

**ERNÄHRUNG IM
BERUFSALLTAG**

Einfache
Tipps
aus der TCM

WAS KÖNNEN
WIR VERBESSERN

www.tcm-zentrum-wien.at

1

**WER KENNT DAS
NICHT?**

www.tcm-zentrum-wien.at

3



2

- Handywecker klingelt...
- Kein Frühstück und nur Kaffee...dann
- Kipferlbrösel auf der Tastatur
- Kaffeeflecken am Schreibtisch
- keine Zeit zum Mittagessen
- der Magen knurrt, das Telefon läutet
- Müdigkeit nach der Kantine
- Süßgelüste am Nachmittag
- keine Ideen für schnelle und gesunde Mahlzeiten
- stetiger Zuwachs des Gewichtes
- vor der Besprechung hastig ein Stück Pizza
- zum Aufmuntern Kaffee im Stehen
- ...

...die Ernährung am Arbeitsplatz lässt oft zu wünschen übrig!

www.tcm-zentrum-wien.at

WER
KENNT
DAS
NICHT?

4

- Burger, Pommes, Chips oder Schokolade: **Immer öfter greifen die Menschen** zwischen oder statt den traditionellen Mahlzeiten zu kleinen Snacks.
- Zwischen Job, Familie und Freizeit sind sie **immer griffbereit** und machen satt, selten sind diese kleinen Mahlzeiten aber gesund.
- Das umfangreiche Snackangebot in den Supermarktregalen ist zwar sehr verlockend, aber auch ausgewogene Ernährung kann vielfältig sein.
- **Gesunde „Zwischendurchs“ kann man sich ganz einfach selbst zubereiten.**

www.tcm-zentrum-wien.at

FRÜHSTÜCK


- **Ohne Essen** außer Haus
- **Take away** „Frühstück“ von Bäckereien wie Muffins, Golatschen, Wurstweckerl, Kaffee Latte,... im Stehen/Gehen
- **Kantinenweckerl**
- **Wenn gesund:** Müslis und frisch gepresste Säfte



www.tcm-zentrum-wien.at

GÄNGIGE „STANDARDS“ IM BERUFSALLTAG

www.tcm-zentrum-wien.at



GESUNDES MÜSLI?

Kurze kontroverse Diskussion

www.tcm-zentrum-wien.at

- In der **TCM** werden **LM** nach **thermischen, geschmacklichen und wirkortspezifischen Merkmalen** klassifiziert
- **Müsli mit Joghurt, rohen Flocken und zusätzlichen Südfrüchte wie Bananen u/o Orangen** werden als **erfrischend und absenkend** eingestuft
- Das bedeutet: es hat eine **abkühlende Wirkung auf die Verdauungsenergie**, was zur Folge hat, dass dieses „Gesunde“ sehr schwer verdaulich ist, besonders für Menschen mit einer schwachen Mitteenergie.
- **Blähungen, Völlegefühl bis hin zur Müdigkeit und Gewichtszunahme** sind die Folge
- Wir wollen aber durch ein Frühstück den gegenteiligen Effekt!

GESUNDES MÜSLI?
Kurze kontroverse Diskussion

www.tcm-zentrum-wien.at 9



FAST FOOD
Kurze kontroverse Diskussion

www.tcm-zentrum-wien.at 11

MITTAGESSEN

- **Mitgebrachte Weckerlmahlzeiten** vorzugsweise mit Margarine, Topfenaufstrichen, Gemüse, Magerschinken
- **Kantinenessen:**
 - entweder überkalorische Mahlzeiten
 - oder Salate
- **Take Away** von Pizzeria, Asiaten, Döner Stand oder auch Würste
- **Gar nichts**

www.tcm-zentrum-wien.at 10

KLASSISCHES FAST FOOD

- wie Hamburger, Pommes und Wurstsemmeln sind *weltweit beliebt*
- An **jeder Ecke erhältlich**
- Unkompliziert zu essen
- Aber allen gemeinsam ist der **hohe Fettgehalt** und die geringe **Nährstoffdichte**
- Kennzeichnung beachten!

BESSER WÄRE

- Viel **Gemüse, Fisch und mageres Fleisch** aus dem Wok oder der Teppanyaki Platte
- **Maki Röllchen oder Sushis**
- Sind ausgewogen in der Nährstoffzusammensetzung
- Oder **Warps mit Gemüsefüllung** und Bohnen aus der südamerik. Küche

FAST FOOD
Kurze kontroverse Diskussion

www.tcm-zentrum-wien.at 12

ZWISCHENMAHLZEITEN GENUSSMITTELN

- Kekse, Schnitten
- Kuchen
- Wurstsemmeln
- Joghurt tlw. Fruchtjoghurts
- Molke Getränke
- Tees
- Wasser
- Zigaretten
- Kaffee

www.tcm-zentrum-wien.at

13

HÄUFIGE ERNÄHRUNGSFEHLER

- kein Frühstück
- Dauersnacken
- ausschließlich Brotmahlzeiten
- eiskalte Getränke
- zu viel Rohkost
- überwiegend 1 Geschmacksrichtung
- unregelmäßiges & übermäßiges Essen
- schnelles Essen & spätes Essen
- angespannte Atmosphäre
- zu fettige und zu süße Speisen v.a. in Kombination



www.tcm-zentrum-wien.at

15

ABENDESSEN

- zu spät, zu üppig
- überkalorische Mahlzeiten, v.a. rasch resorbierbare Kohlenhydrate (Weißmehlnudelgerichte)
- vermehrt Tiefkühlkost, Convenience Produkte
- oft auch wieder kalte Brotmahlzeiten
- oder auch Rohkosten
- oft in Kombination mit Alkohol
- Abschluss mit Süß
- danach oft Knabbereien

www.tcm-zentrum-wien.at

14

GESUNDHEITLICHE FOLGEN DERZEITIGER BERUFSERNÄHRUNG

www.tcm-zentrum-wien.at

16

GESUNDHEITLICHE FOLGEN AUS DER SICHT DER TCM

KEIN FRÜHSTÜCK

Zwischen **7-11.00** ist die **Hauptzeit der Verdauungsorgane**. Ihre **Aufgabe** ist es, uns mit Energie zu versorgen. Fehlt die Bereitstellung aus Lebensmitteln sind die Folgen:

- **Müdigkeit, Antriebslosigkeit**, Heißhungerattacken schon am Vormittag,...
- Snacks am Vormittag führt bei schwacher Mitte meist zu Übergewicht
- Das **Leistungstief ist hier vorprogrammiert**, denn wenn der Körper keine Energie bekommt, kann er auch keine freisetzen.

www.tcm-zentrum-wien.at

17

GESUNDHEITLICHE FOLGEN AUS DER SICHT DER TCM

ZU VIEL ESSEN

- **Bildung von Feuchtigkeit und zähem Schleim**
- Behinderung der Funktion der Organe
- **Erschwerte Zirkulation der Körpersäfte**
- **Stagnation von Qi & Blut**
- **Westlich: Arteriosklerose, Übergewicht, metabolisches Syndrom, Reflux, Hypertonie**
- Erkrankung des rheum. Formenkreises
- **meistens zu schnell, zu viel und zu einseitig**

Mangel im Überfluss!

www.tcm-zentrum-wien.at

19

GESUNDHEITLICHE FOLGEN AUS DER SICHT DER TCM

ÜBERWIEGEND BROTMALZEITEN mit „falschem Belag“

Meist schon wieder Hunger- bzw. Gustagefühl nach 1-2 Stunden. Danach werden unpassende Zwischensnacks eingenommen. Oft wird dieses Ernährungsweise den ganzen Tag lang fortgesetzt und nach Jahren dieser „Anwendung“ merkt man/sie die Folgen:

