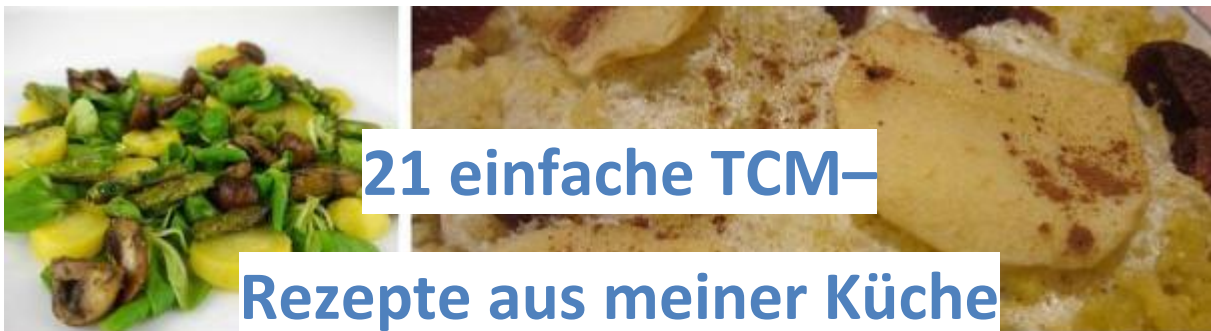


BONUS zum eBook

"TCM Praxis. Einfache Anwendungen in der Ernährung"



Quelle:

Facebook-Challenges von Jänner und April 2016.

www.facebook.com/ErnaehrungsberatungWien

Inhalt

Bunter Frühlingsalat à la TCM.....	3
Champignon-Eierspeise.....	3
Couscous mit Karotten und Oliven.....	4
Gemüse-Pizza	4
Grießbrei mit Datteln und Maroni	5
Kartoffel-Gurken-Gemüse	5
Kartoffel-Karottenlaibchen.....	6
Kokos-Linsen mit Quinoa.....	6
Köstliches Ofengemüse	7
Ofen-Butternutkürbis.....	7
Polenta mit Apfel-Pflaumen-Kompott.....	8
Polenta-Schmarrn mit Räucherforelle.....	8
Rucola mit Roten Rüben und Couscous	9
Schnelle Miso-Suppe.....	10
Schneller Kichererbsen-Salat.....	10
Sellerie-Kartoffel-Suppe mit Kresse und Kürbiskernen.....	11
Süßer Hirse-Auflauf	11
Tofu-Spieße mit Brösel-Brokkoli und Ofengemüse.....	12
Überbackene Bärlauch-Kartoffeln.....	12
Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffeln	13
Zucchinischnitten mit Polenta.....	13

Bunter Frühlingsalat à la TCM

- grüne Paprika und Stangensellerie waschen und in Stücke schneiden, 5 Minuten in Olivenöl bei höherer Temperatur andünsten, mit Koriander und Kümmel (beides gemahlen) würzen, gut salzen
- Sardinen aus der Dose (Bio) in eine Schüssel geben (ca. die Hälfte des enthaltenen Olivenöls verwenden, die andere Hälfte weggeben)
- Kidneybohnen aus der Dose (Bio) gut waschen und dazugeben
- 2-3 Radieschen waschen, grob schneiden
- größere Menge Petersilie waschen und grob schneiden
- gedünstete Paprika und Sellerie dazugeben, alles mischen
- gut salzen und mit ordentlich Zitronensaft abschmecken



Praxis-Tipp: Mache gleich eine größere Menge und nimm den Salat morgen in die Arbeit mit. Er ist ein perfektes Mitnehm-Essen, das sich 2-3 Tage im Kühlschrank hält. Die Sardinen kannst du auch gut weglassen oder mit Feta ersetzen.

TCM-Tipp: Petersilie baut nach TCM sehr gut Blut auf (gut bei trockenen Augen, Erschöpfung, Schlafproblemen, innerer Unruhe, brüchigen Nägeln). Sie wirkt außerdem antiblähend und harntreibend (gut bei Wasseransammlungen und Schwellungen). Petersilie fördert den Fluss der Energie (Qi) und wird z.B. bei Kopfwahl und innerer Anspannung empfohlen. Wenn du stillst, solltest du nur wenig Petersilie zu dir nehmen, da sie die Muttermilchbildung hemmen kann.

