



Mit frischen Säften durch den Sommer

Die physiologischen und geistigen Stoffwechselfvorgänge unterliegen den jahreszeitlichen und klimatischen Veränderungen, diese sollten auch bei der täglichen Ernährung in Betracht gezogen werden. Der Sommer entspricht in der TCM dem Feuelement (Sommer, große Yang-Phase) und steht für Hitzeprozesse, sich ausbreitende Energie, für einen klaren Geist, Ausstrahlung, Kommunikation, Lernfähigkeit, Studium, Inspiration, Begeisterung, Freude.

Einteilung der Nahrungsmittel ein besonderer Parameter leicht einzubauen

Die traditionell chinesische Ernährungslehre teilt die Nahrungsmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung in Kategorien ein: Es gibt heiße, warme, neutrale, erfrischende und kalte Nahrungsmittel.

Mit der thermischen Wirkung der Nahrungsmittel ist nicht die physikalische Esstemperatur gemeint, sondern die Wirkung auf den Organismus, auf unseren Stoffwechsel: Kalte und erfrischende Nahrungsmittel verlangsamen den Stoffwechsel und „kühlen“ den Körper. Eine kühlende Wirkung auf den Organismus ist beispielsweise bei Fieber und zur heißen Jahreszeit erwünscht. Heiße und erwärmende Nahrungsmittel beschleunigen den Stoffwechsel und „wärmen“. Dies kann beispielsweise bei Kältegefühl oder während der kalten Jahreszeit erwünscht sein. Thermisch

neutrale Nahrungsmittel haben eher eine ausgleichende und nährnde Wirkung. Im Allgemeinen ist es günstig, überwiegend Nahrungsmittel aus dem

neutralen Bereich zu sich zu nehmen. Diese können, je nach Jahreszeit und Konstitution, mit wärmenden bzw.

erfrischenden kombiniert werden. Nahrungsmittel und Gewürze aus den Bereichen „heiß“ und „kalt“ führen bei einseitiger Aufnahme zu starken Ungleichgewichtszuständen und sollten daher nur in Maßen genossen werden.



Neutrale Nahrungsmittel

Diese sollten den Hauptbestandteil unserer Speisen ausmachen und sie haben eine milde, ausgleichende und besonders nährnde Wirkung, z. B. Dinkel, Kartoffeln, Karotten. Alle Grundnahrungsmittel wie Getreide oder Hülsenfrüchte gehören generell in diese Gruppe.

- Wirkung: Qi Aufbau
 - Geschmack: mild, weiche, sämige Konsistenz
 - Wirkstoff: KH, F, EW
- ❖ Das Getreidekorn
 - ❖ Fleisch
 - ❖ Hülsenfrüchte
 - ❖ Wurzelgemüse

Erfrischende und kalte Nahrungsmittel

Diese kühlen Hitze, bauen Yin und Blut auf, schützen bei Stress und bewegen das Qi sowie die Körperflüssigkeiten nach unten und innen. Erfrischende Nahrungsmittel dienen zum Ausgleich bei zu erwärmenden Speisen oder heißen Witterungsbedingungen und bauen Körpersäfte auf. Hierzu gehören die meisten Gemüse, Salate, Früchte und Kräutertees. Bei kalten Nahrungsmitteln

wie Tomaten, Gurken oder Eiscreme ist besonders in den Wintermonaten Zurückhaltung geboten.

Wirkung der kühlen und kalten Nahrungsmittel

- Blut – und Yin Aufbau
- Kühlen von Hitze (z. B. Spargel, Wassermelone, Pfefferminztee)
- Beruhigung (z. B. Weizen)
- Entgiftung (z. B. Mungobohnen, Tofu, Algen)
- Geschmack: mild, säuerlich, süß
- Konsistenz: wässrig, knackig
- Nähr- und Wirkstoff: Mineralien, Enzyme

Zu viele kalte und erfrischende Nahrungsmittel führen zu Kältezuständen wie Erkältungsanfälligkeit, Verdauungsproblemen, Übergewicht, ständigem Frieren, depressiver Verstimmung, usw.