- **Blähungen, unregelm. Stuhlgang**
- Ständiger Gusto auf Irgendwas
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- **Stetiges ansteigend des Gewichts**
- **Erschöpfung, Leistungsdefizit**
- **erhöhte Infektanfälligkeit**

www.tcm-zentrum-wien.at

18

GESUNDHEITLICHE FOLGEN AUS DER SICHT DER TCM

ZU WENIG ESSEN

- zu **wenig Produktion von Qi und Blut**
- **Stagnation von Qi & Blut**
- Mangel & Erschöpfung
- **Auszehrung**
- **Entwicklung von Essstörungen** bis hin zu Amenorrhoe
- Verzehr von raffinierter Süße steigt – Folgen sind **multiple Vitamin-Mineralstoffmangelercheinungen**
- Bei individuell unpassender Ernährung, kann sich auch hier **pastöses Übergewicht** entstehen

www.tcm-zentrum-wien.at

20

MELDUNGEN ZUM THEMA

- **Leistungsfähigkeit und Konzentration** sind heutzutage das **A und O** im Büroalltag...
- Eine **ausgewogene und an den natürlichen Leistungsrhythmus angepasste Ernährung** schafft die beste Voraussetzung für Fitness und „**Nervenstärke**“ im Beruf...
- „Gesunde Ernährung auch im stressigen Berufsalltag hält nicht nur schlank, sondern **fördert auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit...**“

Gesünder leben in NÖ - tut gut!

www.tcm-zentrum-wien.at 21

EINTEILUNG DER LEBENSMITTEL

TEMPERATURVERHALTEN

www.tcm-zentrum-wien.at 23

KURZER EXKURS

TCM UND DIE 5 ELEMENTE

www.tcm-zentrum-wien.at 22

LEBENSMITTEL - EINTEILUNG

Temperaturverhalten

HEIß	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
ZIMT CHILLI ALKOHOL	ZWIEBEL KAKAO HAFER	MAIS KAROTTE BUTTER	SPINAT SOJA DINKEL	JOGHURT ZITRONE GRÜNTÉE

www.tcm-zentrum-wien.at 24

GESUNDE ERNÄHRUNG

▪ Kalte Nahrungsmittel	vertreiben Hitze Kühlen stark	sehr wenig
▪ Erfrischende NM	bauen Säfte auf kühlen	1/3
▪ Neutrale Nahrungsmittel	bauen Qi auf harmonisieren	1/3
▪ Warme Nahrungsmittel	wärmen unterstützen das Qi	1/3
▪ Heiße NM	vertreiben Kälte erhitzen	sehr wenig

www.tcm-zentrum-wien.at

25

YANGISIERENDE KOCHMETHODEN

- **Grillen**
- **Räuchern**
- **scharfes Anbraten**
- **Braten & Backen & Frittieren**
- langes Kochen in Flüssigkeit
- die Verwendung heiße und erwärmender Gewürze
- sowie das Kochen mit Alkohol



www.tcm-zentrum-wien.at

27

ÜBERMÄßIGER VERZEHR KÜHLENDER LEBENSMITTELN

- **schwächt den Verdauungstrakt** (Milz Yang)
- **führt zu Beschwerden** wie **Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall**
- in weiterer Folge zu Erschöpfungszuständen, **Müdigkeit und Malnutrition**



- **yangisierende Kochmethoden**
- **Verwendung von wärmenden Zutaten** wie **Zimt, Ingwer, Nelken, Orangenschalen,...**

www.tcm-zentrum-wien.at

26

ÜBERMÄßIGER VERZEHR ERHITZENDER LEBENSMITTELN

- **bringen höhere Dynamik**
- **KI bei Yin Mangel** Konstitution
- **KI bei echter Yang** Fülle
- heiße Nahrungsmittel sollten bei Hauterkrankungen und Allergien, sowie bei Migräne vermieden werden
- wirken **langfristig austrocknend**



- Ausgleich durch **yinisierende Kochmethoden**

www.tcm-zentrum-wien.at

28

YINISIERENDE KOCHMETHODEN

- **Dünsten, Dämpfen, Blanchieren**
- **Kochen mit viel Wasser**
- **kurze Kochzeit** in Wasser
- Keimen & Sprossen
- **Einsalzen & mit Sojasauce marinieren**
- Kochen mit Obst, Südfrüchten, Algen, Fruchtsäften
- Beigabe von Sprossen, Kresse, Alfalfa, Hijiki, Wakame, grüne Gemüse, frische Kräuter
- Kochen im Römertopf




www.tcm-zentrum-wien.at 29

WAS MACHT QI IM KÖRPER?

- **Bewegt:** Nahrung durch den Verdauungstrakt, Blut und Gefäße, Flüssigkeit durch den Körper/die Haut
- **Wandelt um:** Nahrung in Nahrungs-Qi „Gu Qi“ um, das „Gu Qi“ in Blut und Körperflüssigkeit, Körperflüssigkeit in Harn, Nahrungsreste in Stuhl
- **Hält** das Blut in den Gefäßen, kontrolliert das Schwitzen, das Wasserlassen, den Stuhlgang
- **Erwärmt:** den Körper, reguliert die Körpertemperatur um alle Stoffwechselfvorgänge aufrecht zu erhalten
- **Schützt:** die Körperoberfläche vor äußeren pathogenen Faktoren (Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit/Nässe)
- **Ernährt und treibt:** Qi ernährt, steuert das Wachstum und die Entwicklung des Körpers, sowie die physiologische Funktion aller Organe (Zang/Fu), die Blut-Produktion und Zirkulation sowie der Flüssigkeits-haushalt.

www.tcm-zentrum-wien.at 31


WAS IST QI?



www.tcm-zentrum-wien.at 30

ORGANUHR

- Morgens wie ein König
- Mittags wie ein Edelmann
- Abends wie ein Bettelmann



www.tcm-zentrum-wien.at 32



SAISONALE ERNÄHRUNG

Frühling	verteilend
Sommer	kühlend
Herbst	bewahrend
Winter	belebend

www.tcm-zentrum-wien.at 35

ERNÄHRUNG NACH SAISONALEN ASPEKTEN

www.tcm-zentrum-wien.at 34

ERNÄHRUNG IM FRÜHLING

- **Entwicklung des Yang Qi**

Achtung

- Wind Erkältungskrankheiten
- Leber Qi steigt auf
- Feuchtigkeit ausleiten



Ernährung:

- **scharf-süß:** zerstreut und hilft dem Yang Qi aufzusteigen
- **leicht warm:** bewahrt Yang
- **nicht scharf-heiß:** vertreibt zu stark

leichte Gemüse & Getreide Gerichte, Sprossen, bittere Salate

www.tcm-zentrum-wien.at 36

ERNÄHRUNG IM SOMMER

- Auf die Mitte achten
- Hitze & Feuchtigkeit sind zu beachten



Ernährung

- neutral - kühlend
- übermäßige Hitze kühlen
- befeuchtend
- „yinisierende“ Zubereitungsmethoden
- leicht verdauliche Speisen
- nicht zu kalt, damit Yang Qi nicht verletzt wird

www.tcm-zentrum-wien.at

37

ERNÄHRUNG IM WINTER

- Kälte
- Yang stützen
- Mitte tonisieren
- Reserven aufbauen



Ernährung

- Milz & Niere wärmen
- „Yangisierend“ zubereiten
- aber nicht zu trocken-heiß-scharf
- damit das Yin nicht verletzt wird