Champignon-Eierspeise

Champignons waschen/putzen und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Kokosfett oder Butterschmalz anbraten

- mit Kräutern der Provence und gemahlenem Koriander kräftig würzen, salzen
- Bio-Eier in einem großen Glas mit der Gabel verrühren, salzen
- wenn die Champignons durch sind (etwa 10 Min.), die Eier darübergießen und bei mittlerer Temperatur stocken lassen
- mit einem Kresse-Butterbrot anrichten und genießen



TCM-Tipp: Versuche, immer mehr Gemüse zu nehmen als Eier. So wird das tierische Eiweiß leichter bekömmlich. Das gilt auch für Fleisch und Fisch. Gedünstetes oder gekochtes Gemüse sollten immer dabei sein!

Eier wirken nach TCM blutstärkend und sind besonders günstig nach einer Geburt und in der Stillzeit sowie bei trockenen Augen und Nachtblindheit.

Couscous mit Karotten und Oliven

- Couscous mit Kräutern der Provence und Salz mischen und mit der doppelten Menge kochendes Wasser übergießen, einige Minuten ziehen lassen. Einen Schuss Olivenöl und Zitronensaft druntermischen und nach Geschmack nachsalzen.
- Karotten waschen/putzen und in Scheiben schneiden, in etwas Wasser mit geschlossenem Deckel aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten weichkochen lassen. Je dünner die Scheiben, desto schneller geht es. Salzen und mit etwas gemahlenem Koriander oder Kümmel würzen, ein Stück Butter nach Geschmack dazugeben.
- Mit dem Couscous vermischen, mit schwarzen Oliven, Kürbiskernen und Parmesan nach Belieben anrichten.

TCM-Tipp: Gekochte Karotten sind nach TCM übrigens super für deine Lunge, falls du gerade erkältet bist. Außerdem stärken sie die Verdauung, besonders bei Neigung zu breiigen Stühlen oder Durchfall. Koche gleich mehr davon, dann hast du für den nächsten Tag eine gute Basis für ein Mittag- oder Abendessen.

Gemüse-Pizza

Rezept (ca. für 2 Erwachsene):

- 150 gr Dinkelmehl und 150 gr Vollkorn-Dinkelmehl mischen
- ca. 80 ml Sesamöl (oder Olivenöl) und 120 ml Wasser dazugeben
- 1 TL Weinsteinbackpulver und etwas Salz hinzufügen
- alles vermischen und eine Weile lang fest kneten (mit der Hand oder der Knetmaschine)
- auf einem Backpapier auf dem Backblech ausstreichen
- mit passierten Tomaten bestreichen
- mit grünen Paprikastücken, Champignons, Oliven belegen
- mit Kräutern der Provence würzen, salzen, etwas Olivenöl darüber verteilen
- geriebenen Käse nach Wahl dazu geben
- etwa 40 Minuten ins Rohr bei 180 Grad
- Rucola waschen und kleinschneiden, nach Geschmack am Schluss darübergerben, etwas Zitrone über der Rucola auspressen

Das Rezept für den Teig ist inspiriert vom Zentrum der Gesundheit: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pizza-vollkornteig.html>

TCM-Tipp: Paprika stärkt besonders Magen und Dickdarm und wirkt entschleimend, z.B. bei hohem Cholesterin und Arteriosklerose. Paprika ist kühlend und - vor allem roh - schwer verdaulich (Achtung bei Durchfallneigung).

Übrigens: Eine Pizza ohne Hefe ist für die meisten Menschen viel leichter verdaubar.

Grießbrei mit Datteln und Maroni

Reismilch oder Hafermilch alleine oder mit Wasser gemischt erhitzen (ca. doppelte Menge vom Grieß)

- mit schwarzem Vanillepulver würzen (so gut!) und 1 EL Kokosflocken einrühren
- Dinkelgrieß mit dem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze (leicht köchelnd) ein paar Minuten rühren, bis es die richtige Konsistenz für dich hat (ich mag es lieber etwas fester), bei Bedarf Grieß oder Flüssigkeit zugeben
- einige Datteln kleinschneiden und in Butter andünsten
- Maroni (fertige aus der Packung) dazugeben und mitdünsten
- mit etwas Apfelsaft löschen und ein paar Minuten köcheln lassen
- zusammen anrichten und mit etwas Zimt würzen



TCM-Tipp: Maroni und Datteln sind nach TCM echte Kraftpakete. Maroni stärken Qi, Yin und Yang und tonisieren als eines der wenigen Nahrungsmittel auch unser Jing, also unsere wertvolle Essenz. Sie nähren das Gehirn, die Nerven und die Knochen.