Warme und heiße Nahrungsmittel

Diese stärken das Yang, heben und dynamisieren das Qi und werden zur Behandlung von Kälteerscheinungen verwendet. Warme Nahrungsmittel und Gewürze dienen zum Ausgleich bei kalten Speisen oder kalten Witterungsbedingungen und erhöhen die

Bekömmlichkeit der Mahlzeit durch die Stützung der Mitte. Heiße Nahrungsmittel wie sehr scharfe Gewürze sollten nur in Maßen genossen werden.

Wirkung der warmen und heißen Nahrungsmittel

- Erwärmung der Mitte, Anregung der Verdauungskraft (die meisten Küchenkräuter und Gewürze wie etwa Rosmarin und Ingwer sowie viele Fleischsorten, z. B. Huhn)
- Stärkung der Körperwärme, des Yang (z. B. Rotwein, Schnaps, Lamm, Knoblauch)
- Zerstreung von eingedrungener Kälte, etwa bei einer Erkältung durch Unterkühlung (z.B. frischer Ingwer, Zimt)
- Geschmack: sehr aromatisch, Konsistenz: dicht, trocken, konzentriert
- Nähr-Wirkstoff: Geschmackstoffe, äth. Öle, Aromen

Zu viele heiße oder warme Nahrungsmittel führen zu Gereiztheit, innerer Unruhe, Schlafstörungen und weiteren Hitze- oder Yin-Mangel-Problemen.

Im Sommer gibt es ein paar Grundregeln

Vermeiden Sie

yangisierende Zubereitungen
Kaffee, Schwarztee
Rotwein, hochprozentiger Alkohol
Scharfe Gewürze wie Chili, Cayenne, getrockneter Ingwer,....
gegrilltes oder scharf angebratenes Fleisch wie Lamm
große Mengen Fleisch, Fett, Eier
scharfe, stark gewürzte Speisen

Stattdessen

yinisierende Gartetechniken
Früchtetee, Verbenentee, Blütentees
Heißes Wasser, Apfel-Birnensaft+Wasser, Weizenbier,...
frische Kräuter, Sprossen, grüne und rote Gemüsesorten
Ente, Hase, Fasan, Fisch, Pute
dünsten, dämpfen, pochieren
Gemüse, Getreide, Fisch
mild süße Speisen

TCM TIPPS FÜR DIE WARMER JAHRESZEIT

Wenn es außen und innen zu heiß wird, ist innere Abkühlung angesagt. Unterstützen Sie den Herzkreislauf jetzt mit dem Genuss leicht bitteren Lebensmitteln wie z.B. ungeschältes Getreide, besonders Roggen, Hafer, Amaranth sowie Reis, gesprossener Weizen und Buchweizen aber auch Gemüse wie alle Bittersalate, Kohl, Spinat, Karottengrün, Pfefferminzblatt, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Mangold, Weizen- und Gerstengras, Brokkoli, Petersilie; Spargel, Gemüsepaprika, Sellerie, Algen, Gurken, Pilze nähren die Energie des Herzens und lassen die Gefäße geschmeidig bleiben. Nahrungsmittel die das Herz an heißen Tagen zusätzlich stärker belasten und schwächen sind vor allem Kaffee, Schwarzer Tee, Alkohol, Tabak und raffinierte Speisen wie Zucker, Weißmehl und Fastfood.

Legen Sie einfach einmal eine Gemüse- oder Obsttag mit reichlich konsumierter Flüssigkeit ein – ihr Organismus & Kreislauf wird Ihnen dankbar dafür sein!