www.tcm-zentrum-wien.at

39

ERNÄHRUNG IM HERBST

- Trockenheit
- Yin bewahren
- Lunge stärken
- Abwehr stärken



Ernährung

- Yin stärken
- Trockenheit vermeiden
- leicht wärmen
- warme Getreidegerichte
- Gemüsegerichte
- Hülsenfrüchte
- Schmorgerichte

www.tcm-zentrum-wien.at

38

ERWEITERUNGEN DES SPEISEPLANS

EMPFEHLUNGEN AUS DER TCM

www.tcm-zentrum-wien.at

40

FRÜHSTÜCK

- bevorzugt Warmes & Gekochtes
- Take away from home
- Roggen-, Dinkelbrot
getoastet, mit Aufstrichen
- gekochtes Getreidefrühstück
süß oder pikant, evtl. angereichert
mit Maroni- oder Kokosmehl oder Flocken
- Eierspeise/weiches Ei
mit Gemüse und frischen Kräutern
- Suppe vom Vortag
mit Tofu, Pilzen, Gemüse und evtl. Getreide
- Knusperflocken
mit warmer Getreidemilch
- Tees je nach Konstitution



www.tcm-zentrum-wien.at

41

ZWISCHENMAHLZEITEN

- Kompotte und Muse
- Hirsebällchen
- Dinkelkekse
- Amaranthpopps mit Fruchtmas
- Reiscracker
- geröstete Sonnenblumenkerne
- Bei Hitze Konstitution: Obstsalat, Joghurt, Kräutertee, Fruchtsaft
- Bei Kälte-Feuchtigkeitskonstitution: Apfelkompott mit Zimt und Ingwer, Kirschenkompott, Toast, Getreidesalat, Ingwertee, Orangenschalentee, Gewürztee



www.tcm-zentrum-wien.at

43

MITTAGESSEN



- **TAKE AWAY FROM HOME**
Suppen oder Eintöpfe in Thermoskanne
Getreidesalate, gekochtes Getreide
Hülsenfrüchte 2-3 EL gegart
Grießpuddings
Antipastigemüse
Getreideaufläufe oder Laibchen
- **KOMPONENTEN VOM BUFFET**
kleine Mengen mageres Fleisch, Fisch,
Gemüse, Erdäpfel, Reis
Salat gemischt mit Beilagen
klare Suppen, Kompotte
evtl. Trennkostprinzip anwenden
verdauungsfördernde Getränke

Ziel: Mitte stärken

www.tcm-zentrum-wien.at

42

ABENDESSEN

- Dicke Suppen oder
- Eintöpfe
mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreiden
oder auch ganz kl. Mengen Fleisch/Fisch
- Ofengemüse + Pilze
- schnelle Wokpfannen
- Eierspeise/weiches Ei
mit Gemüse und frischen Kräutern
- Mit Freunden treffen
beim Japaner besser als beim Italiener
- Getreide für den nächsten Tag vorbereiten
- Hülsenfrüchte einweichen
- Tees je nach Konstitution



www.tcm-zentrum-wien.at

44

TAKE AWAY FROM HOME

- mitgebrachte **Speisen müssen nicht aufwendig sein**
- **Planung am Vortag** erwünscht
- gesunde Gericht **portionsweise kühlen** oder einfrieren
- **größere Mengen am Vortag** zubereiten
- Suppen in **Thermoskannen**, Eintöpfe z.B. Kürbisgulasch im **Speisethermos**



www.tcm-zentrum-wien.at

45

GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

- Füllen Sie Ihren **Vorratskasten mit Grundnahrungsmitteln** wie Mehl, Teigwaren, Getreide, Hülsenfrüchten und Tomaten in Dosen.
- **Gemüse, Obst, Beeren, Brot, Fleisch, und Butter** lassen sich sehr **gut tiefkühlen**.
- **Milch und Milchprodukte** können im Kühlschrank **problemlos gelagert** werden.
- **Eine Einkaufsliste** und grobe **Menüplanung erleichtern den Einkauf**.
- **Online-Shopping und Hauslieferdienste** sind zudem wertvolle Dienstleistungen für Leute mit übervollem Terminkalender.

www.tcm-zentrum-wien.at

47

TAKE AWAY FROM HOME

- **Gekochtes Getreide** wie Hirse, Reis, Nudeln eignen sich ideal für Beimischung zu Salaten
- **Hülsenfruchtaufstriche** oder **Avocadoaufstrich** = wertvolles Eiweiß
- **Fertigmus + Knusperhirse** ergibt eine herrliche Zwischenmahlzeit
- **Miso im Glas** = schnellste Suppe der Welt
- **Pumpernickelbrot, Knäckebrot** mit Räucherlachs, Räucherfisch
- Puddingform mit **Grießpudding**
- **Getreidelaiabchen** mit gegrilltem Gemüse

www.tcm-zentrum-wien.at

46



www.tcm-zentrum-wien.at

48

Dem Reichtum an **Aromen (=Qi)** durch die Verwendung von **biologischen Kräutern & Gewürzen** in Verbindung mit frischen Gemüsen, Fisch Hülsenfrüchten, Fleisch und anderen Zutaten sind keine Grenzen gesetzt

www.tcm-zentrum-wien.at 49



REZEPTE FRÜHSTÜCK

www.tcm-zentrum-wien.at 51

KLEINE AUSWAHL AN REZEPTEN

Frühstück
Suppen
Vegetarisch
Fleisch
Fisch
Hülsenfrüchte
Süßes

www.tcm-zentrum-wien.at 50

REZEPTE - FRÜHSTÜCK

COUS COUS MIT ROSINEN ideal im Sommer und Trockenheitssymptomen

1 Tasse Cous Cous mit 3 EL Rosinen oder Feigen, ... und Zimt, Kardamom oder Vanille in 7 Tassen Wasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit geriebener Orangenschale und gehackten Mandeln vermengen, mit **Birnenkompott** servieren .

Cous Cous ist Hartweizengrieß, er ist süß, kühlend, stärkt die Mitte und ist leicht verdaulich. Dieses Rezept kann auch ohne weiters mit Hirse bereitet werden

www.tcm-zentrum-wien.at 52

REZEPTE - FRÜHSTÜCK

HIRSEFRÜHSTÜCK

neutral, das Milz Qi stärkend, wirkt entfeuchtend

100g Hirse heiß abschwemmen und mit 500-700 ml Wasser, einige klein geschnittene Trockenfrüchte und 1 TL gehackte oder geriebene Nüsse bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 15 min köcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Danach das Hirsefrühstück zugedeckt ca. 20 Min ausquellen lassen. Frühstück je nach Bedarf und Belieben mit Zimt, Ingwer, Kardamom, Orangenschalen, Vanille und eventuell Honig würzen. Bei Bedarf geriebenen Apfel oder Apfelkompott, Birnenkompott,... dazugeben.

www.tcm-zentrum-wien.at

53

REZEPTE - FRÜHSTÜCK

REISCREME

wirkt erfrischend und befeuchtend,
baut Qi und Säfte auf, befeuchtet die Lunge

- E Sojamilch oder Reismilch in einem Topf erhitzen, dazu eine Vanillestange, etwas gehackte Mandeln und Rosinen
M Basmatireis, Kardamom, Zimtpulver
W eine kleine Prise Salz
H ein paar Tropfen Zitrone und etwas geriebene Zitronenschale einrühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen.
F Anschließend mit etwas Kakao bestreuen und
E bei Bedarf mit Ahornsirup oder Honig süßen
Getreide zu Flüssigkeit 1:5-7 Teilen

www.tcm-zentrum-wien.at

55

REZEPTE - FRÜHSTÜCK

ERWÄRMENDES HAFERFRÜHSTÜCK

ideal im Winter, bei Kältegefühl, Konzentrationsmangel
2 Portionen (à 171 kcal/ 715 kJ)