Datteln bauen das Blut auf und helfen bei Infektanfälligkeit. Sie helfen bei Anämie und Erschöpfung.

Kartoffel-Gurken-Gemüse

- Kartoffeln vorkochen und in Scheiben schneiden (oder Reste nehmen)
- Champignons in Olivenöl einige Minuten anbraten, mit Kräutern der Provence würzen und salzen
- Spinat und Gurke waschen, noch feucht zu den Champignons geben und 5 Minuten mitbraten
- Kartoffelscheiben dazulegen und kurz wärmen
- mit Feta bestreuen und genießen

TCM-Tipp: Gurke ist stark kühlend, entgiftend und durstlöschend. Wenn dir also ständig heiß ist und du sehr viel Durst hast, go for Gurke! Gurke wirkt auch gut bei Halsentzündung und - von außen aufgelegt - bei Sonnenbrand, Akne und roten Augen. Wenn dir oft kalt ist und du zu Durchfall neigst, iss Gurke selten - und wenn, dann besser gekocht als roh.

Kartoffel-Karottenlaibchen

- 3 größere Kartoffeln schälen und fein reiben (Flüssigkeit abgießen)
- 2 große Karotten waschen/putzen und fein reiben
- beides mit einem Ei gut verrühren, salzen und mit gemahlenem Koriander und einer ordentlichen Menge Kräutern der Provence würzen
- mit den Händen Laibchen formen, Flüssigkeit herausdrücken, in die heiße Pfanne in Butterschmalz oder Kokosfett legen und flachdrücken
- ca. 30 Min. anbraten (am Anfang mit höherer Temperatur, damit sie knusprig werden, danach bei niedrigerer Temperatur, damit sie auch innen durch werden)
- mit Sauerrahm anrichten



TCM-Tipp: Wenn deine Verdauung dir öfters Probleme macht, bereite Laibchen wie diese besser im Backofen zu. Dort werden sie auch knusprig, die Zubereitung ist aber schonender. In Fett herausbraten ist eine Kochmethode, die nach TCM Feuchte Hitze erzeugen kann. Feuchte Hitze spielt bei Akne, Übergewicht, unklarer Übelkeit, Durchfallneigung, chronischer Blasenentzündung, erhöhtem Cholesterin und anderen Beschwerden eine Rolle. Verwende diese Kochmethode also am besten nur ab und zu.

Kokos-Linsen mit Quinoa

- Quinoa heiß waschen und mit der doppelten Menge heißem Wasser zum Kochen bringen, mit getrockneten Kräutern nach Geschmack würzen und salzen
- Quinoa ca. 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis er weich ist
- Karotten putzen und in dünne Scheiben schneiden (ich hab sie noch halbiert)
- rote Linsen mit kaltem Wasser spülen, bis es nicht mehr schäumt
- rote Linsen und die Karotten mit der ca. eineinhalbfachen Menge kaltem Wasser zum Kochen bringen
- mit mildem Curry (ich habe den von Sonnentor) würzen, salzen erst am Schluss (sonst werden die Linsen nicht so gut weich)
- nach etwa 10 Minuten mit ca. 1/8 l Kokosmilch aufgießen, weitere 10 Minuten fertigkochen lassen
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten (kurz bei hoher Temperatur) und mit etwas Sojasauce ablöschen
- Alles gemeinsam anrichten und genießen.

TCM-Tipp: Quinoa ist das (Pseudo-)Getreide, das am meisten Eiweiß enthält. Falls du also ohne Fleisch, Fisch und Eier lebst, ist es für dich speziell empfehlenswert. Es enthält aber auch eine Menge Mineralstoffe und stärkt nach TCM besonders das Nieren-Yin, also Knochen, Zähne, Haare. Thermisch ist es neutral, also weder wärmend noch kühlend, und damit für jeden Typ nach TCM geeignet. Die Konsistenz ist ähnlich wie Reis und du kannst Quinoa auch wie Reis verwenden. Es ist leider ziemlich teuer, wobei es ziemliche Preisunterschiede gibt - vergleichen zahlt sich aus.

