

GESUND DURCH DEN WINTER MIT DER 5 ELEMENTEN ERNÄHRUNG - ALS BASIS FÜR EINEN KRÄFTIGEN START IN DEN FRÜHLING!

Im Neuen Jahr angekommen, viele hochmotiviert durch neue Vorsätzen und doch gilt für uns alle - nach den Feiertagen sollten wir uns jetzt im Winter, auch als gesunde Vorbereitung für einen kraftvollen Start in den Frühling, täglich mit der passenden und richtigen Ernährung vor äußerer Kälte, Feuchtigkeit und Wind schützen. Deshalb verlangt unser Körper jetzt automatisch vermehrt nach warmer, mineralstoffreicher, chlorophyllreicher aber auch durchaus sättigender Nahrung. Suppen, Stews aber auch ofengeschmorte Gerichte in allen Varianten, sind die idealen kulinarischen Begleiter durch die karge, aber anspruchsvolle Winterzeit.

Erwärmend auf den gesamten Organismus wirkt vor allem der Verzehr von Kraftsuppen mit Fleisch, Wurzelgemüsesuppen mit Ingwer..., aber auch Fleischgerichte mit Kümmel und Knoblauch zubereitet. Auch Hühnerfleisch, Wildfleisch und Lammfleisch haben wärmende Wirkung. Ebenso passend sind heimische Fische in Bioqualität wie Saibling! Die Zeit eignet sich auch besonders für den Verzehr von Hülsenfrüchten, wie schwarze Sojabohnen, Linsen, Azukibohnen und Kichererbsen. Sie unterstützen unsere Nierenfunktion und zudem sind sie noch eine wunderbar schmeckende Calciumquelle!

Für die kalte Jahreszeit wäre ein Haferfrühstück mit Nüssen und gedünstetem Obst ein gelungener Starter! Dazu ein Tasse Tee aus Kardamom, Anis, Fenchel, Ingwer und Orangenschalen unterstützt Ihren Organismus sie wohligh durch den ganzen Tag zu bringen! Sie können aber auch einmal den Tag mit einer Schale Suppe beginnen!

Ein gebratenes Fischfilet mit Nelken-Curry Reis und gedünsteten Karotten und Chinakohl oder eine Gemüse-Hühnerpfanne mit Karotten, Fisolen, Spinat, Chinakohl, gewürzt mit Ingwer, Knoblauch, Curcuma, frisch geriebenen Kren ... und gerösteten Cashews, wäre eine ideale Mahlzeit zur Mittagszeit. Hochwertige Öle wie Weizenkeimöl, Leinöl, Mohnöl, Olivenöl, Distelöl und Samen, Nüsse wie Walnüsse, Mandeln, schwarzer Sesam, Mohn und Maroni runden das Menü auf wunderbare Weise ab und schützen und stärken unseren Körper in der kühleren, kalten Jahreszeit.



Das Abendessen sollte in der Regel die leichteste Mahlzeit sein und nicht zu spät stattfinden. Ofengemüse in jeglicher Farbschattierung, Gemüseintöpfe mit einer Hand voll Hülsenfrüchten oder eine Cremesuppe mit einem gegrillten Fischfilet wäre jetzt ganz eine feine Sache!

Schwerverdauliche Speisen wie z.B. Gratinierte Gerichte belasten unseren Organismus zusätzlich, die Regeneration ist eingeschränkt, das Kraftsammeln findet nur spärlich statt und oft ist dies der Hauptgrund warum wir in der Früh keinen Hunger haben und uns morgens erschöpft und unausgeschlafen fühlen, trotz ausreichender Stunden Schlaf.

Vermeiden Sie hingegen ein Übermaß an Rohkost, Südfrüchten, Salate, Speiseeis, eisgekühlte Getränke, sowie Speisen die frisch aus dem Kühlschrank kommen. Sie würden unseren Verdauungstrakt zu sehr abkühlen und Symptome wie Blähungen, kalter Bauch, Verdauungsprobleme mit Kälte im Lendenwirbelbereich sind erste Zeichen für eine unpassende, nicht an die Saison abgestimmte Ernährung. Es hat schon einen Grund warum in der asiatischen Ernährungslehre der Verdauungstrakt „mittlerer Erwärmer“ heißt. Es lohnt sich auf alle Fälle das Wasserelement mit den Organen Niere und Blase über eine saisongerechte Ernährung zu stabilisieren.

