierische Produkte oder Getreide, bekam es wie so viele preiswerte Lebensmittel den Ruf von einem „arme Leute Essen“. Diese „armen Leute“ waren aber meist viel gesünder als die Wohlstandsbürger. Der enorm hohe Anteil an hochwertigem Eiweiß macht Bohnen und Co. für die vegane Ernährung so interessant. Aminosäuren sind an allen Prozessen des Körpers beteiligt und spielen eine zentrale Rolle beim Aufbau von Körperstrukturen. Inzwischen hat es sich herumgesprochen, dass Hülsenfrüchte nicht alle wichtigen Aminosäuren enthalten. Kombiniert man sie aber mit Getreide, so erhält man Eiweißwerte, an die selbst tierische Lebensmittel nicht herankommen. Während tierische Eiweiße verschlackend wirken, haben Hülsenfrüchte eine Wasser und Schlackenstoffe ausleitende Wirkung. Gerade weil Veganer gerne viele Gerichte mit Hülsenfrüchten genießen, kann es leicht passieren, dass zu viele Säfte aus dem Körper gezogen werden und Symptome von Trockenheit entstehen. Dies kann und sollte man mit „befeuchtenden“ Lebensmittel wieder ausgleichen.

Leider ist auch die Art der gesunden Zubereitung von Hülsenfrüchten teilweise in Vergessenheit geraten. Es ist wichtig, diese (am besten über Nacht) einzuweichen. Danach sollten sie lange (ohne Salz!) gekocht werden.

Es gibt Diskussionen, ob das Einweichwasser weggeschüttet werden soll. Bei Bohnen ist das sicher empfehlenswert. Versuchen ansonsten, was ihnen besser bekommt.

Da Hülsenfrüchte viele unverdauliche Ballaststoffe enthalten, können sie sehr unangenehme Blähungen verursachen, wenn man diese Ratschläge nicht einhält.

Auch sollten Menschen, die bislang keine Hülsenfrüchte gegessen haben, bei der Menge zu Beginn eher vorsichtig sein. Nach und nach gewöhnt sich der Organismus an die durchaus gesunden Ballaststoffe. Grundsätzlich hilft es, wenn man einige Gewürze beifügt, die lecker schmecken und Blähungen reduzieren.

In der TCM gibt es Diskussionen, ob Hülsenfrüchte kühlend oder wärmend wirken. Im gekeimten, rohen Zustand sind Hülsenfrüchte ziemlich kühl und auch schwer verdaulich. Wenn man aber Hülsenfrüchte lange kocht, bleibt von der kühlenden Wirkung nichts übrig.

Sie nehmen Wärme auf und geben ihre große Energie dann gerne weiter. Alle sind sich darüber einig, dass Hülsenfrüchte wahre Kraftpakete sind. Da sie entschlackend wirken und sehr wenige Kalorien haben, sind sie wahre „Schlankmacher - Powermittel“.

Rote Bohnen Kidney Bohnen/weiße Bohnen

Sie sind sehr nahrhaft und gelten als große Kraftspender. Bei Erschöpfungszuständen bringen sie die Lebenskraft zurück. Sie wirken weniger entwässernd als andere Bohnenarten und eignen sich daher auch für den eher trockenen Menschen. Sie bauen gesunde Körperstrukturen auf und wirken Blut bildend. Da sie entschlackend wirken, eignen sie sich immer dann, wenn der Körper mit Schlackenstoffen belastet ist.

Geschmack, Energie

- Süß, neutral
- Entwässernd

Wirkrichtung

- Geben Lebenskraft
- Tonisieren und kräftigen die Organe
- Stärken das Immunsystem
- Stärken die Nerven, wirken beruhigend
- Sehr nahrhaft mit wenigen Kalorien!
- Wirken entschlackend und entwässernd
- Senken den Cholesterinspiegel
- Beugt Arteriosklerose vor
- Helfen bei rheumatischen Beschwerden
- Ziehen übermäßige Hitze aus dem Körper

Zubereitung

Je dicker die Hülsenfrüchte sind, desto länger sollte man diese einweichen und dann lange kochen: Die „dicken Bohnen“ kann man ein bis zwei Stunden lang kochen, auf jeden Fall solange, bis diese weich sind. Wegen dieser langen Kochzeit macht es Sinn, Bohnen vorzukochen. Im Kühlschrank halten diese mehrere Tage. Bohnen sind sehr vielfältig einsetzbar. Besonders lecker sind diese in Bohnensuppen, Eintöpfen, Aufläufen. Sie eignen sich zu Nudeln, Lasagne, zu vielerlei Gemüse, auch zu Salaten. Auch als Antipasti eignen sich die dicken Bohnen und sind im Mittelmeerraum gerne auf Vorspeisentellern zu finden. Man kann Bohnen auch pürieren und so leckere Soßen herstellen.