Rohkostsalate mit Melanzani, Tomaten, Gurken Zucchini, Artischocken u.v.m kühlen den erhitzten Casanova. Schon lange weiß man um die herrlich kühlende Wirkung eines Glas warmen Pfefferminztees Bescheid. Kühle, leicht bittere Nahrungsmittel sollten jetzt auf alle Fälle den Speiseplan ergänzen. Bitter Salate wie Batavia, Chicoree, Rucola kombiniert mit Mozzarella und Basilikum-Tomaten helfen ebenso wie alle reifen Früchte um einen kühlen Kopf zu bewahren. Ein Glas Zitronenlimonade helfen dabei übermäßiges Schwitzen einzudämmen. Auf wärmende Speisen wie z.B. Lammkotelettes, Gegrilltes und das dazu passende Glas Rotwein sollten bei Anzeichen von innere Hitze verzichtet werden.

Ein pikant sommerlicher Gerstensalat oder Gemüse Cous-Cous mit mediterraner Fischpfanne und zum Abschluss ein Melonencocktail lässt das sommerliche Herz erfrischt und erquickt in die Zukunft blicken. Bevorzugen Sie jetzt Getreide wie Buchweizen, Dinkel, Dinkelreis, Weizen Hirse und Polenta.

Ein gutes Herztonikum sind z.B. auch gedämpfte Artischockenböden und essen Sie regelmäßig Erdäpfelgerichte. Rote Rüben, alle grünen Gemüse, Aubergine, Stangensellerie, Avocado, gekochte Tomaten und Gurken, Sojasprossen, Weizenkeime, Mungobohnensprossen, Alfa Alfa, sind die zu empfehlenden Gemüsearten. Tipp: Löwenzahnsalat mit Grapefruits, erfrischt müde Glieder und löst Blockaden auf. Mangoldgemüse, beruhigt eine angespannte Leber und vitalisiert die Gallenblase. Diese beiden Gerichte eignen sich zum Schutz des Herzens vor übermäßiger Überhitzung. Buchweizensalat mit Sommerkräutern, erfrischt das Feuerelement und gibt so dem Herzen Kraft. Ruccolasalat mit Rosmarin und Schafkäse.

Melonen die süßen Verführer

Die Vielfalt der süßen Durstlöscher, die randvoll mit bioaktiven Stoffen sind, ist enorm. Kein Wunder also, dass uns beim Anblick einer saftigen, intensiv roten Wassermelonen sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammenläuft.

Wassermelonen

- Die Früchte bestehen zu 90 Prozent aus Wasser.
- Wegen ihrem geringen Zuckergehalt sind sie auch für Diabetiker geeignet.

Zuckermelonen

- Sie bestehen zu 85 Prozent aus Wasser.
- Zuckermelonen sind reich an Vitamin C und Betakarotin.
- Sie besitzen einen hohen Gehalt an Kalium.

Minze ist ein ideales Kraut um die Melone noch mehr zu betonen und als Heilkraut genossen entspannt es eine Leber Qi Stagnation, die durch zuviel Stress hervorgerufen werden kann. Der klassische Pfefferminztee, heiß getrunken, ist der wichtigste Begleiter durch heiße Tage. Er kühlt die Hautoberfläche und schont aber die Mitte. Schon die alten Weisen in den heißen Ländern wussten darüber Bescheid und noch heute kann man den Pfefferminztee als Nationalgetränk der arabischen Länder bezeichnen.



Zucchini zum Abheben leicht - sind ein kalorienarmes, leicht verdauliches Gemüse mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Zucchini regen durch den hohen Kaliumgehalt die Nierentätigkeit an und bewähren sich bei Gicht und Rheuma - auch die Lebertätigkeit wird durch den Genuss von Zucchini angeregt. Die enthaltene Folsäure ist wichtig für die Blutbildung.