MIT DER PASSENDEN ERNÄHRUNG UNSER „WEI-QI“ SPRICH IMMUNSYSTEM STÄRKEN

- ☐ Jeden Tag ein Glas warmes, abgekochtes Wasser auf nüchternen Magen
- ☐ Gönnen Sie sich jeden Tag eine warme Mahlzeit, besonders Suppen mit heimischen Gemüsen und Gewürzen wie Ingwer, Nelken, Zitronengras... sind sehr ratsam
- ☐ Rundkornreis, feinblättrige Haferflocken (lange gekocht), Hirse, Amaranth, Buchweizen, Rollgerste, Polenta und Dinkel
- ☐ Linsen, Azukibohnen, rote Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, schwarze Sojabohne
- ☐ Süßkartoffel, Fenchel, Kürbis, Maroni, Chinakohl, Lauch, Jungzwiebel, Kraut in allen Varianten,
- ☐ Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi, Rettich
- ☐ Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitakepilze
- ☐ Weintrauben, Apfel als Bratapfel, Birnen als Kompott, mit Orangenschalen
- ☐ Gewürze von A-Z wie Anis, Bohnenkraut, Curcuma, Dille, Estragon, Fenchel, Galgant, Garam Masala, Ingwer, Kardamom, Koriander, Liebestöckel, Majoran, Nelken, Oregano, Piment, Rosmarin, Senfkörner, Thymian, Vanille, Wacholder, Ysop und Zimt
- ☐ Frische Sprossen wie Kresse-, Radieschen-, und Senfsprossen bringen viele essentielle Nährstoffe in jedes Gericht und erfreuen sich auch großer Beliebtheit bei den Kindern – Tipp: zur leichten Handhabung eignet sich ein sog. „Kresse Igel“ aus Terracotta zum Keimen der Sprossen!
- ☐ Regelmäßig frisch geriebenen Kren über jedwede, pikante Speisen verteilt, schützt unsere Schleimhäute vor dem Eindringen von pathogenen Krankheitserregern
- ☐ Wundersuppen, die alte Tradition des Suppenkochens wiederentdecken, sei es eine kräftige Rindsuppe oder Hühnersuppe mit Wurzelgemüse, Jungzwiebel und vielen Kräutern



SCHWÄCHENDE ERNÄHRUNGS- UND LEBENSGEWOHNHEITEN

- ☐ Überwiegender Verzehr von Tiefkühlkost und Essen aus der Mikrowelle
- ☐ raffinierte Speisen und denaturierte Nahrung sowie weißer Fabrikzucker
- ☐ zu viel Rohkost von Gemüse, Obst, aber auch frischen Fruchtsäfte
- ☐ kalte Getränke, Übermaß an schwarzem Tee und Kaffee
- ☐ Übermaß an gesüßten Milchprodukten
- ☐ Unregelmäßigkeit und zu spätes Essen
- ☐ Überessen und zu wenig Schlaf

KRAFTSUPPEN – EIN WAHRES TONIKUM

- ☐ wärmend und Energie aufbauend, die beste Gesundheitsvorsorge aus der Küche!
- ☐ Das Suppenkochen hat eine uralte Tradition in unserer Kultur. Auch in der chinesischen Medizin werden Suppen als Heilmittel seit mehr als 2000 Jahren eingesetzt. Kraftsuppen heißen sie im wahrsten Sinne des Wortes. Durch das lange Kochen der Zutaten, z.B. Hülsenfrüchte und Fleisch aber auch Gemüse und Kräuter wird die Suppenbrühe zu einer starken Kräfte- und Energie aufbauenden Nahrung (Yang-Aufbau). Die chinesische Heilkunde beschreibt das lange Kochen der Zutaten einer Suppe als die Transformation der Substanz zu Energie (Qi).
- ☐ Die Rezepte der Kraftsuppen sind leicht und kalorienarm. Diese Suppen sind deshalb ideale Schlankmacher. Probieren Sie es aus. Sie werden verblüfft sein, wie leicht und angenehm auch Abnehmen mit Suppen ist.
- ☐ Suppen sind Energie aufbauende, einfache und leicht verdauliche Nahrung. Sie können einen guten Einstieg in eine gesunde und bekömmliche Ernährung sein.
- ☐ Neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Immunsystem stärkende Wirkung von Hühnerkraftsuppen.
- ☐ Setzen Sie im Winter jeden Tag Suppen auf Ihren Speiseplan, zum Frühstück, Mittagessen, Nachtessen oder auch zwischendurch in einer Thermoskanne am Arbeitsplatz. In der asiatischen Kultur ist die Reissuppe (Congee) das Standard-Frühstück. Probieren Sie es aus und essen Sie eine Suppe zum Frühstück. Sie werden feststellen, dass Sie sowohl mehr Energie und Konzentrationsfähigkeit haben, zudem überhaupt nicht frieren und die unsäglichen Gelüste am Vormittag in das Hintertreffen geraten!