Köstliches Ofengemüse

Karotten putzen und in Stifte schneiden, Champignons waschen und in Hälften oder Viertel schneiden

- Kohlsprossen-Spitzen abschneiden und äußerste Haut abziehen (so musst du sie nicht waschen), in Hälften schneiden
- Kartoffel schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden
- alles auf einem Backblech verteilen, mit gemahlenem Koriander würzen, salzen und mäßig Olivenöl darübergeben
- im Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen (bei höheren Temperaturen wird das Olivenöl gesundheitsschädlich)
- mit Sauerrahm und Kresse dekorieren



TCM-Tipp: Du kannst so gut wie jede Gemüseart auf diese Art verwenden. Je mehr Wasser das Gemüse enthält (wie Zucchini oder Champignons), desto schneller ist es fertig. Je fester, desto länger dauert es. Probiere auch mal ungewöhnliche Arten wie weißen Rettich und Sellerie(knolle). Diese werden im Ofen sehr aromatisch. Falls du es deftiger magst, gib ein paar Stücke Feta dazu oder auch etwas Speck.

Ofen-Butternutkürbis

- Butternut-Kürbis mit großem, scharfem Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Schale entfernen (und Kerne, falls vorhanden)
- auf einem Backblech verteilen, mit wenig Olivenöl, gemahlenem Koriander und Salz würzen, bei 180 Grad in den Ofen
- nach etwa 15 Min. Feta darauf verteilen und mitbacken, Gesamtbackzeit des Kürbis ca. 30-40 Min. (prüfen, ob er weich ist)
- währenddessen Basmatireis kalt waschen und in der doppelten Menge Wasser mit Kurkuma und Koriander ca. 15 Min. weichkochen, gut salzen
- am Ende der Kochzeit ein Stück Butter im Reis schmelzen lassen und einige Champignonscheiben darin verteilen (nicht mehr kochen, einfach bei geschlossenem Deckel ziehen lassen)
- Kohlsprossen (Rosenkohl): Spitze abschneiden und äußere Schale entfernen (geht leicht), mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. weichkochen lassen, salzen
- gemeinsam anrichten und genießen

TCM-Tipp: Falls du so wie ich auch immer Lust auf etwas kleines Süßes nach dem Essen hast, lege ein paar Apfelspalten zum Kürbis in den Ofen. Mit wenig Zimt würzen und ebenso 30-40 Min. drin lassen. Er wird butterweich und köstlich süß.

Polenta mit Apfel-Pflaumen-Kompott

- Polenta (Maisgrieß) in doppelter Menge Wasser-Reismilchmischung mit 1 EL Kokosraspeln aufkochen
- Polenta mit gemahlenem Kardamom und Orangenschalenpulver würzen (kann man auch weglassen)
- ca. 10 Min. köcheln lassen, oft umrühren (ich nehme dazu einen Schneebesen)
- 1-2 Äpfel kleinschneiden und in etwas Butter andünsten, mit wenig Zimt würzen
- Dörripflaumen in Stücke schneiden und zum Apfel in die Pfanne geben
- nach ca. 6 Min. mit etwas Apfelsaft aufgießen und kurz aufkochen lassen
- Cashews in einer beschichteten Pfanne bei hoher Temperatur kurz trocken anrösten (Achtung - verbrennen leicht)
- Alles zusammen anrichten und genießen.



TCM-Tipp: Die Dörripflaumen geben dem Kompott eine starke Süße, sodass kein Zucker, Honig oder anderes Süßungsmittel mehr nötig ist. Wenn du - so wie ich - gerne Süßes hast, eignet sich ein süßer Brei perfekt als Abendessen, da du danach keine Schoko oder Ähnliches mehr brauchst.

Polenta-Schmarrn mit Räucherforelle

grünen Spargel und Stangensellerie waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (Spargelende eventuell schälen), gemeinsam in etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne 10 Min sanft anbraten

- mit Kurkuma, gemahlenem Koriander und Kräutern der Provence würzen, gut salzen
- Polentaresten (die Polenta wird fest, wenn man sie eine Zeitlang stehen lässt, und hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank) in Stücke zerteilen und mit dem Gemüse weitere 10 Min. mitbraten, etwas Olivenöl nachgießen, salzen
- ein geräuchertes Forellenfilet zerteilen und über dem fertigen Polentaschmarrn verteilen
- mit Vogerlsalat und Radieschen anrichten (etwas Zitrone und Olivenöl über den Salat geben, salzen)



TCM-Tipp: Mache dir die gesunde Ernährung einfacher, indem du Getreide und Gemüse und Suppe in größerer Menge kochst und die Tage darauf mit anderen Zutaten kombinierst, um dir schnell was Gutes zu zaubern. Gerade Polenta eignet sich dafür super, du kannst aus der fest gewordenen Polenta z.B. auch Pizzaschnitten im Ofen machen oder einen süßen Apfelschmarrn.

