

Katharina Ziegelbauer

30 einfache TCM- Frühstücksrezepte für jeden Tag



**mit
Wirkung
nach
TCM**

Impressum:

© 2015 Katharina Ziegelbauer

Schottenfeldgasse 78/6

1070 Wien

www.ernaehrungsberatung-wien.at

1. Auflage 2015

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine

Haftung übernommen.

Coverbild: fotolia.com

Bilder Rezepte: Katharina Ziegelbauer

Inhaltsverzeichnis

EIN PAAR WORTE ÜBER KATHARINA ZIEGELBAUER	1
11 ARGUMENTE FÜR EIN WARMES FRÜHSTÜCK	2
4 HAUPTUNTERSCHIEDE ZUM FRÜHSTÜCK NACH WESTLICHER ERNÄHRUNGSLEHRE.....	5
5 TIPPS FÜR EINSTEIGERINNEN IN DAS GEKOCHTE TCM-FRÜHSTÜCK	6
WIE DAS BUCH FUNKTIONIERT	8
DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR DIE REZEPTE – EINE EINKAUFLISTE	9
SÜß.....	11
DINKELGRIEKOCHE MIT PFIRSICH	11
HAFERFLOCKEN-PORRIDGE MIT MARMELADE	12
BIRNEN-HAFERFLOCKEN-PORRIDGE (OVERNIGHT).....	13
SÜßE BROMBEER-BANANEN-HIRSE	14
MOHN-APFEL-HIRSE	15
KÜHLENDE WASSERMELONEN-REIS	16
SCHNELLER HONIG-MILCHREIS	17
WARMER ZWETSCHKEN-REISKUCHEN	18
MANGO-RISOTTO MIT SCHWARZEM SESAM.....	19
VORARLBERGER STOPFER	20
POLENTA-HASELNUSS-SCHMARRN MIT APFEL-BIRNENMUS.....	21
BANANEN-POLENTA-SCHNITTE	22
APFEL-DATTEL-POLENTA	23
SÜßER ZWETSCHKEN-COUSCOUS	24
HERBSTLICHER APFEL-COUSCOUS MIT WALNÜSSEN.....	25
APFELKÜACHLE.....	26
WARMER KOKOS-VANILLEPUDDING	27
SAFTIGE FEIGEN-QUINOA	28
PIKANT	29
TOMATEN-EIERSPEISE MIT BUTTERBROT.....	29
OFEN-SPIEGELEIER AUF POLENTA	30
SPIEGELEI MIT BROKKOLIMUS UND RÖSTBROT	31
WEICHES EI MIT BUTTERBROT UND RÖSTGEMÜSE.....	32
WEIßES BOHNENMUS AUF BROT	33
AVOCADO-CASHEW-REIS	34
KRÄUTERPOLENTA MIT KIDNEYBOHNEN-TOMATENSALAT.....	35
KAROTTEN-LINSEN-DAL	36
SPINAT-BUCHWEIZEN MIT FETA	37
MILDE MISO SUPPE	38
COUSCOUS MIT AVOCADO UND RÄUCHERLACHS.....	39
TOMATEN-COUSCOUS MIT OLIVEN	40
QUELLENVERZEICHNIS	41

Ein paar Worte über Katharina Ziegelbauer

Seit 2008 bin ich diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in Wien.

Davor hatte ich starke Neurodermitis, die ich mit der Ernährungsumstellung nach TCM in den Griff bekommen habe.

Nebenbei wurde meine Verdauung viel besser, mein Energielevel stieg steil an und früher alltägliche Beschwerden wie Kopfweh und PMS verschwanden.

Das hat mich so begeistert, dass ich diese Erfahrungen und mein Wissen weitergeben will, um Menschen mit ähnlichen Problemen zu helfen.



Meine Mission ist zu zeigen, dass Essen nach TCM sehr einfach ist.

Es funktioniert ohne exotische Zutaten und komplizierte Rezepte und verbessert viele körperliche Beschwerden.