Vorsicht

Wer lange Zeit keine oder wenig Hülsenfrüchte gegessen hat, sollte gerade bei Bohnen am Anfang einer Umstellung die Menge recht niedrig halten. Ein negatives Erlebnis gleich zu Anfang bringt mehr Frust als Lust. Wie erwähnt, wirken Hülsenfrüchte entwässernd. Um eine Austrocknung zu vermeiden, sollten befeuchtende Lebensmittel in den Speiseplan mit aufgenommen werden. Da bei Hülsenfrüchten einige Eiweißbausteine fehlen, sollte stets ein Anteil an Getreide beigefügt werden. Wegen des hohen Puringehaltes wird Gichtkranken geraten, weiße Bohnen zu meiden.

Der besondere Tipp

Bei einer Abwehrschwäche kann eine Suppe sehr helfen, die Bohnen, Zwiebel und Hafer als Grundbausteine hat. Alle drei unterstützen die Lebenskraft und unterstützen das Immunsystem. Dieses „Minirezept“ sollte ausgebaut werden, damit es schmeckt.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 35% Kohlenhydrate, 21% Eiweiße, 1,5% Fette, Vitamine A, B1, B2, C, Beta Carotin, Kalium, Eisen, Phosphor, Magnesium,

Azukibohnen

Die recht kleinen Azukibohnen sind schneller gekocht als die dicken Bohnen. Sie schmecken ein klein wenig säuerlich. In der Wirkung gibt es zu den großen Bohnen keine großen Unterschiede.

(Gelbe) Sojabohne

Soja gehört in Asien zu den absoluten Grundnahrungsmitteln. Bis vor kurzem trank man in Ostasien kaum Milch. Die „Kuh Chinas“ war und ist die Sojabohne. Schon nach dem Abstillen gab man den Kleinkindern einen Brei mit einem Anteil Sojamilch oder Tofu. Keine andere Hülsenfrucht wird zu so vielen Produkten weiterverarbeitet wie die Sojabohne. Tofu ist inzwischen auch in unseren Supermärkten angekommen. Auch die schwarze Sojasoße ist in modernen Küchen überall zu finden. Soja enthält mehr hochwertiges Eiweiß als etwa Rindfleisch oder Milch. Kombiniert mit Getreide erhält man alle für das gesunde Leben nötigen Eiweiße. Dabei fehlt das Purin, welches Krankheiten wie Gicht verursacht. Auch eine Menge hochwertige Fette finden sich darin, und das ohne jedes Cholesterin!

Der hohe Eisengehalt nährt unser Blut und bringt Sauerstoff und Leben in den Organismus.

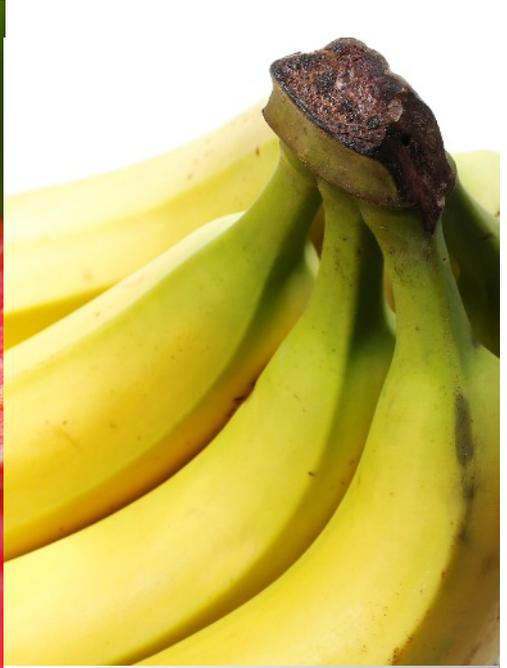
Inzwischen hat es sich herumgesprochen: Sojabohnen lindern Wechseljahrbeschwerden. Ihre natürlichen Phytoöstrogene führen dazu, dass in Asien die Beschwerden des Klimakteriums deutlich weniger ausfallen als bei uns. Gleichzeitig wirken gerade diese Stoffe vorbeugend vor vielen Krebsarten.

Der hohe Lezithingehalt fördert die Funktionen des Nervensystems. Sie helfen bei der geistigen Arbeit, wirken beruhigend und durchblutungsfördernd. Wie alle anderen Hülsenfrüchte wirken sie entschlackend und Wasser ausleitend.

Der Handel mit Soja ist ein sehr einträgliches Geschäft. Von Spritzmitteln über fragwürdige Zusatzstoffe bis hin zur Gen veränderten Anbauweise muss die Sojabohne so einiges ertragen. Deshalb empfiehlt es sich dringend, nur biologische Qualität einzukaufen. Dann ist diese eine wahre Schatzkammer an gesunden Inhaltsstoffen.