Zutaten

4 getrocknete Marillen
1/8 l Apfelsaft oder sonstiges
4 EL kleinblättrige Haferflocken
etwas Zimt, frisch geriebener Ingwer, Salz, Zitronensaft
10g Nüsse gehackt, Prise Honig

Zubereitung:

Am Vorabend die klein geschnittenen Marillen in etwas Apfelsaft über Nacht einweichen. Am Morgen in einer heißen Pfanne Haferflocken ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten. Die restlichen Zutaten dazugeben und eventuell mit 3-7 Teilen Wasser aufgießen und zu einem Brei kochen lassen. Eventuell mit frischem Obst ergänzen.

www.tcm-zentrum-wien.at

54



REZEPTE SUPPEN/EINTÖPFE

www.tcm-zentrum-wien.at

56

Suppen - vielfältiger, gesunder Geschmack Kraftquelle für den Tag

- Suppen bieten eine **gute Alternative** zum üblichen schnellen Zwischendurch Angebot. Suppen mit Getreide in unverwechselbarer Qualität sind eine echte Alternative und auch leicht zu offerieren.
- Sie sind **gesund, erzeugen Wohlbefinden**, eine sanfte Sättigung und überzeugen mit vielfältigem Geschmacknoten.
- Suppen sind **von Natur aus wärmend und energieaufbauend**. Wir sollten uns also als gesundheitsbewusste Menschen unbedingt näher mit ihnen beschäftigen.
- Suppen haben immerhin **alle Zeitepochen und Gesellschaftsformen überdauert**. Was früher das „arme Leute Essen“ war, hat sich in unserer Zeit zur vollständigen Mahlzeit gemauert.

www.tcm-zentrum-wien.at

57

SUPPEN

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

BUNTE GRÜNKERNSUPPE

Grünkern ist leicht wärm, führt dem Körper erwärmende Energie zu. Kühlt Leber-Hitze und entgiftet die Leber

Zutaten:

8 El Grünkern mahlen
1l Gemüseuppe
1 Bd. Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, 1 Kohlrabi in feine Streifen geschnitten,
2 kleine Karotte, fein geraspelt, 2 El Öl
5cm Wakame Suppenalge eingeweicht
100g Erbsen frisch (getrocknet: einweichen und kochen)
2 El Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 El Petersilie gehackt

Zubereitung:

F: Heißer Topf
E: Öl erhitzen und Karotten andünsten,
M: Zwiebel und Kohlrabi dazugeben
W: Prise Salz, 1 kleines Stück Alge
H: gemahlene Grünkernerne dazu
F: Prise Curcuma
E: mit Gemüseuppe aufgießen und ca. 10 Min. leicht kochen lassen.
M: Erbsen dazu und etwa 10 Minuten weiter kochen lassen
M: Muskat und Prise Pfeffer
W: Salz
H: evtl. Sauerrahm einrühren und mit
H/E: gehackter Petersilie bestreuen

www.tcm-zentrum-wien.at

59

Warum nehmen wir ab, wenn wir gekochte Nahrung, z.B. Suppen essen?

- Für eine einwandfrei funktionierende **Verdauung** benötigen wir in unserem Organismus und Verdauungstrakt ein **warmes Klima**. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Zersetzungsprozess auf einem Komposthaufen. Ist das Klima kalt, bleiben die Komponenten auf dem Kompost lange unzerstört liegen und verrotten kaum.
- Sobald es warm wird, funktioniert dieser **Ablauf schnell und reibungslos**. So können wir uns auch unsere Verdauungsenergie vorstellen. In einem **kalten und energielosen Organismus bleibt die Nahrung zu lange liegen** und setzt sich dann in den ungeliebten „Polsterchen“ ab.
- Deshalb können Sie mit warmer, gekochter Nahrung – idealerweise Suppen/Eintöpfen – und warmen Getränken relativ leicht und ohne Hungern abnehmen. Probieren Sie es aus! Sie werden verblüfft sein, wie leicht und angenehm abnehmen mit Suppen ist.

www.tcm-zentrum-wien.at

58

SUPPEN

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

APFEL- CURRYSUPPE

(4 Port. á 67 kcal)

Zutaten

1-2 Tl Curry
2 Zwiebeln
1 Apfel süß
3 El Vollwertmehl
1 El Sonnenblumenöl
1 Tl Honig
Natarsalz
Essig
Prise Curcuma

Zubereitung

F: heißer Topf oder Wok
E: Öl erhitzen, süßen Apfel kleinwürfelig geschnitten dazugeben,
M: gehackte Zwiebeln anschwitzen
M: Curry einrühren,
E: Honig und Mehl dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 min. kochen lassen
W: Mit Salz abschmecken
H: Schuss Essig
F: Prise Curcuma (Gelbwurz) einrühren.

www.tcm-zentrum-wien.at

60

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

CREMESUPPE VON DER KICHERERBSE

stärkt Milz und Nieren

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
Am nächsten Tag das Einweichwasser verwerfen und in frischem Wasser gemeinsam mit Bohnenkraut und einer Scheibe Ingwer und ½ TL Bohnenkraut gar kochen.

- E Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen, 1 Handvoll klein geschnittenes Wurzelgemüse
M eine klein geschnittene Zwiebel bei Verträglichkeit ansonsten weglassen oder Gemüse der Wahl verwenden,
frisch geriebenen Koriander und Pfeffer und Knoblauch andünsten
W die zuvor gar gekochten Kichererbsen, Wasser und Salz zugeben und alles gemeinsam 10-15 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen
H einige Spritzer Essig dazu und frisch geschnittene Petersilie
E etwas Rosenpaprika und Curcuma
F Evtl. Schuss Reismilch zugeben und danach pürieren
E am Schluss mit einer Butterflocke abschmecken und garniert servieren

www.tcm-zentrum-wien.at

61

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

GEFLÜGEL-KOKOS-SUPPE

Zutaten:

150g Hähnchenbrustfilet
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote – muss nicht sein, 1/2 unbehandelte Limette/Zitrone
100g frischer Blattsalat
200 ml Kokosmilch, 1 EL Currypulver
1 EL Sonnenblumenöl, evtl. etwas Kurkuma
300 ml Gemüsefond (evtl. instant)
etwas Kräutersalz und Extrascharfes Gewürzsalz
evtl. am Schluss klein geschnittene frische Spinatstreifen dazugeben

Zubereitung:

- Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Chilischote fein würfeln.
- Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Spinat waschen und die harten Stiele entfernen und etwas zerkleinern.
- Das Öl im WOK erhitzen - darin Knoblauch, Chili, Schalotten und Limettenschale unter Rühren anbraten. Die Hälfte der Kokosmilch und das Currypulver/Kurkuma hinzufügen und alles etwa 3 Min. köcheln lassen. Das Fleisch zugeben und etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.
- Mit der restlichen Kokosmilch und der Brühe noch einmal aufkochen lassen. Den Spinat hinzufügen und weitere 2 Minuten in der Suppe ziehen lassen. Mit Limettensaft, Kräutersalz und Gewürzsalz abschmecken.

www.tcm-zentrum-wien.at

63

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

FEINE KÜRBISUPPE

Bei Qi-, Blut- und Yang-Mangel, bei Feuchtigkeit; bei Verdauungsschwäche, Magenbeschwerden, Asthma; bei Magen-Yin-Schwäche: den Wein und den Orangensaft weglassen; ideal für Kinder (ohne Wein) bei Husten

Zutaten

Hokaido-Kürbis, Pfeffer, Muskat, Salz, Weißwein, Orangensaft, Petersilie, Rosenpaprika, milden Curry oder frischer Thymian (ersatzweise getrockneten im Metallelement verwenden), Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- F Topf erhitzen und Öl zufügen
E große Kürbisstücke ungeschält hineingeben; anbraten
M mit gemahlenem Pfeffer, etwas Muskat
W einer Prise Salz und Gemüsefond zufügen
H einen Schuss Weißwein dazugeben und 10 Minuten köcheln, evtl. mit Orangensaft abschmecken; Petersilie nach Belieben
F etwas Rosenpaprika oder frischen Thymian unterrühren;
E mit gerösteten Pinienkernen oder Kürbiskernen vor dem Servieren bestreuen.