NOCH EIN PAAR MEHR REZEPTANREGUNGEN FÜR SIE

Cous Cous mit Trockenfrüchten

1 Tasse Cous Cous mit
3 EL Rosinen, Datteln,.....
Zimt, Kardamom
in 2-3 Tassen Wasser aufkochen und ausquellen lassen
mit geriebener Zitronenschale oder Orangenschale und
gehackten Mandeln vermengen
mit Preiselbeermarmelade
oder 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

Bunter Nudelsalat

Zubereitung

E Karotten, Broccoli, Zucchini in Rosen bzw. Würfel und Stifterl schneiden
W Wasser zum Kochen bringen, grüne und gelbe Nudeln (Buchweizennudeln)al dente kochen – dann mit kaltem Wasser abschrecken
E Olivenöl dazu
M weißer frisch gemahlener Pfeffer
W Sojasauce
H Essig, Kräuter
F Oregano und Kurkuma
E gedämpftes Gemüse dazu

Paradeiser - Reissuppe

Zutaten

H geschälte, gewürfelte Paradeiser, Petersilie,
F Curcuma, Salbei
E Stangensellerie, Karotten fein geschnitten, etwas Olivenöl
M Frühlingszwiebel fein gehackt, Lorbeer, Liebstöckel, Oregano, Rosmarin, Vollwert-Langkornreis
W Salz, Tamari, Wasser oder Gemüsesuppe

Zubereitung

Gemüse in Öl leicht anbraten, Zwiebel, Gewürze und Reis dazugeben, alles anschwitzen, salzen und mit Wasser oder Suppe aufgießen. Paradeiser, Curcuma und Salbei zugeben, köcheln lassen bis Reis weich ist, ca. 45 bis 60 Minuten.
Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gefüllte Zucchini

Zutaten

4 mittelgroße Zucchini kurz blanchieren, abkühlen lassen. Der Länge nach halbieren und bis auf ½ cm dicken Rand aushöhlen, das Zucchiniffleisch hacken
1 Eier,
Prise Paprika und Bockshornkleesamen
100 g gekochten Reis (ca. 40 g roh)
100 g geriebenen Schafkäse
100 g Champignon blättrig schneiden und überdünsten

100 g Karotten grob gerieben
1 EL Olivenöl
½ Schalottenzwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gerieben
viel Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch etc.
unraffiniertes Meersalz, ½ l Gemüsefond

Zubereitung

E Zucchinifleisch in eine Schüssel geben
E Champignon, Karotten und Eier untermischen, dann
M Zwiebel, Reis, Liebstöckel, Schnittlauch und Knoblauch untermischen
W salzen
H Petersilie
F Paprika und Bockshornkleesamen und die Hälfte vom geriebenen Käse

Die ausgehöhlten Zucchini mit der Farce füllen, in eine gefettete Form legen, Gemüsefond angießen und bei 180 Grad 45 Min. im Roh dünsten. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen und gratinieren. Servieren Sie dazu junge Kartoffel in Butter geschwenkt und mit Petersilie bestreut.

Gebundene Rosmarinsuppe

E Olivenöl
M Zwiebel, Knoblauch geschnitten
W Salz
H Weißweinessig
F Rosmarin
E Kartoffel, Gemüsefond

Gemüsespieße

E Paprika rot, grün, gelb, Zucchini
M Zwiebeln
E in Olivenöl mit
M Pfefferkörnern
W Salz
H Zitronensaft
F Thymian einlegen

Für das Gelingen eines Sommersalates sind ein paar Punkte von Bedeutung:

- Auswahl von frischer und saisonaler Qualität
- Einsatz von vielen frischen Kräutern
- Blattsalate und Rohkosten erst unmittelbar vor dem Essen bereiten
- Blätter nicht zu stark zerkleinern
- Blattgemüse nur unter fließendem Wasser vorputzen, nicht in Wasser baden, das laugt die Vitamine aus
- Dressing sollte nicht der Hauptanteil sein, Jogurtdressing generell nur spärlich über den Salat träufeln, reichen sie noch extra Dressing in einem Kännchen
- Gemüsesalate wie Erdäpfelsalat, Selleriesalat, Karfiolsalat mit der Marinade etwas länger durchziehen lassen
- Durch verschiedene Schneidetechniken kann ihr Salat immer wieder neu aussehen
- dekorieren Sie mit frischen Kräuterzweigen, Blüten oder Früchten
- und verwenden Sie natürlich vergorene Essigsorten