Geschmack, Energie

- Süß, leicht kühl
- Säfte aufbauend, entwässernd



OBST



Obst

Obstsorten enthalten sehr viele Vitamine und Vitalstoffe. Die meisten Obstsorten speichern sehr viel Wasser und eine Menge Zucker. So versorgt uns Obst vor allem mit befeuchtenden Säften und mit Energie. Energetisch sind die meisten Sorten eher kühlend, weswegen diese keine echten Kraftmittel sind. (Gekochtes Obst ist energetisch nicht mehr kühlend.) Es gelten ähnliche Hinweise wie für Gemüse:

Rote, reife, süße Sorten sind viel leichter verdaulich als grüne, unreife, saure oder bittere Sorten. Deshalb sollten geschwächte Menschen, die frieren, lieber reifes, süßes Obst essen. Scharfe, warme Gewürze wie Zimt oder Ingwer gleichen die kühlende Wirkung zusätzlich aus. Bereitet man aus Obst Kompott mit scharfen Gewürzen wie Zimt oder Ingwer, bekommt man eine sehr leicht verdauliche Schonkost, die neben Säften auch die Kraft aufbaut. Wie beim Gemüse geben wir auch hier einen interessanten Hinweis:

Viele Obstsorten wirken, wie vielen Gemüsesorten, Säfte aufbauend und entwässernd gleichzeitig. Dies ist auf dem ersten Blick ein Widerspruch. Sehr saftige Obstsorten wie etwa Mandarinen oder Erdbeeren enthalten sehr viel Wasser und auch sehr viele Zuckerstoffe, Salze und Mineralien. Das Wasser und die saftigen Anteile werden Dank der Mineralien in die Zellen aufgenommen und befeuchten so den Organismus. Weil diese Obstsorten aber auch entgiftende, ausleitende Stoffe wie etwa Kalium enthalten, ziehen sie überschüssiges Wasser aus dem Gewebe. Die Zellen werden sozusagen gespült. So entsteht das interessante Phänomen, dass bei „trockenen“ Menschen saftiges Obst kaum entwässernd wirkt. Dagegen wirken Obstsorten wie Orangen, Birnen oder Ananas bei Menschen, die Wasser einlagern, deutlich harntreibend.

Trockenfrüchte

Sie wirken wie konzentriertes Obst, denen man Wasser fast ganz entzogen hat. Meist enthalten sie eine Menge Zucker. Da sie so trocken sind, benötigt der Körper zunächst sehr viel „eigenes“ Wasser, um sie sozusagen einzuweichen. Sehr trockene Menschen sollten deshalb viel Wasser beim Genuss von Trockenfrüchten trinken. Auch sollten sie diese langsam essen und gut kauen. So bringt man die Verdauungsorgane in Schwung.

Trockenfrüchte sind Kraftpakete, die schnell Energie bringen und den Körper nicht austrocknen, wenn man dazu genügend trinkt. Sie sind die Grundlage von „Studentenfutter“, was auch die Nerven stärkenden Eigenschaften von Trockenfrüchten zeigt.

Ananas

Die Ananas wird meist roh verzehrt. Sie bremst erhöhten Stoffwechsel, Heißhunger und Durst. Sie erzeugt Körpersäfte und stärkt die Verdauungssäfte. Bei Verstopfung durch Trockenheit wirkt sie abführend. Trockener Reizhusten wird durch sie gelindert. Die Ananas enthält viele Enzyme, die gegen Entzündungen im Körper wirken. Wie viele andere Obstsorten, leitet die Ananas überschüssiges Wasser aus dem Körper.

Geschmack:

- Süß, sauer, kühl
- Säfte aufbauend, entwässernd

Wirkrichtung

- Bremst erhöhten Stoffwechsel, gegen Durst und Heißhunger
- Erzeugt Körpersäfte und Verdauungssäfte
- Kühlt leichtes Fieber oder innere Hitze / „Sommerhitze“
- Verdauungsschwäche
- Abführend, bei Verstopfung durch Säftemangel
- Nährt das Blut
- Befeuchtet die Atemwege, bei trockenem Reizhusten
- Leitet überschüssiges Wasser aus dem Körper

Zubereitung

Je reifer sie ist, desto süßer und leichter verdaulich wird sie. Je grüner sie ist, desto kühler ist ihre Wirkung. Im Westen benutzt man die Ananas vor allem für Süßspeisen. In der asiatischen Küche findet man Ananas sehr gerne bei Gerichten mit süß-sauren Soßen. Da die Ananas die Verdauung ankurbelt, passt sie gut zu fettigen, herzhaften Gerichten. Kartoffel- oder Reisgerichte mit Ananas-Currysoße schmecken ganz vorzüglich. Versuchen Sie auch mal, Ananasscheiben kurz in der Pfanne anzubraten.

Vorsicht!

Sie wirkt abführend und sollte mit Vorsicht bei Durchfall verwandt werden. Menschen, die frieren, sollten sie reif und süß verwenden. Manche Menschen reagieren allergisch, insbesondere Hautreaktionen können bei gespritzten, unreifen Früchten auftreten.

Der besondere Tipp

Die Enzyme der Ananas haben eine umfangreiche Wirkung. Sie unterstützen den Organismus bei entzündlichen Prozessen wie etwa bei rheumatischen Beschwerden. Ihre Enzyme (vor allem Bromelain) finden sich in einigen Medikamenten.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 12,5% Kohlenhydrate, 0,5% Eiweiße, 0,2% Fette, Bromelain Vitamin C, Kalium, Jod, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink.

Apfel

Seit Adam und Eva hat diese Obstsorte für Menschen eine paradiesisch anziehende Bedeutung...