Variante: Karotten statt Kürbis.

www.tcm-zentrum-wien.at

62

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

KARTOFFEL-BASILIKUM-SUPPE

- F In einem Topf mit heißem Wasser
E 4 mittelgroße Kartoffeln geschält und klein geschnitten,
2 mittelgroße Karotten klein geschnitten,
ein Stück von 1 Sellerieknolle,
M eine Prise Pfeffer, eine Prise gemahlene Kümmel,
W 1 kleine Knoblauchzehe zerdrückt,
H 1 TL Zitronensaft
köcheln, bis das Gemüse weich ist, etwa 20 Minuten;
F von 1 Bund Basilikum fein gehackt
eine Hälfte in die Suppe geben und alles pürieren;
die andere Hälfte des Basilikums anschließend unterrühren;
mit Rosenpaprika,
E einer Prise Vollrohrzucker,
1 EL Olivenöl oder Butter,
M frisch gemahlene Pfeffer,
W Salz abschmecken.

Empfehlung: bei Verdauungsschwäche; ideale bekömmliche Abendmahlzeit

www.tcm-zentrum-wien.at

64

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

LINSENSUPPE

Tonisiert das Qi der Nieren und unterstützt die Verdauung, schleimlösend

Zutaten

W	220 g rote Linsen, in einem Sieb abgespült
W	1 l kalte Gemüsesuppe
H	1 Tomate, enthäutet, entkernt, gewürfelt
F	1 Zweiglein Rosmarin
E	1 Karotte geschält, in Würfel geschnitten
M	1 Zwiebel, grob gehackt
M	½ TL scharfer Paprika
M	1 Knoblauchzehe, Keimlinge entfernt, gepresst
M	1 Lorbeerblatt
M	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
M	1 Prise Pfeffer
W	½ TL Salz nach Geschmack
H	½ Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die Linsen zur kalten Gemüsebouillon geben. Tomatenwürfel, Rosmarin, Kartoffelwürfel und Zwiebel dazugeben, gut umrühren. Dann mit dem Paprika würzen, den Knoblauch dazu pressen, das Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und Pfeffer beifügen. Alles ganz weich kochen und zuletzt salzen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren, falls nötig noch etwas Wasser begeben, nochmals aufkochen und in Teller verteilen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

www.tcm-zentrum-wien.at

65

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

PILZEINTOPF

E	Olivöl in einem Topf erwärmen,
M	klein gewürfelte Zwiebeln darin anbraten und dann mit etwas
W	Salz in kochendes Wasser geben.
H	Petersilie, Grünkern
F	Oregano,
E	gemischte Pilze, in Scheiben geschnittene Möhren, Karfiol oder
	Brokkoli
M	frischen Ingwer, Lauch, Sellerie und
W	eine kleine Menge Algen hinzufügen und zusammen garen.
H	Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

nährt Qi und Blut, bewegt das Qi, entfeuchtet, hilft bei Milz-Qi-Mangel

www.tcm-zentrum-wien.at

67

REZEPTE – SUPPEN/EINTÖPFE

KÜRBISCURRY

Zutaten

Kürbis, Olivenöl, Koriander, Pfeffer, Curry, Meersalz, Petersilie, Paprika, Curcuma, Kokosmilch, Schuss Essig

Zubereitung

E	Olivöl in Pfanne erwärmen
E	Kürbis in Würfel geschnitten darin andünsten
M	würzen mit Koriander, Pfeffer und Curry
W	ablöschen mit wenig Wasser
W	mit Meersalz salzen
H	klein geschnittene Petersilie dazugeben
F	mit Paprika und Curcuma würzen
F	auf kleinem Feuer ca. 10 Min. köcheln,
	je nach Kürbisart, der Kürbis sollte noch bissfest sein, nicht verkocht
E	Kokosmilch begeben
M	evtl. noch mehr Curry dazugeben
W	evtl. noch nachsalzen

www.tcm-zentrum-wien.at

66



REZEPTE - SALATE

www.tcm-zentrum-wien.at

68

REZEPTE - SALATE

ZUCCHINISALAT

Zutaten:

- ½ TL Kräutersalz
- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 kleine Zwiebel fein hacken, Knoblauch fein gerieben
- 1 Einige Blätter Basilikum, Oregano, Pfeffer frisch gemahlen
- 3 EL Olivenöl kalt gepresst
- 1 große Zucchini blättrig schneiden und kurz über Dunst bissfest garen
- ½ rote Paprika in dünne Streifen schneiden
- einige Radiccioblätter in Streifen schneiden

Zubereitung

- M Senf in eine Schüssel geben
- W Kräutersalz unterrühren
- H Balsamicoessig einrühren
- F Oregano dazugeben
- E Olivenöl unterrühren
- E Paprikastreifen unterheben
- M Zwiebel und Knoblauch untermischen
- E Zucchini vorsichtig unterheben
- M Basilikum und Pfeffer untermischen. Mit Radicciostreifen garnieren.

www.tcm-zentrum-wien.at

69

REZEPTE - SALATE

BROKKOLISALAT

Für 4 Personen

Zutaten

500 gr Brokkoli, mittlere Tomate, 2 Eier gekocht, 1 kl. Lauch, Pfeffer, Senf, Meersalz, ½ Bund Petersilie, 2 El Weißweinessig, Paprika, Olivenöl

Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse in wenig Salzwasser oder über Dampf während 10 Min. knackig garen. Die gekochten Eier grob hacken. Die Tomate klein würfeln. Den Lauch rüsten, waschen und in feine Ringe schneiden.

Sauce

- H Petersilie fein hacken mischen mit
- H Essig
- F Paprika
- E Olivenöl
- M Senf, Pfeffer
- W Kräutersalz

Brokkoli, Tomate, Lauch und Eier auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergossen.

www.tcm-zentrum-wien.at

71

REZEPTE - SALATE

AVOCADOSALAT

Zutaten

- E 2 reife Avocados, geschält, in dünne Stücke geschnitten
- E 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- M 1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün in feine Ringe geschnitten
- W etwas Salz
- H Saft einer Zitrone
- H Tomaten, in Stücke geschnitten

Sauce:

- H/F 3 EL Himbeer-, oder Rotweinessig
- F ½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- E 6 EL Olivenöl
- M 2 Radleschen, fein gewürfelt
- M einige Pfefferminzblätter, fein geschnitten
- M wenig weißer Pfeffer
- M wenig Cayennepfeffer
- W Salz nach Bedarf
- H 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- H/F grüne Keimlinge, wie Kresse und/oder Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung

Avocados, Paprika und Frühlingszwiebel mit Salz und Zitronensaft mischen, Die Tomatenstücke dazugeben.
Für die Sauce die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge mischen, gut umrühren, über das Gemüse gießen und den Salat mit Keimlingen, Salatblättern und nach Belieben Radleschen dekorieren.

www.tcm-zentrum-wien.at

70

REZEPTE - SALATE

SPROSSENSALAT

4 Portionen

Zutaten:

- 1 Tasse gekeimte Mungobohnen
- 1 Tasse gekeimte Linsen
- 1 Tasse gekeimte Sonnenblumenkerne
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 125g Champignons (fein geschnitten)
- 1 Zitrone, 4 EL Sojasauce
- Knoblauch, Pfeffer, Salz, Petersilie, Schnittlauch, Dill
- 1 EL Mandeln (groß gehackt)

Zubereitung:

Die Sprossen gut abspülen
Die Champignons mit Zitronensaft beträufeln.
Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen.
Dieses über das gemischte Gemüse geben.
Den Salat mit den gehackten Mandeln bestreuen.

www.tcm-zentrum-wien.at

72

REZEPTE - SALATE

SESAM-KNÄCKEBROT

kann auch nur mit Dinkelmehl zubereitet werden
1Woche in einer Dose haltbar

Zutaten:

150g Weizenvollkornmehl
150g Dinkelvollkornmehl
1 ½ TL Salz
Brotgewürz (Kümmel,
Koriander, Fenchel,...)
knapp ¼ l Wasser
50g zerlassene Butter
100g Sesam

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten mit Hälfte der Sesammenge mischen, gut durchkneten und eine halbe Stunde rasten lassen.