HAFERFRÜHSTÜCK FÜR 2 PORTIONEN

- Kochen Sie 50 g Haferflocken mit 150 ml Wasser, ca. 2 Minuten auf kleiner Flamme
- Geben Sie eine Prise Salz und nach Vorliebe etwas Zimt, Vanille, Kardamom, geriebene Zitronen- oder Orangenschale oder aber auch Kakaopulver dazu
- am Schluss 1 TL Butter oder einen Schuss Kokosmilch/Schlagobers unterrühren
- Mit Kompott oder Fruchtmus anrichten und genießen
- Sie können auch zu Beginn einen geriebenen Apfel/Birne mit den Flocken aufkochen
- Geröstete Nüsse sorgen für etwas Biss und machen länger satt!

KICHERERBSENSUPPE MIT GEMÜSEKONFETTI

Zutaten für 4 Portionen (170kcal/Portion)

- 120g Kichererbsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 80g Karotten und je 50g Sellerie und Lauch
- 1 El Olivenöl oder Butter
- ¾ l Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Stück 1cm frischen Ingwer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1/8 l Obers oder Kokosmilch
- Thymian, Majoran, Garam Masala, Bohnenkraut
- Wakame Suppenalge

Zubereitung

- Kichererbsen am Vortag in dreifacher Wassermenge einweichen.
- Am nächsten Tag das Einweichwasser verwerfen und die Kichererbsen samt neuem Wasser gemeinsam mit Bohnenkraut und einem Stück Wakame Alge weichkochen
- 1 Zwiebel klein geschnitten und 1-2 Tasse klein geschnittenes Gemüse wie oben angeführt oder auch Gemüse der Wahl in Öl anschwitzen
- weich gekochte Kichererbsen dazugeben und
- mit 1l Gemüsefond angießen
- mit frisch gehacktem Ingwer und Knoblauch und
- frisch geriebener Muskatnuss würzen
- 15 Minuten köcheln lassen - vom Herd nehmen und mit einem Mixer sämig pürieren.
- Am Schluss können Sie noch einen Schuss Obers oder Kokosmilch dazugeben und kurz binden lassen.
- Mit Thymian, Majoran, Garam Masala und Bohnenkraut abschmecken.

Als Garnitur: Karotten, Lauch, Sellerie, Gelbe Rüben in dünne Blätter geschnitten und mit einem kleinen Ausstecher „Konfettis“ ausstechen. Kurz blanchieren und auf die fertig angerichtete Suppe streuen.

HÜHNER KRAFTSUPPE MIT POWERGEWÜRZEN

Gewürze für ¾-1 l Suppe (6-8 Port): in ein Teesäckchen geben

- ⊃ 1 EL getrocknete Lotossamen
- ⊃ 1 TL getrocknete Orangenschale getrocknet
- ⊃ 1 EL getrocknete Yamswurzel
- ⊃ 5 Stk Wacholderbeeren
- ⊃ 10 Stk Pfefferkörner
- ⊃ 2 Stk Nelken oder 1 cm Zimtstange
- ⊃ 2 Scheiben Ingwer

Weitere Zutaten

- ⊃ 1 ganzes Huhn Bio oder 2 Hühnerkeulen Bio
- ⊃ 2 Karotten
- ⊃ ½ Sellerieknolle
- ⊃ 1 Petersielwurzel
- ⊃ 2 gelbe Rüben
- ⊃ und je nach Lust und Laune, ein Paar Scheiben Pilze oder Röschen Brokkoli oder Karfiol zum Dekorieren
- ⊃ 1 TL Salz
- ⊃ 4 l Wasser
- ⊃ Bisschen Petersilie und Liebstöckel

Zubereitung

- ⊃ In einem großen Topf 4l Wasser zum Kochen bringen
- ⊃ Huhn oder Hühnerkeulen einlegen – entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen oder erstes Kochwasser verwerfen und nochmals mit frischem Wasser aufkochen
- ⊃ Gewürzsäckchen einlegen
- ⊃ Karotten, Petersielwurzel, gelbe Rübe und Sellerie waschen, schälen und in schräge Stücke oder Würfeln schneiden
- ⊃ Nach ½ Std das Gemüse zur Suppe geben und noch 50 Minuten weiterköcheln.
- ⊃ Abseihen und mit frisch gehackten Jungzwiebelringen und Petersilie servieren

TIPP

- ⊃ Den Suppenfond können Sie zur Bevorratung noch heiß in Gurkengläser oder Flaschen füllen (im Kühlschrank so ca. 5 Tage haltbar)
- ⊃ Zwei- bis dreimal täglich 1 bis 2 Tassen trinken bzw. als Suppe
- ⊃ Gerne können Sie Dinkel Grießnockerl oder Sesam Frittaten als Einlage verwenden, Ebenso eignet sich gekochte Rollgerste aber auch kurz geschmorte Austernpilze, Zucchini, Karotten, Frühlingszwiebeln etc. als Einlage!