Er ist die seit Generationen am meisten verwendete Obstsorte. Äpfel haben ein sehr weites Wirkspektrum. Weithin bekannt ist sein positiver Einfluss auf die Verdauung und die Schleimhäute der Verdauungsorgane. Die Quellstoffe (Pektine) sorgen für eine Aktivierung der Darmtätigkeit und eine geregelte Verdauung. Auch die Leber profitiert, denn Äpfel helfen bei der Entgiftung. Äpfel beruhigen und stärken die Nerven. Ihre Vitamine unterstützen das Immunsystem und stärken die Abwehrkraft.

Geschmack, Temperatur

- Süß, sauer, nach Sorte leicht bitter, kühl
- Befeuchtend, leicht entwässernd

Wirkrichtung

- Reguliert die Verdauung, leicht abführend
- Hilft bei entzündlichen Schleimhäuten
- Hilft bei akuten und chronischen Durchfällen
- Reinigt und entgiftet die Verdauungsorgane
- Unterstützt die Entgiftung
- Stärkt die Abwehrkraft
- Stärkt den Appetit, erzeugt Verdauungssäfte
- Beruhigend, „Nervennahrung“

Zubereitung

Rohe Äpfel

Haben eine kühlende Wirkung. Sie enthalten die meisten Vitamine. Sie eignen sich sehr gut zu Salaten, Frischkornmüsli, zu Tofu oder (Soja)joghurt.

Geriebene rohe Äpfel

Als leichtverdauliche Schonkost beruhigen sie die entzündliche Schleimhaut von Magen und Darm.

Gekochte / Gedünstete Äpfel / Kompott

Sind wärmer in der Wirkung und sehr gut für sehr geschwächte Menschen geeignet.

Apfelsaft

Erzeugt Verdauungssäfte und bringt den Appetit und Durst zurück.

Vorsicht!

Zu viele rohe Äpfel sind sicher ungesund und führen zu Bauchschmerzen. Man kann selbst bei den gesündesten Lebensmitteln Fehler machen!

Der besondere Tipp

Der bekannte österreichische Autor Wilfort weist darauf hin, dass bei Alkoholsucht eine Apfelsaftkur sehr hilfreich sein kann.

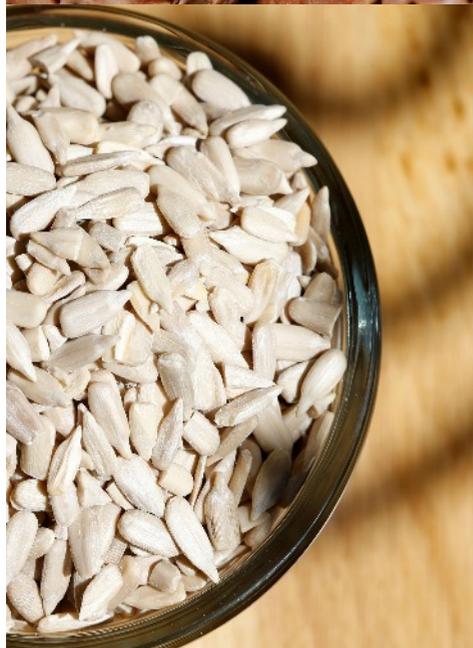
Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 11,5% Kohlenhydrate, 0,3% Eiweiße, 0,6% Fette, Vitamine C, Carotin, B Vitamine, Kalzium, Magnesium, Eisen, Natrium, Kalium, Pektine.





NÜSSE/ÖLSAATEN



Nüsse, Ölsaaten

Nüsse gehören zu den Saaten. Sie enthalten alle Inhaltsstoffe und vitale Energien für den Start in das Pflanzenleben. So kann aus einer Walnuss ein Walnussbaum mit bis zu 30 Metern Höhe werden. Nüsse und andere Saaten speichern pure Energie, die in der TCM als Essenz bezeichnet wird. Essenz steht auch für Fruchtbarkeit und Libido.

Getreide speichert vor allem Kohlenhydrate und baut schnell die Muskelkraft auf. Hülsenfrüchte sind Spezialisten für hochwertige Eiweiße. Nüsse speichern im größten Umfang hochwertigste Fette. Diese Kraftpakete stärken unsere Lebenskraft.

Nüsse enthalten sehr viel Lezithin, was gut für die Nerven, das Gehirn und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist. Deshalb gehören diese auch in jedes Studentenfutter.

Ihre verdichtete Energie gibt lange Kraft und Ausdauer. Sie bauen unsere Substanz auf. Deswegen werden sie viel zu sehr vereinfacht als Dickmacher verkannt. Natürlich haben Nüsse viele Kalorien. Wer aber gleichzeitig gesund und dünn sein will, benötigt hochwertige ungesättigte Fettsäuren, die man hier im Überfluss bekommt. Diese Fette bringen unsere Verdauung in Schwung und gehören zu den mildesten und besten Abführmitteln.

Für eine gesunde Verdauung benötigen wir gesunde Ballaststoffe. Menschen, die zu Einlagerungen neigen, benötigen ausleitende Ballaststoffe. Dazu gehören etwa Hirse, Mais, Kohlgemüse, und besonders die Hülsenfrüchte.

Trockene Menschen dagegen benötigen befeuchtende Ballaststoffe. Hierzu gehören im höchsten Masse die Nüsse und Ölsaaten. Sie schützen und befeuchten trockene Haut und Schleimhäute.