Den Teig in 3 Teile teilen, auf Backpapier ausrollen, auf das Backblech legen, Oberfläche mit Wasser bestreichen, den restlichen Sesam darauf verteilen und etwas andrücken. Teig mit dem Teigrad in die gewünschte Knäckebrotgröße teilen und bei 220°C (od. 190°C Heißluft) ca. 20Min backen. Gebackenes Brot vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

www.tcm-zentrum-wien.at

73

REZEPTE - VEGETARISCH

AVOCADOAUFSTRICH

Zutaten:

½ Zwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe
1 reife Tomate
1 reife Avocado
1 TL Zitronensaft
Muskat, Pfeffer, Salz,
Tamari Sojasauce
Basilikum, ev. Kräutersalz

Zubereitung:

Die Tomate in kochendem Wasser kurz blanchieren, die Haut abziehen, entkernen und klein würfelig schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken oder mit Pürierstab pürieren, sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Zwiebel, gepresstem Knoblauch und Tomatenwürfeln vermischen. Den Brotaufstrich mit den Gewürzen und dem Basilikum abschmecken.

www.tcm-zentrum-wien.at

75



REZEPTE VEGETARISCH

www.tcm-zentrum-wien.at

74

REZEPTE - VEGETARISCH

KICHERERBSENASTE

Zutaten

150 g Kichererbsen in 400 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen. Einweichwasser am nächsten Tag verwerfen und in frischem Wasser weich kochen und abtropfen lassen.
250 ml Wasser, 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl, Prise Rosmarin
kleine Zwiebel fein würfeln
Knoblauchzehe reiben
2 EL fein gehackte Petersilie
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
Meersalz und schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
Tahin Sesampaste, Zitronensaft

W Kichererbsen mit Wasser pürieren
H Spritzer Zitronensaft
F Prise Rosmarin untermischen
E Olivenöl, Tahin und Gemüsepaste untermischen
M Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel und Pfeffer untermischen
W salzen

Im Kühlschrank, am besten in Schraubgläsern, aufbewahren.

www.tcm-zentrum-wien.at

76

REZEPTE - VEGETARISCH

HIRSELAIBCHEN MIT FEINEM KAROTTENGEMÜSE

Ideal zum mitnehmen, kann auch kalt genossen werden

E 1 Tasse Hirse mit 3 Tassen Wasser oder Gemüsesuppe 10 Minuten kochen. Dann ca. 25 Min. quellen lassen, 1 Lorbeerblatt mitkochen

Danach mit

M Pfeffer
W Salz
H etwas Zitronensaft – muss nicht sein
H gehackte Petersilie und verschiedene andere Kräuter (Thymian, Liebstöckel, Basilikum)

F

Rosenpaprika

Gemüse

M Frühlingszwiebeln, Ingwer in Öl anbraten
E Gemüse der Wahl in ganz kleine Würfel bzw. Julienne schneiden, kurz andünsten
W Salz
M Pfeffer
H einen Spritzer Zitronensaft zufügen

Hirse mit Gemüse vermischen und nochmals abschmecken. 1 Ei oder Eiersatz dazu (muss aber auch nicht sein wenn die Masse schon recht gut formbar ist) und zu kleinen Kugeln formen und danach sanft zu Laibchen flach drücken. Evtl. bisschen VK-Grün in beimengen, sollte die Masse zu feucht sein. In Öl heraus braten (nicht oft wenden!) oder im Rohr backen.

www.tcm-zentrum-wien.at

77

REZEPTE - VEGETARISCH

GEBRATENER KOHL MIT HASELNÜSSEN

Zutaten:

E 2 – 3 EL Öl
M ½ Bund Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
W Spritzer Wasser
H Spritzer Zitronensaft
F 1 TL Curcuma
E 1 Kohl in Streifen geschnitten und blanchiert
M 1 Prise frische Ingwerwurzel frisch gerieben
W unraffiniertes Meersalz nach Geschmack
H 3 EL Weißwein
F ¼ TL Wacholderbeeren zerkleinert
E 1 Tasse geröstete Haselnüsse grob gehackt und zerkleinert
M ¼ TL Kreuzkümmel frisch gemahlen / gemörsert
W 1 Prise unraffiniertes Meersalz
H 1 TL Zitronensaft oder 1 TL Weißwein

Zubereitung:

Kohl in Streifen schneiden und mit Kümmel blanchieren, anschließend gut abtropfen. Das Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln, Salz, Zitronensaft, Curcuma, Wacholderbeeren, Kohl und Ingwer, Kümmel, Meersalz der Reihe nach anbraten. Mit Weißwein aufgießen, etwas Rosenpfeffer und die Haselnüsse hinzufügen mit Tamari, Zitronensaft oder Weißwein abschmecken.

www.tcm-zentrum-wien.at

79

REZEPTE - VEGETARISCH

KARTOFFEL-KÜRBIS SALAT

316kcal/Portion, E: 6g, F: 13g, KH: 41g, Ba: 7g, Chol: 0mg
Lactosefrei, Fructosefrei, vegan

Zutaten

800g vorwiegend fest kochende Kartoffel
400g geschälter und entkernter Kürbis, fruchtige Sorte
1 EL Olivenöl extra nativ
1 mittelgroße Zwiebel fein gehackt
4 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL fein geschnittene Minze

Für die Sauce

5 EL Apfel- oder Weißweinessig
100ml Gemüsefond
Saft von 2 Orangen
4-5 EL Öl (halb halb Oliven-Kürbiskernöl) extra nativ
½ TL mildes Curry
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung, ca. 30 Minuten

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Währendessen alle Zutaten für die Sauce miteinander vermischen. Die Kartoffeln nun langsam mit der Sauce mischen. 20 Minuten ziehen lassen, öfters vermengen. Den Kürbis in dünne Schnittel/Spalten schneiden, im Öl einige Minuten dünsten. Mit dem Zwiebel gemeinsam zum Kartoffelsalat geben, mischen, nochmals kurz ziehen lassen. Mit gerösteten Kürbiskernen und frischer Minze servieren

www.tcm-zentrum-wien.at

78

REZEPTE - VEGETARISCH

KÜRBIS AUS DEM BACKOFEN

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

1 mittelgroßer Kürbis (ca. 600 g, beliebige Sorte),
Besonders gut schmeckt der orangefarbene Hokkaido-Kürbis.
4 EL Olivenöl
Beliebige Kräuter und Gewürze z.B. Rosmarin, Lorbeerblatt, Thymian,
Wacholder, Basilikum, Korianderkörner, Gewürznelken, etc.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