Auch die 30 Rezepte in diesem Frühstücks-Buch sind bewusst einfach gehalten. Es sind Rezepte, die ich zuhause koche, Tag für Tag.

Gesunde Ernährung nach TCM schmeckt und macht Spaß! Und tut einfach gut.

Ich lebe mit meinem Lebensgefährten und unseren zwei Kindern in Wien.

Hast du **Fragen** zu diesem Buch? Ich helfe dir gerne weiter:

Du findest mich auf

- Facebook (www.facebook.com/ErnaehrungsberatungWien)
- Twitter (<https://twitter.com/KatharinaZ>)
- meinem Blog (www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog).

Weitere Produkte findest du in meinem e-Shop (www.ernaehrungsberatung-wien.at/e-shop).

11 Argumente für ein warmes Frühstück

Das gekochte Frühstück ist eine der Säulen einer gesunden Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Ich bin auch heute noch fasziniert, wie schnell meine KlientInnen in der Ernährungsberatung die positiven Folgen eines warmen Frühstücks merken. Es ist einfach toll und ich bin überzeugt, dass auch dein Wohlbefinden und deine Gesundheit von einem gekochten Frühstück sehr profitieren können!

Frühstückst du schon warm?

Falls ja, dann gratuliere ich dir! Der wichtigste Schritt für eine gesunde Ernährung und mehr Wohlbefinden ist getan.

Falls nicht, sind hier 11 gute Gründe, warum du damit anfangen solltest:

1. **Es stärkt deine Verdauungskraft.**

Wie geht es deinem Bauch nach einem Brotfrühstück? Und wie nach einem warmem Porridge oder einer Gemüsesuppe?

Ein regelmäßiges, gekochtes Frühstück verbessert Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Sodbrennen und Durchfallneigung.

2. **Es stärkt dein Immunsystem.**

Die Lunge ist nach TCM für deine Abwehrkraft zuständig. Und sie ist das "Kind" der Milz, die wiederum für die Verdauung zuständig ist. Alles, was die Milz stärkt, stärkt auch die Lunge.

Das weiß auch die westliche Medizin: Ein Großteil des Immunsystems liegt im Darm!

Krankheiten werden durch ein regelmäßiges gekochtes Frühstück seltener und leichter im Verlauf.

3. **Es gibt dir die Energie für den Tag.**

Kennst du das Mittagsloch?

In das fallen deine BürokollegInnen nach dem Mittagessen. Du bald nicht mehr!

4. **Es lindert Heißhunger aus Süßigkeiten.**

Nicht von heute auf morgen natürlich. Aber Schritt für Schritt wirst du merken, dass du weniger Schokolade oder Kuchen brauchst.

Ein Tipp für alle Naschkatzen: Die süßen Rezepte in diesem Buch eignen sich auch gut für den Süßhunger am Nachmittag oder am Abend! (Und sie sind alle ohne Zucker.)

5. **Es versorgt dich mit vielen Nährstoffen, die du perfekt umsetzen, also verdauen kannst.**

Haferflocken, Hirse, Eier, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern dir viele Mineralstoffe, Vitamine und Co. Wichtig ist nach TCM vor allem, dass wir diese Nährstoffe (nach TCM: Qi) auch verwerten können. Und das funktioniert besser, wenn die Mahlzeit gekocht ist.

Sogar die westliche Ernährungslehre hat inzwischen herausgefunden, dass bestimmte Gemüsearten in gekochtem Zustand mehr Vitamine liefern als im rohen Zustand (z.B. Karotte). Rohes Obst und Gemüse haben zwar mehr Vitamine, aber deine Verdauung kann sie nicht so gut verwerten.

Wie merkst du, ob du die Nährstoffe gut aufnehmen kannst?

Achte auf deine Verdauung. Alles, was dich bläht oder dir im Magen liegt, kannst du nicht optimal verwerten.

Nach einem für dich optimalen Frühstück fühlst du dich wohl und voller Energie.