Neben ihrem Schatz an gesunden Ölen, speichern Nüsse eine Menge Kohlenhydrate und Eiweiße. Der Zucker geht langsam ins Blut und eignet sich sehr für Diabetiker, aber auch für Menschen, die einen (zu) hohen Stoffwechsel haben.

Der hohe Eiweißgehalt unterstützt viele Stoffwechselprozesse.

Zubereitung.

Nüsse können vielfältig verarbeitet werden. In der Küche Asiens gehören sie zu viel mehr Gerichten, als dies bei uns Tradition ist. Gerade zu herzhaften Suppen, Wok Gerichten, Aufläufen oder Pfannengerichten dürfen Nüsse nicht fehlen.

Vorsicht

Leider nehmen Allergien stark zu, was häufig auch bei Nüssen der Fall ist. Gerade Haselnussallergien sind inzwischen weit verbreitet. Glücklicherweise gibt es einige Nüsse, die sehr wenig allergisch wirken, wie etwa unbehandelte Mandeln oder die Cashewnüsse.

Wenn man Nüsse mahlt oder hackt, sollten sie möglichst bald verarbeitet werden. Ihre Fette werden leicht ranzig.

Natürlich sollte man bezüglich der Kalorien ein wenig auf die Menge achten. Wer sich abends regelmäßig eine Tüte Erdnüsse gönnt, muss sich nicht über gewisse Rundungen wundern.

Der besondere Tipp

Wie fast alle Saaten kann man auch Nüsse sehr gut keimen. Wenn man Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Walnüsse über Nacht einweicht, entwickelt sich ein neues Lebensmittel. Enzyme werden aktiviert, Vitamine entstehen und die Ballaststoffe saugen sich mit Wasser voll. Außerdem verstärkt sich der Geschmack und sie werden leichter verdaulich. Leichter und gesünder kann man nicht an Povernahrung kommen.

Cashewnuss

Cashewnüsse enthalten mehr Kohlenhydrate als andere Nüsse. Deshalb sind sie leichter verdaulich und bringen schnell Energie. Es gibt vergleichsweise wenig Menschen, die auf sie allergisch reagieren. So eignet sich diese Nuss als Schonkost und Aufbaukost.

Geschmack, Energie

- Süß, warm
- Befeuchtend, abführend

Wirkrichtung

- Nähren und stärken die Lebenskraft
- Geben körperliche und geistige Kraft
- Stärken die Nerven, das Gehirn
- Wirken beruhigend und ausgleichend
- Stärken die Herzkraft
- Bauen Substanz und Masse auf
- Unterstützen die Blutbildung
- Befeuchten die Haut und Schleimhäute
- Befeuchten den Darm, mild abführend

Zubereitung

Cashewnüsse gehören in Indien zu den wichtigen Nahrungsmitteln. Sie finden sich in zahlreichen Gerichten. Da sie leichtverdaulich sind, eignen sie sich auch für Kinder. Gemahlenes Mus aus Cashewnüssen verleiht vielen Gerichten als Zutat cremige, edle und nahrhafte Eigenschaften.

Vorsicht

Cashewnüsse sind leicht verdaulich und haben etwas weniger Kalorien als andere Nüsse. Es gibt hier keine Warnhinweise.

Der besondere Tipp

Cashewnüsse eignen sich sehr gut für Wok- oder Pfannengerichte. Man sollte darauf achten, dass sie nicht zu viel Wasser ziehen, sonst verlieren sie leicht ihren Biss. Also diese lieber erst ganz am Schluss begeben!

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 30% Kohlenhydrate, 17% Eiweiße, 42% Fette, Viele B Vitamine, Niacin, Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen.

Erdnüsse

Die weltweit bekannteste Nuss ist eine Hülsenfrucht. Leider verlieren sie häufig durch industrielle Anbaumethoden und massive Weiterverarbeitung ihre guten Eigenschaften. In Amerika gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln. Sie enthalten viele hochwertige Fette, die gut sind für Herz und Gefäße, für Hirn und Nerven. Wenn man es nicht übertreibt und hochwertige Erdnüsse einkauft, bauen sie gesunde Substanz auf. Sie beleben den Darm und nähren die Haut.

Geschmack, Energie

- Süß, neutral
- Befeuchtend, abführend

Wirkrichtung

- Nährend und Substanz aufbauend
- Nähren und befeuchten Haut und Schleimhaut
- Kräftigen die Nerven, beruhigend
- Geben Kraft und Saft
- Bei trockenem Reizhusten

Zubereitung

Erdnüsse schmecken aus der Hand wohl am besten. Aber sie passen zu fast jedem Gericht. Servieren Sie Ihren Gästen (oder sich selbst) mal Süßspeisen mit frisch gerösteten Erdnüssen. Bereiten sie ruhig eine etwas größere Portion vor.

Vorsicht

Gerade durch die industrielle Verarbeitung sind viele Allergien gegen Erdnüsse entstanden. Bitte Vorsicht, denn in sehr vielen Gerichten, z.B. Soßen, sind Erdnüsse enthalten.

Dass Erdnüsse einiges an Kalorien haben, hat sich herumgesprochen.