Kürbis gut waschen und in die Hälfte schneiden. Kerne entfernen, dann den Kürbis in grobe Stücke zerkleinern und auf einem Backblech verteilen. Inzwischen eine Marinade aus grob gehackten und im Mörser zerstoßenen Gewürzen, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten. Diese Marinade über den Kürbisstücken verteilen und alles 25 – 35 Minuten bei 175 Grad im Backofen garen.

www.tcm-zentrum-wien.at

80



REZEPTE MIT FLEISCH/FISCH

www.tcm-zentrum-wien.at 81

REZEPTE - VEGETARISCH

SPARGEL REISPFANNE MIT HÜHNERSTREIFEN

Zutaten
250 grüner Spargel, 100g Hühnerfleisch
1 EL Tamari Sojasauce
½ Bd. Frühlingszwiebel
1 TL Zitronensaft, 1 TL Vollrohrzucker
1 EL Maiskeimöl, 1 TL Soja-Cuisin
Butter, ½ l Gemüsefond
70g Vollkornreis

Zubereitung
Sojasauce, Vollrohrzucker und Zitronensaft verrühren. Das Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sauce marinieren – 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Spargel waschen, das unter 1/3 schälen. Die Spargelstangen und die Frühlingszwiebel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
Eine Mischung aus Öl und Butter erhitzen. Den Spargel dazugeben und anbraten. Mit der Suppe aufgießen und 10 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Die Zwiebel dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten.
Das Gemüse aus der Pfanne geben und warm stellen.
Das Fleisch in den Sud geben und 2-3 Minuten dünsten
Das Fleisch ebenfalls aus der Pfanne heben
Die Marinade mit 1 TL Sojacuisin verrühren. In den Bratensatz geben, kurz aufkochen lassen.
Jetzt Gemüse und Fleisch zugeben.
Abschmecken und mit Basmatireis oder Hirse servieren.

www.tcm-zentrum-wien.at 83

REZEPTE FLEISCH/FISCH

MAKIVARIATION AN SOJADIP

Wir benötigen Anti-Oxidantien in Form von Pigmenten und Enzymen zur Verankerung der Nitrosinproteine, für Eisen und Mangan, die die Nitrosinproteine aufspalten und die Eisen- und Mangan- Ionen freisetzen, die dann als Antioxidantien, schützenden Substanzen.
Apfel sind eine gute und natürliche Quelle für diese Antioxidantien, schützenden Substanzen.

ZUTATEN MAKI
100g Rundkornreis (oder Suchireis), 250 ml Wasser
½ EL Honig, 2 EL Reissessig, Wasabipaste, Sojasauce, Salz
2 Nori Blätter
100 g Lachs, 1 Karotte, Gelbe Rübe, ½ Gurke (Gemüse nach Bedarf und Saison)

ZUBEREITUNG MAKIRÖLCHEN
Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.
Mit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist, dann zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten garen.
Vom Herd nehmen und 10 Minuten nachquellen lassen.
Essig, Honig, und Salz mischen und zum lauwarmen Reis mischen und gut durchrühren.
Mit etwas Wasabi verfeinern.
Fisch in dünne Scheiben schneiden. Gurken, Karotten und Gelbe Rüben in lange Stifte schneiden.
Ein Nori Blatt quer auf Pergamentpapier oder einer Sushimatte auslegen und mit der halben Reislifte belegen. Vom oberen Rand ca. 2 cm freilassen da sonst die Fülle beim rollen herausfällt.
Den aufgetragenen Reis mit Gemüse oder dem Lachs belegen.
Oberer Rand mit kaltem Wasser mit dem Zeigefinger befeuchten und anschließend zusammenrollen.
Die fertigen Rollen ca. 1-2 Stunden vor dem Aufschneiden im Kühlschrank anziehen lassen.
Beim Servieren Sojasauce und Wasabipaste in kleinen Schüsseln als Dipsauce reichen.

www.tcm-zentrum-wien.at 82

REZEPTE - VEGETARISCH

SCHARFE PUTENPFANNE MIT BUCHWEIZEN

E Sesamol im Wok erhitzen
E 1 roter in Streifen geschnittener Paprika
E 1 Zucchini geschnitten
M etwas Lauch dazu
M etwas Frühlingszwiebel
M 1 dicke Scheibe Ingwer zerhackt
M ca. 600g Putenfleisch in Würfel geschnitten
M Curry, Kardamom
W Schuss Reiswein oder Sojasauce

dazu Buchweizen: ½ fürs Mittagessen, andere Hälfte fürs Frühstück
F 400 dag Buchweizen in einem Topf trocken anrösten
F 800 ml kochendes Wasser dazugießen und zugedeckt weich kochen
E 1 EL Honig
M 1-2 Nelken, 1 Scheibe Ingwer zerhackt dazugeben
W Prise Salz

Buchweizen mit Äpfeln fürs Frühstück am nächsten Tag separat:
E 2 EL Sesamol in einen heißen Topf dazugeben und erhitzen
E 4 EL gehackte Mandeln rösten
E 4 Äpfel geschält und in Stücke geschnitten mit dünsten
E mit Prise Zimt abschmecken
M Galgant und Ingwer dazu

www.tcm-zentrum-wien.at 84

REZEPTE - VEGETARISCH

SPROSSENSALAT

4 Portionen

Zutaten:

1 Tasse gekeimte Mungobohnen
 1 Tasse gekeimte Linsen
 1 Tasse gekeimte Sonnenblumenkerne
 2 Tomaten (gewürfelt)
 125g Champignons (fein geschnitten)
 1 Zitrone, 4 EL Sojasauce
 Knoblauch, Pfeffer, Salz, Petersilie, Schnittlauch, Dill
 1 EL Mandeln (groß gehackt)

Zubereitung:

Die Sprossen gut abspülen
 Die Champignons mit Zitronensaft beträufeln.
 Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen.
 Dieses über das gemischte Gemüse geben.
 Den Salat mit den gehackten Mandeln bestreuen.

www.tcm-zentrum-wien.at

85

REZEPTE - SÜßES

GETREIDEFRAPEE

Gesunde Zwischenmahlzeit
 Ideal als Ergänzung zum Sport

Zubereitung

2-3 EL Getreideflocken der Wahl mit 0,3-0,4l Wasser für ca. 10-15Min köcheln lassen, evtl. schon ein paar Rosinen oder eine klein geschnittene Feige oder Trockenfrüchte der Wahl mitkochen. Abkühlen lassen, danach frische Früchte der Wahl und Saison (besonders schmackhaft sind Beerenfrüchte süße Birnen oder Banane) gemeinsam mit Milch, Reismilch, Hafermilch, Hirsemilch Mandelmilch oder Sojamilch zu einem Frappe pürieren.

Bei Problemen mit Untergewicht kann man das Frappe auch mit etwas Schlagobers oder Maronimehl verfeinern.