Rucola mit Roten Rüben und Couscous

- Kleine rote Rüben (Beete) gut waschen und bürsten, in Viertel schneiden
- Karotten in längere Stücke schneiden (je nach Dicke auch halbieren)
- gemeinsam in eine ofenfeste Form geben, mit etwas Olivenöl, gemahlenem Koriander und Salz würzen, mit Alufolie bedecken und ca. 1,5 Stunden bei 180 Grad in den Ofen (Der Zeitaufwand zahlt sich aus - das Aroma ist phänomenal!)
- Couscous mit doppelter Menge kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Min. ziehen lassen, salzen und mit etwas Olivenöl mischen
- Rucola gut waschen und auf einem Teller anrichten, mit etwas Olivenöl und Zitrone würzen
- Gemüse in dünnere Stücke schneiden und mit dem Couscous auf der Rucola anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen, nochmal mit Zitrone nachwürzen



Bei den roten Rüben kannst du die Schale auf die Art übrigens mitessen.

TCM-Tipp: Rucola stärkt und kühlt nach TCM vor allem das Herz und die Leber. Sie hilft bei innerer Unruhe, Herzklopfen und Schlafstörungen. Rucola baut auch Blut auf - die Karotte und die rote Rübe (Beete) in diesem Rezept helfen ihr dabei! Günstig bei trockenen Augen, Anämie, Neigung zu eingeschlafenen Gliedmaßen.

Durch ihren bitteren Geschmack wirkt sie verdauungsfördernd und ist damit eine optimale Ergänzung zu Fleischmahlzeiten. Ihre Schärfe regt den Qi-Fluss an, das hilft z.B. bei Kopfweh, PMS, Verdauungsblockaden.

Schnelle Misosuppe

ein Stück Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden

- ein Stück Naturtofu in kleine Würfel schneiden
- eine Handvoll Mungbohnen sprossen waschen
- alles zusammen in einer Mitnehm-Box in die Arbeit mitnehmen
- mit dem Miso-Instantpulver (z.B. von Arche, es geht auch Misopaste) zusammen in ein Schüssel geben und mit heißem Wasser (aus dem Wasserkocher) übergießen, 5 Minuten ziehen lassen



TCM-Tipp: Wenn du in der Arbeit oder auf der Uni nach TCM essen willst und dort keine gute Kantine oder andere Ess-Möglichkeiten hast, nimm dir von zuhause etwas mit! Einiges kann man mit heißem Wasser aufgießen, z.B. auch Couscous oder süße Fertigbreie. Nimm dazu kleingeschnittenes Gemüse mit, das schnell weich wird, wie Zucchini, Tomaten oder Champignons. Fertige Bohnen aus der Dose (Bio, gut abwaschen) sowie etwas Feta, Kerne und Nüsse ergänzen eine schnelle Mahlzeit. Übergieße alles mit heißem Wasser (z.B. Couscous mit Gemüse oder Misosuppe mit Gemüse) und lasse es ein paar Minuten ziehen, fertig!

Schneller Kichererbsen-Salat

- wenig Frühlingszwiebel kleinschneiden und in Olivenöl 5 Min. anrösten
- währenddessen etwas Gurke und Tomaten waschen und in größere Stücke schneiden, zu den Frühlingszwiebeln dazulegen
- dazu noch ein paar Blätter Brunnenkresse geben (oder andere Kräuter)
- Kräuter der Provence und Salz dazugeben und weitere 5 Min. ziehen lassen
- währenddessen Kichererbsen aus der Dose (Bio) gut abwaschen und auf einen Teller geben
- Avocado (leicht weich, sodass die Schale mit dem Finger eindrückbar ist) in zwei Hälften schneiden, Kern entfernen und mit einem Löffelchen Stücke zu den Kichererbsen geben, salzen
- Gemüse aus der Pfanne darübergerben, etwas Olivenöl und Zitrone dazu und ein paar Sonnenblumenkerne darüberstreuen



TCM-Tipp: Durch das kurze Anbraten der Tomaten und Gurke werden diese sehr kalten Gemüsearten wärmer und sind damit viel leichter bekömmlich. Diese Art von Salat - mit einem großen Anteil gekochter Zutaten - ist speziell empfehlenswert, wenn du Verdauungsprobleme hast oder viel frierst.