Der besondere Tipp

Noch wenig benutzt werden in der westlichen Küche süß-saure Soßen. Dabei sind sie denkbar einfach zuzubereiten. Hierzu passen dann sehr gut geröstete Erdnüsse.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 7,5% Kohlenhydrate, 25% Eiweiße, 48% Fette, Vitamin E, B Vitamine, Kalium, Eisen, Zink, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Lezithin.

Haselnuss

Ihr hoher Lezithingehalt macht sie so wertvoll für gestresste Menschen, die viel geistig verarbeiten müssen. Ansonsten gehört sie zu den Klassikern unter den Nüssen. Sie enthält alle heilenden Eigenschaften dieser Gruppe. Sie nähren die Haut und die Schleimhäute, sie besitzen befeuchtende Ballaststoffe für den Darm.

Geschmack, Energie

- Süß, warm
- Befeuchtend

Vorsicht

Leider gibt es recht viele Allergien gegen Haselnüsse. Achten Sie darauf, in welchen Fertiggerichten Haselnüsse enthalten sind.

Der besondere Tipp

Haselnussöl wird in südlichen Ländern Europas innerlich und äußerlich gegen Haarausfall benutzt.

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 10,5% Kohlenhydrate, 12% Eiweiße, 61% Fette, Vitamin E, B Vitamine, Niacin, Eisen, Kalzium, Schwefel, Kupfer, Phosphor, Magnesium, Eisen.





SUPPEN

Suppen

Wie entsteht ein Rezept für eine Kraftsuppe??

Anhand der folgenden Kraftsuppe kann man gut erklären, wie man so ein spezielles Gericht zusammenstellen kann.

Unsere Absicht ist es in diesem Beispiel, eine wärmende Suppe zu kochen, die die Lebenskraft stärkt und speziell die Abwehrkräfte mobilisiert.

Suchen wir zunächst einmal Lebensmittel, die unseren Wünschen entsprechen. Sie sollten gut miteinander harmonieren und natürlich gut schmecken!

Hierfür verwendete Lebensmittel und deren Wirkweise

Zwiebeln

sind scharf, süß und warm. Sie wärmen das Innere, stärken das Immunsystem, unterstützen die Verdauungskraft, stärken die Lunge und reinigen die Atmungsorgane von Schleimansammlungen.

Hafer

ist süß, warm und befeuchtend. Er stärkt die Lebenskraft und das Immunsystem. Hafer hilft bei Erschöpfung und Burnout.

Meerrettich

ist scharf und sehr warm. Er stärkt das Immunsystem, vertreibt Erkältungen, wirkt schleimlösend und entschlackend.

Möhren

sind süß, warm und befeuchtend. Sie stärken die Verdauungsorgane und unterstützen die Körpersäfte. Als Wurzelgemüse speichern sie Kraft und Saft und unterstützen die Blutbildung.

Grüner Paprika

ist bitter und etwas süß. Er wirkt entgiftend, regt die Leber und Magentätigkeit an.

(Sie wirkt hier als Ausgleich für die wärmenden, nach oben gerichteten Wirkungen der anderen Lebensmittel)

Walnüsse

sind süß, warm und fettig. Sie stärken die Lebenskraft, unterstützen die Verdauung. Außerdem schmecken sie äußerst lecker.

Salz

hilft dem Körper, Flüssigkeiten festzuhalten. Dies ist besonders in der trockenen, kalten Jahreszeit wichtig (Die Tibeter verzehren in ihrer extrem trockenen Umgebung sehr viel Salz!).

Leckere Wintersuppe für die Lebens- und Abwehrkraft

Hier nun das Rezept:

Zutaten für 2 Personen

1 große Zwiebel, 1 große Möhre, 1 grüne Paprika, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 2 EL Haferflocken, 1-2 EL Sonnenblumenöl, 1-2 Teelöffel Meerrettich, 3 EL gehackte Walnüsse, 0,7 l Wasser, Salz und Pfeffer, evtl. einige Croutons.

Zubereitung:

In einem Suppentopf die gewürfelte Zwiebel in Sonnenblumenöl glasig dünsten. Die nach Laune geschnittene Möhre und Paprika dazu geben. Mit ca. 0,7 Liter Wasser auffüllen, den Meerrettich sowie die Haferflocken und Walnüsse hinzugeben. Das ganze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croutons servieren. Bon appetit!



Wirkweise der Suppe:

Sie stärkt enorm die Abwehrkraft, unterstützt die Lebenskraft, wärmt von innen und unterstützt die Verdauungsorgane. Dabei wirkt sie Säfte- und Blut bildend. Gleichzeitig reinigt sie den Körper von Verschleimung und Schlackenstoffen.



Erweiterung zum Eintopf

Sollten Sie Gefallen an dieser Suppe finden, kann man diese mit wenigen Mitteln zu einer Hauptmahlzeit ausbauen. Sie können Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage servieren. Oder Sie kochen diese direkt mit. Man kann Seitanwürfel mitkochen, um das Rezept gehaltvoller zu machen. Wenn man die befeuchtende Wirkung steigern will, kann man Reiscuisine hinzufügen oder mit saftigem Gemüse „nachhelfen“.