Als Regenerationsgetränk für den Kraftsport mit Maronimehl oder Sojamehl anreichern und pürieren

Mit frischer Melisse oder Pfefferminze dekoriert im Glas mit einem kleinem Löffel servieren.

www.tcm-zentrum-wien.at

87



REZEPTE - SÜßES

www.tcm-zentrum-wien.at

86

REZEPTE - SÜßES

KOMPOTT

erfrischen und nährt das Yin
 Leicht verdauliche Zwischenmahlzeit

- E Klein geschnittenes Obst in einem Topf langsam erwärmen. eventuell kann noch etwas brauner Zucker, Apfel-Birnendicksaft, Ahornsirup oder Malzzucker hinzugefügt werden. Dann Vanille, Zimt,
- M Anis, Nelken und frischen Ingwer dazugeben und
- W mit Wasser aufgießen, aufkochen und einige Zeit auf niedriger Flamme köcheln lassen.
- H etwas Zitronensaft und
- F eine kleine Menge Kakao hinzufügen und anschließend mit
- E aufgelöstem Kuzu oder Pfeilwurzelmehl Aufkochen zum Eindicken

www.tcm-zentrum-wien.at

88

REZEPTE - SÜßES

INGWERPLÄTZCHEN

ergibt ca. 30-40 Kekse

Zutaten

100g Honig, 90g Vollzucker oder gesamt auch weniger
30g Butter
375g Mehl, gesiebt (Buchweizen, Dinkel, Reis, Maronimehl)
2 TL gemahlene Ingwer
1 Prise gemahlene Zimt
1 Prise gemahlene Gewürznelken
1 Prise gemahlene Kardamom
1 Eigelb
1 TL Natron

Zubereitung

Honig, Zucker und Butter behutsam unter Rühren in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 160°C vorheizen.
Zwei Drittel der angegebenen Mehlmenge, die Gewürze, das Eigelb und die Honigmischung in eine Schüssel geben und verrühren. Das Natron in 1 Teelöffel lauwarmen Wasser auflösen und dazugeben. Von dem restlichen Mehl so viel unterkneten, bis ein fester Teig entstanden ist (sollte der Teig zu fest sein, fügen sie etwas Milch hinzu). Den Teig 3mm dick ausrollen und beliebige Motive austischen. Auf ein gefettetes Backblech legen mit etwas Milch oder Eiklar bestreichen, mit kandierten Früchten, Nüsse oder Kernen belegen und
10-12 Minuten backen.
Fertige Kekse in einer Keksdose aufbewahren (eventuell ein Stück Apfel hineinlegen, dann werden die Kekse weich).

www.tcm-zentrum-wien.at

89

REZEPTE - SÜßES

GRIEBAUFLAUF

Schmeckt auch herrlich als kalter Kuchen

Zutaten

90g Dinkelgrieß
3 Eier - trennen Dotter und Eiweiß schlagen
50g Butter
ca. 1/4-1/3 l Milch-Wassergemisch
Zucker nach Bedarf und Wunsch, ca. 45g
Zimt, Kardamom und gerieben Orangenschalen und Zitronenschalen

Zubereitung

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und brösel.
Milch-Wassergemisch aufkochen, Gewürze dazu und den Grieß darin kochen, Zucker dazugeben, kochen bis das Gemenge ganz dick ist - auskühlen lassen, öfters durchmengen
Eiweiß schlagen
Butter und Dotter fein verrühren - Dann den ausgekühlten Grieß unterrühren
Schnee unterheben
würzen

Im vorgeheizten Rohr, ca. 1/2 Stunde bei 180-200°C backen

www.tcm-zentrum-wien.at

91

REZEPTE - SÜßES

KOKOSBÄLLCHEN

bauen Qi und Säfte auf, stillen den Heißhunger auf Süß

E Jeweils 100g getrocknete Feigen, Marillen und Rosinen zerkleinern;
E 100g Sesam oder gehackte Sonnenblumenkerne, Zimt,
M 100g Hirse-Haferflocken gem. mit Reisflocken
W etwas Mineralwasser,
H Saft und geriebene Schale einer Zitrone und
F etwas Kakao zu einem trockenen Teig verarbeiten.
Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen.

Kühl aufbewahrt sind die Bällchen 1 - 2 Wochen haltbar.

www.tcm-zentrum-wien.at

90

**EIN PAAR
ZUSÄTZLICHE
TIPPS ZULETZT**

www.tcm-zentrum-wien.at

92

TIPPS

■ EIN ERFRISCHER FÜR GESTRESSTE

Karottenmüсли - 5 dag geräffelte Karotten, 1 mittelgroßer geriebener Apfel, 1/8l Soja/Joghurt, 2 EL Gerstenflocken, 1 EL Rosinen, Zitronensaft, Zimt, Vanillepulver,...

■ WUSSTEN SIE...?

Blütenpollen sind wahre Energiebomben, sie steigern die Leistungsfähigkeit von Gehirn- und Nervenzellen.....in Wasser oder Obstsaften aufgelöst trinken.

- Versuchen Sie **VIELE KLEINE MAHLZEITEN ÜBER DEN TAG VERTEILT** einzuhalten. Dadurch wird der Magen-Darmtrakt entlastet und Ihr Blutzuckerspiegel bleibt relativ konstant. Ein Heißhungergefühl kann so vermieden werden.

Frühstück:	25 %
Jause:	10 %
Mittagessen:	30 %
Jause:	10 %
Abendessen:	25 %
der Gesamtenergie	

www.tcm-zentrum-wien.at

93

TIPPS

JOBALLTAG UND ESSVERHALTEN UNBEDINGT ANALYSIEREN

- Welche Pausen stehen mir fürs Essen zur Verfügung?
- Wieviel Zeit habe ich um zu essen?
- Kann ich zwischendurch etwas essen?
- Gibt es eine Küche in der ich eventuell mitgebrachte Snacks einkühlen kann?
- Habe ich Platz für eine Obstschüssel auf meinem Arbeitsplatz?
- Was nehme ich alles zu mir im Laufe des Arbeitstages?
- Was könnte ich austauschen?
- Wieviel Kaffee trinke ich?
- Was trinke ich und trinke ich genug?

www.tcm-zentrum-wien.at

95

TIPPS

- **TAMARI SOJASAUCE UND MISO** in einem kleinen Behältnis im Büro aufbewahren, zum nachwürzen

- **GEWÜRZSTREUDOSEN** mit Basilikum, Rosmarin, Petersilie, milden Curry,... ebenfalls zum Aromatisieren von mitgebrachten oder erworbenen Mahlzeiten

- **WASSERKOCHER, HÄFERL, LÖFFEL** sollten am Arbeitsplatz vorhanden sein

- **EIN SACKERL GERÖSTETE KÜRBIS- ODER SONNENBLUMENKERNE** in der Schreibtischlade

- **ESPRESSO gegenüber Filterkaffee bevorzugen:** hat nicht so eine stark abkühlende Wirkung

- **KAFFEE NICHT AUF NÜCHTERNEN MAGEN** – ist ein Digestiv!

www.tcm-zentrum-wien.at

94

FAZIT

**Guter Geschmack und bewusster Lebensstil
müssen kein Widerspruch sein!**

Probieren Sie es einfach aus! Essen mit wenig Zeitaufwand, das ist die Herausforderung wird mit Gesundheit, Vitalität und Freude belohnt!

www.tcm-zentrum-wien.at

96

REFERENZEN FÜR BÜCHER

- Alle Bücher von Fr. Dr. Claudia Nichterl, av Verlag
- C. Focks/ N. Hillenbrand, Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin, 3. Auflage, Urban & Fischer Verlag
- Selbstheilung mit den Fünf Elementen, Scherz Verlag
- J. Kastner, Propädeutik der Chinesischen Diätetik, Hippokrates Verlag
- Bengt Jacobi, Die 5 Elemente für gesundes Leben, Herder Spektrum Verlag
- Schneider Karola, Kraftsuppe nach der chinesischen Heilkunde, Joy Verlag
- E. Matzke, J. Krebber, S. Peroutka, S. Knoll, Genuss ohne Reue, Wuwei Verlag
- Bob Flaws, chinesische Heilkunde für Kinder, Joy Verlag

www.tcm-zentrum-wien.at

97

VIELEN DANK!



Bei Fragen kontaktieren
Sie mich gerne unter
kraus@vollerleben.at
oder unter der Mobilnummer
0699 1367 3355

Mag. Judith Kraus

www.tcm-zentrum-wien.at

98