Sellerie-Kartoffel-Suppe mit Kresse und Kürbiskernen

- großes Stück Sellerieknolle mit einem großen, scharfen Messer abschneiden und schälen, in Stücke schneiden
- einige Kartoffel schälen und in Stücke schneiden
- beides knapp mit Wasser bedecken und aufkochen (je weniger Wasser, desto cremiger wird es)
- mit Kräutersalz, gemahlenem Kümmel, Bockshornkleesamen, Koriander und Liebstöckl nach Geschmack würzen
- nach ca. 20 Minuten (wenn alles weich ist) mit einem Schuss Schlagobers pürieren, nachsalzen
- mit Kürbiskernen (trocken in der Pfanne anrösten) und Kresse servieren
- dazu schmeckt ein Butterbrot

TCM-Tipp: Suppen schmecken auch ohne Suppenwürfel gut. Verwende einfach viele Gewürze, besonders Liebstöckl (auch getrocknet, z.B. von Sonnentor) gibt den typischen Suppengeschmack. Suppenwürfel enthalten oft Geschmacksverstärker wie Glutamat und Hefeextrakt (einfach ein anderer Name für Glutamat) oder auch Zucker. Lies genau nach, welche Zutaten drin sind, auch bei einem Bio-Suppenwürfel.

Süßer Hirse-Auflauf

- Hirse heiß waschen und in der doppelten Menge Hafermilch ca. 10 Min. weichköcheln (mit Kardamom würzen), 10 Min. ausdünsten lassen
- 2 Eier (für 4 Pers.) trennen und die Dotter mit ca. 2 EL weicher Butter und 1 EL Honig gut verrühren
- Dottermischung in die Hirse mischen und in eine Backform geben
- Eiklar mit Mixer schaumig rühren und vorsichtig unter die Hirse heben
- geschälte Apfelscheiben und Trockenaprikosen-Stücke auf der Hirse verteilen, mit Zimt bestreuen
- ca. 30-40 Minuten bei 180 Grad backen (am Anfang vielleicht zudecken, damit es nicht zu trocken wird)



Damit das Ganze nicht zu trocken wird, nimm möglichst viele Apfelscheiben und eventuell auch etwas Apfelmus dazu.

TCM-Tipp: Hirse ist nach TCM super für eine schöne Haut, Haare und Nägel. Sie ist sehr leicht bekömmlich und eignet sich deshalb gut für Kinder sowie Menschen mit Verdauungsbeschwerden. Hirse ist übrigens das Getreide mit dem höchsten Eisengehalt. Einkaufstipp: Es gibt Sorten, die auch nach langem Kochen noch hart schmecken. Probiere einfach eine andere Sorte aus, wenn du mit der Konsistenz nicht zufrieden bist. Für die schnelle Küche empfehlen sich Hirseflocken.

Tofu-Spieße mit Brösel-Brokkoli und Ofengemüse

- Naturtofu in Würfeln schneiden und mind. 1/2 Stunde in etwas Olivenöl, Zitrone, Sojasauce (Tamari oder Shoyu) und Kräutern der Provence marinieren
- Butternutkürbis in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden (großes, scharfes Messer verwenden, da sehr hart), Schalen und Kerne entfernen und würfeln
- Kartoffeln schälen und in Wedges schneiden
- Tofuwürfel auf Holzspieße geben, auf ein Backblech legen und mit der restlichen Marinade übergießen
- Kürbis und Kartoffeln aufs Backblech dazulegen, alles bei 180 Grad ca. 45 Min. backen
- Brokkoli waschen, schneiden, in wenig Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. weichdünsten
- Vollkornsemmelbrösel in einer beschichteten Pfanne bei hoher Temperatur trocken anrösten (kurz), Temperatur herunterdrehen und ein großes Stück Butter dazugeben, verrühren, Brokkoli darin wenden
- gemeinsam anrichten und genießen

TCM-Tipp: Iss bunt! Die TCM kennt keine Vitamine, sondern empfiehlt, möglichst alle Farben an einem Tag zu essen (oder innerhalb 2 oder 3 Tage). Also Grünes, Gelbes/Oranges, Rotes, Weißes und Dunkles. So werden alle Organe optimal versorgt und du bekommst ausreichend Qi ("Lebensenergie" nach TCM, bei der Ernährung ähnlich zu sehen wie "Nährstoffe"). In dieser Mahlzeit sind z.B. alle Farben vertreten außer rot. (Falls du dich fragst, was die dunkle Farbe vertritt: die Sojasauce.)