Mexikanischer Eintopf

Zutaten für 2-3 Personen

40g rote Bohnen, 3 Tomaten, 1 kleine grüne Paprika,
300g Kartoffel, etwas Chili, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Sonnenblumenöl, 80g Sojaschnetzel, 1 EL Margarine,
1 EL Gemüsebrühe, 70g Cashewnüsse, 1 rote Paprika.



Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen (Einweichwasser weggippen), in 400ml Wasser ca. eineinhalb Stunden (ohne Salz) vorkochen.

Die **Tomaten** vorab häuten (kurz in kochendes Wasser legen, dann die Haut abziehen), grob schneiden.



Grüne Paprika, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in einem (großen) Topf das Sonnenblumenöl (oder anderes Fett) geben und diese Zutaten ca. 3 Minuten auf kleiner Flamme anbraten. Nun die fertigen **Bohnen** vorsichtig mit dem Kochwasser zufügen.



Die **Sojaschnetzel**, die geschälten **Tomaten** und die **Gemüsebrühe** beigeben, mit **Chili** nach persönlichem Geschmack würzen. Den Eintopf nochmals 15-20 Minuten köcheln lassen.

Den Eintopf in die Teller füllen. Die (rohe) **rote Paprika** in Würfel schneiden und zusammen mit den **Cashewkernen** auf den fertigen Eintopf legen.

Fertig ist die Fiesta Mexicana.

Wirkung

Dieser Eintopf wirkt kräftigend, wärmend und leicht entwässernd. Die scharfe Paprika regt den Stoffwechsel an. Bohnen und Kartoffeln wirken kräftigend, entwässernd und auch entgiftend.



Die Tomaten, die Paprika, die Cashewnüsse und das Fett wirken befeuchtend. Diese Bestandteile sorgen dafür, dass die entwässernde Wirkung der anderen Mittel nicht zu stark wird.



Variationen

Um den Eiweißgehalt dieser Mahlzeit zu erhöhen, bietet sich hier Mais an. Er wird traditionell in Amerika in Bohneneintöpfen mitgekocht.

Man kann aber auch andere Körner benutzen. Es passt hervorragend Reis oder Quinoa als Beilage.

Südamerikanische Eintöpfe sind oft sehr fettig und salzig, da die Luft in den Höhenlagen sehr trocken sein kann. Hier kann man vegane Sahne oder Ölsaaten benutzen. Diese besitzen hochwertige Fette, die befeuchtend wirken.



Auch Seitan passt sehr gut zu diesem Eintopf.

Dal mit Gemüse, Reis und Cashewnüssen

Zutaten

60g Tellerlinsen, etwas frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe,
1 TL Kreuzkümmel, ca. 300ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühe,
evtl. Garam Massala, 150g Reis, 2 Möhren, 1 Zucchini,
100g Cashewnüsse



Zubereitung

Tellerlinsen über Nacht einweichen (wenn Sie rote oder gelbe Linsen verwenden, ist dies nicht nötig). Knoblauch sehr klein schneiden oder auspressen, mit den Linsen, dem Kreuzkümmel und evtl. etwas Gemüsebrühe im Wasser aufkochen.

Ingwer sehr klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Diese Zutaten solange kochen, bis sie völlig verkocht sind, je nach Linsenart 30 -60 Minuten, evtl. Wasser nachgiessen. Währenddessen den Reis aufsetzen, die Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden, andünsten, zusammen mit dem Dal servieren und noch mit Cashewnüssen bestreuen.



Wirkung

Dieses Gericht hat eine genauere Beschreibung verdient. Dal ist ein indisches Nationalgericht, das sich in ähnlichen Zubereitungsformen über ganz Asien verbreitet hat. Es gibt verschiedenste Linsenarten, die auch unterschiedlich schmecken. Linsen werden oft durch Kichererbsen oder Erbsen ersetzt.

Zusammen mit dem Reis, dem Gemüse, den Nüssen und den Gewürzen ergibt sich eine sehr preiswerte, absolut hochwertige Hauptmahlzeit.



Reis und Hülsenfrüchte enthalten zusammen alle Proteine, die wir benötigen. Außerdem sind beide hochwertige Energielieferanten. Sie bringen Kraft und Ausdauer.

Frisches gedünstetes Gemüse enthält Vitalstoffe und frische Vitamine. Hier liefern Möhren Kraft und zusammen mit den Zucchini auch viele befeuchtende Säfte. Die Cashewnüsse enthalten hochwertige Fettsäuren, Stärke und Eiweiße. Ihre Fette gleichen die entwässernde Wirkung der Hülsenfrüchte und der scharfen Gewürze aus. Die Gewürze wärmen und bringen den Stoffwechsel und die Verdauung in Gang.

So trägt ein so einfaches Gericht zur gesunden Versorgung von vielen Millionen Menschen bei. Wohlstandskrankheiten werden von solchen Gerichten nicht ausgehen.

Variationen

Wie erwähnt kann man statt Linsen Kichererbsen oder Erbsen nehmen. Diese sollten auf jeden Fall eingeweicht und länger gekocht werden.

An Gemüse kann man nehmen, was der Kühlschrank so hergibt. Wenn man die befeuchtende Wirkung verstärken will, kann man Hafer oder Ölsaaten verwenden.