Bunter Cocktail

Zutaten für 5 Portionen

150g Sellerie, 150g Äpfel

150g Karotten, 1 Zitrone

1/8l Joghurt

70g Blattsalat

Melissenblätter

Frischer Liebstöckel

Marinade: Nat. fermentierter Essig
kalt gepresstes Olivenöl, Salz, Honig, Wasser

Zubereitung:

Gemüse und Äpfel waschen, ev. schälen

und fein raffeln; mit Zitronensaft und

Joghurt marinieren;

auf marinierten Salatblättern anrichten

mit Melissenblättern und klein geschnittenem

Liebstöckel garnieren. mit Kürbis- oder

Sonnenblumenkernen bestreuen

Quinoasalat mit Amaranth

Zutaten für 10 Portionen

180g Quinoa

50g Amaranth

75g (ca.3) Lauchzwiebeln

½ Birne

1 mittelgroße Karotte

100g gepoppten Amaranth

etw. Zitronensaft

abgeriebene Zitronenschale

1 El Distelöl oder Olivenöl

1 El Himbeeressig

Saft von ½ Orange

Orangenfilet von einer Orange

2 El Rosinen

200 ml Magerjoghurt

Zubereitung:

Quinoa und Amaranth in 600g

Wasser zum Kochen bringen und

ca. 15 min. ziehen lassen – vom Herd

nehmen und auskühlen lassen.

Lauchzwiebeln fein schneiden,

Birne klein schneiden und die

Karotte fein raffeln.

Lauchzwiebeln, Karotte, Birne

und gepoppten Amaranth

unter die Quinoamasse

mischen, Orangenfilet klein schneiden,

dazu geben, Rosinen, Honig, Joghurt,

Orangensaft, Zitronenschale beimengen,

alles gut verrühren und abschmecken. 1 gestr. El Honig dazu

Salat eventuell auf marinierten Blattsalaten anrichten und mit gehackten
Walnüssen bestreuen.

Buchweizenaufstrich

W ¼ l Wasser mit

H Spritzer Essig

F 100g Buchweizenschrot

Verrühren und aufkochen, dann ausquellen und abkühlen lassen

E 200g entkernte schwarze Oliven mit

E 1-2 El Sesam

E Olivenöl

M 2 El gehackter Petersilie

W Salz

H 100 g Topfen unter den

F abgekühlten Buchweizenschrot rühren

Mit dem Pürrierstab eine geschmeidige Aufstrichmasse herstellen

5 Elemente Kaffee

F heißes Wasser

2 Löffel Kaffee

kurz aufschäumen lassen

E mit 1 Tl brauner Zucker nochmals aufwallen lassen

M Prise Kardamom nochmals aufwallen lassen

W mit 1 El Wasser abschrecken – damit der Kaffee absinkt

Rosmarinkartoffeln

E Kartoffeln der Länge nach in Scheiben schneiden (mind. 1cm) und mit Olivenöl
bestreichen

M weißer Pfeffer

W Salz

H Spritzer Zitrone

F Frischer Rosmarin

Im Rohr backen.

Melanzanigemüse

- E Melanzani in Würfel schneiden
- M 2 Knoblauchzehen zerkleinern
- M 1 Zwiebel fein hacken
- M 1 grüne Chilischote entkernen und schneiden
- M frischen Ingwer reiben
- W Steinsalz
- H 300g vollreife Tomaten häuten, entkernen und in Scheiben schneiden
- F frischen Oregano

Alle Zutaten der Reihe nach in die Pfanne geben und die Auberginenwürfel mit anrösten. Mit Gemüsefond angießen und kurz dünsten.

Kirschekompott

- H Kirschen
- F Kakao
- E Ahornsirup
- M Kardamom
- W Wasser

Und nun wünsche ich Ihnen viele genussvolle Sommerstunden, Freude und Gesundheit!



Ihre Mag. Judith Kraus

Bei Fragen rufen Sie mich gerne unter 06991 367 33 55 an,
oder schreiben Sie mir einfach Ihr Fragen und Anliegen an: kraus@vollerleben.at