Überbackene Bärlauch-Kartoffeln

Statt Bärlauch kannst du auch gut Basilikum oder andere frische Kräuter nehmen, ganz nach Saison. Der Bärlauch ist besonders würzig.

- 1 kg Kartoffeln (für 3 Personen) kochen und schälen (ich habe mehliges genommen), in einer ofenfesten Form mit der Gabel stampfen und mit ca. 2 TL Sauerrahm verrühren
- mit Kräutern der Provence würzen, gut salzen
- Bärlauch waschen und grob schneiden, daruntermischen
- Halloumi (hier war es einer mit Basilikum) in Stücke schneiden und über den Kartoffeln verteilen
- bei 200 Grad ins Backrohr, nach ca. 20 Minuten Cashews darüberstreuen und weitere 10 Minuten backen



TCM-Tipp: Bärlauch ist laut TCM wärmend und bewegt Qi und Blut, gut z.B. bei Kopfweg und Regelschmerzen. Er wirkt auch entgiftend und entschleimend (gut bei Erkältungen). Aber Achtung: wenn du ein Hitzetyp bist (roter Kopf, immer zu heiß...), verwende ihn nur spärlich. Ähnliches gilt übrigens auch für den Schnittlauch.

Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffeln

Kartoffeln bissfest kochen, schälen und in Scheiben schneiden

- einige Champignons (ich nehme gerne Cremechampignons) putzen/waschen und in Viertel oder Hälften schneiden
- grünen Spargel waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden (Enden eventuell schälen oder wegschmeißen)
- Spargel und Champignons mit Olivenöl und Kräutern der Provence etwa 10 Min. anbraten, salzen
- Vogerlsalat gut waschen und mit den restlichen Zutaten anrichten
- mit Kürbiskernöl und etwas Zitrone würzen



TCM-Tipp: Vogerlsalat (Feldsalat) ist der am wenigsten kühlende Blattsalat und wirkt nur leicht kühlend bis neutral. Er stärkt speziell das Leber- und Herz-Blut. Günstig bei folgenden Symptomen: Anämie, verschwommene Sicht und Nachtblindheit, Herzklopfen, Einschlafprobleme, innere Unruhe. Außerdem wirkt Vogerlsalat leicht abführend, ist also gut bei Verstopfungsneigung.

Zucchinischnitten mit Polenta

Ofen auf 180 Grad vorheizen

- Zucchini waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden
- in eine ofenfeste Form auf ein Backpapier legen
- mit Olivenöl bestreichen (ich habe 1 TL Öl für eine Zucchini genommen), Kräuter der Provence darüberstreuen, salzen
- kleine Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und die Zucchini damit belegen
- einige Tomaten im Ganzen zu den Zucchini legen
- Feta zerkleinern und über die Zucchini-Schnitten streuen
- in den Ofen schieben und ca. 30 Min. bei 180 Grad backen



Dazu passt Polenta (ich hatte noch Reste in einem Schüsselchen von gestern) mit Kräuterrahm. Dafür habe ich kleingeschnittenen Bärlauch mit Sauerrahm und etwas Salz verrührt. Schnittlauch oder Basilikum passen auch gut.

TCM-Tipp: Zucchini ist das perfekte Gemüse bei roten Hauterscheinungen, wie Akne und Neurodermitis! Sie kühlt nämlich die Blut-Hitze, die für die Entzündungen zuständig ist. Durch ihre saftige Konsistenz füllt sie auch die guten Körpersäfte auf, was bei trockener Haut und trockenem Stuhl günstig ist. Die kühlende, saftige Tomate unterstützt sie dabei und beruhigt - wie die Zucchini auch - einen gereizten, übersäuerten Magen. Ein Dreamteam!