Grundrezepte wie diese sind stets sehr leicht zu variieren und laden zu Experimenten ein.



Via Vita *Schule für Traditionelle Chinesische Medizin*

Die Via Vita Schule besteht seit 1995 und ist damit eine der erfahrensten Bildungsstätten für TCM. Sie bietet erfolgreich Ausbildungen in vielen Teilbereichen der TCM an. Dazu gehört die Ernährungslehre, die fünf Elemente, die Akupunktur, die Pharmakologie, die Ohrakupunktur, Zungen- und Pulsdiagnostik und vieles mehr. Die große TCM Ausbildung dauert ca. zwei Jahre und umfasst alle wichtigen Themenbereiche der TCM .

An oberster Stelle stehen ein menschliches Miteinander sowie die Qualitätssicherung. Via Vita ist seit 25 Jahren eine zertifizierte Verbandschule des Bund Deutscher Heilpraktiker (BDH).

Newsletter

Der regelmässig erscheinenden Newsletter informiert über gesundheitliche Themen und Kursangebote. Sie können diesen über die Homepage abonnieren.

www.viavita-institut.de

Ausbildungen und Seminare
Online Seminare und Präsenzseminare

- ☯ TCM Ausbildung
- ☯ Ausbildung/ TCM ErnährungsberaterIn
- ☯ Seminare zu verschiedenen Themen
- ☯ Videolehrgänge



Schule für Traditionelle Chinesische Medizin
Zertifizierte Verbandschule des Bund Deutscher Heilpraktiker

Getreide	Gemüse	Hülsenfrüchte
<p>Amaranth <i>Süß, bitter, neutral entwässernd</i> Verdauungskraft, kräftigt die Nerven, das Immunsystem, baut Haare und Haut auf, leicht entgiftend</p>	<p>(Blumen) Kohl <i>Süß, kühl, leicht entwässernd</i> Sehr saftig, nährend mit wenig Kalorien, befeuchtet und reinigt Lunge und Darm, Wasser ausleitend</p>	<p>Rote Bohnen <i>Süß, neutral, entwässernd</i> Stärken die Lebenskraft, nährend und kräftigend, entgiftend, regen die Verdauung an</p>
<p>Hafer <i>Süß, warm, befeuchtend</i> Stärkt Lebenskraft, Abwehrkraft, Muskelkraft, beruhigt, baut Blut / Säfte auf, leicht stopfend</p>	<p>Kartoffeln <i>Süß, warm, entwässernd</i> Sehr nahrhaft, macht lange satt, reduziert Heißhunger, stärkt Immunsystem, entsäuernd</p>	<p>Gelbe Sojabohne <i>Süß, kühl, leicht entwässernd</i> baut Körperstrukturen auf, kräftigt Gehirn und Nerven, bei Klimakterischen Beschwerden</p>
<p>Hirse <i>Süß, neutral, trocknend</i> Leicht verdaulich, kräftigt Verdauung und Bindegewebe, stopfend</p>	<p>Karotten <i>Süß, warm (gekocht) befeuchtend</i> Gibt Energie, stärkt Appetit und Durst, Blut und Säfte aufbauend, stärkt Nerven & Augen</p>	<p>Grüne Erbsen <i>Süß, neutral, leicht entwässernd</i> Kräftigend, Säfte aufbauend und Blut reinigend, stärkt die Verdauungsorgane</p>
<p>Mais <i>Süß, neutral, leicht trocknend</i> Gibt Kraft und Ausdauer, regt Appetit und Durst an, kräftigt die Verdauungsorgane</p>	<p>Sellerie Süß, bitter, warm, entgiftend Wirkt krampflösend, beruhigend, regt Drüsentätigkeit an, schleimlösend, Darm reinigend</p>	<p>Kichererbsen <i>Süß, neutral, leicht entwässernd</i> Kräftigend, stärkt die Nerven und die Verdauungsorgane, leicht entgiftend, senkt Cholesterin ab</p>
<p>Reis <i>Süß, warm, befeuchtend</i> Aufbaukost, Blut und Säfte bildend, schützt Haut und Schleimhaut, stärkt Verdauung</p>	<p>Tomaten <i>Süß, kühl/ neutral sehr befeuchtend</i> befeuchten Haut und Schleimhaut, wirken Blut bildend, stärken Verdauungsorgane</p>	<p>Mungos <i>Süß, leicht bitter, kühl, entwässernd</i> Wirkt entgiftend, leitet Hitze aus, Sprossen sind sehr vitaminreich, regen Verdauung an</p>
<p>Weizen <i>Süß, kühl, befeuchtend</i> Kräftigend, baut Blut und Säfte auf, beruhigend, nährt Haut und Schleimhäute</p>	<p>Zwiebel Scharf, süß, warm, entgiftend Wärmt innen und außen, kräftigt, reinigt die Lunge, stärkt Abwehrkraft, reinigt den Darm</p>	<p>Rote Linsen <i>Süß, warm, leicht entwässernd</i> leicht verdaulich, stärken die Lebenskraft, die Abwehrkraft, die Verdauungsorgane</p>