6. **Es macht dich angenehm satt, ohne zu Völlegefühl zu führen.**

Wenn ich im Urlaub im Hotel Brot zum Frühstück essen, habe ich zwei Probleme. Erstens esse ich immer weiter, da mich das Brot nicht wirklich satt und zufrieden macht. Zweitens bekomme ich bald nach dem Frühstück wieder Hunger.

Probiere aus, wie lange du mit einem gekochten Frühstück satt bleibst. Im Idealfall sollten das 3-5 Stunden sein. Wenn du bald nach dem warmen Frühstück wieder Hunger bekommst, kann das 3 Gründe haben:

- Die Menge war zu klein.
- Du brauchst Eiweiß und Fett, um satt zu werden. Nur Getreide und Obst ist zu wenig für dich.
- Dein Magen läuft heiß, was zu ständigem Hunger oder "Heiß" hunger führt. Das kann z.B. an zu vielen scharfen Gewürzen, zu viel Kaffee oder Stress liegen.

Tipp: Versuche auch mal ein pikantes Frühstück mit Ei oder Hülsenfrüchten, falls dich ein Haferflocken-Porridge nicht satt macht. Und gib immer etwas Fett dazu.

7. **Es motiviert dich, zu kochen.**

Studien haben herausgefunden, dass Menschen am Morgen am bewusstesten und gesündesten essen. Je später die Tageszeit, desto weniger Widerstand gegen ungesunde Versuchungen.

Nutze diese morgendliche Motiviertheit und koche gleich eine größere Menge. Dann hast du auch gleich eine Basis für ein gesundes Abendessen.

Durch das regelmäßige Kochen bleibst du am Ball. Schließlich brauchst du ja die richtigen Zutaten für dein Frühstück, im Idealfall frische und mit Nährstoffen vollgepackte Zutaten.

süße Brombeer-Bananen-Hirse

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten

Hirse, Kardamom, Kokosflocken, Apfel, Brombeeren, Banane, Butter, Schlagobers (Sahne), Traubensaft

Rezept

- ♥ 1 kleines Glas (ca. 0,2 l) Hirse heiß abspülen und mit der doppelten Menge heißem Wasser zum Kochen bringen
- ♥ mit Kardamom würzen, 1 EL Kokosflocken dazugeben
- ♥ Deckel drauf und 10 Min. köcheln lassen, 5 Minuten ziehen lassen
- ♥ einen Schuss Schlagobers zur Hirse (die ist sonst ziemlich trocken)
- ♥ 1 süßen Apfel schälen und fein reiben
- ♥ 1 Handvoll Brombeeren und 1 Banane in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter und Traubensaft kurz aufkochen
- ♥ zusammen anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen

Tipp

Die verschiedenen Hirsesorten, die zu kaufen sind, werden nicht alle gleich schnell weich. Ich kaufe am liebsten die Hirse von Alnatura (DM).

Und noch ein Tipp für alle, die es gerne sehr süß haben: der geriebene süße Apfel (z.B. Gala) süßt sehr stark, probiere es aus! So sparst du dir Zucker oder ein anderes Süßungsmittel.



Wirkung nach TCM

Hirse stärkt Milz, Magen und Nieren. Sie hilft bei Candida und Pilzerkrankungen. Hirse unterstützt Knochen und Zähne.

Kokosnuss baut Blut und Yin auf, besonders das Nieren-Yin. Das hilft Nägeln, Knochen und Haaren.

Kardamom fördert die Verdauung und wirkt gegen Blähungen.

Schlagobers (Sahne) und Butter tonisieren das Lungen-Yin, was bei trockener Haut und Reizhusten hilft. Günstig bei trockenem Stuhl (regelmäßig kleine Mengen).

Geriebener, süßer Apfel hilft ebenfalls bei Lungen-Yin-Mangel. Brombeeren stärken Leber und Nieren. Sie sind gut für schwache, trockene Augen, Anämie und Nachtschweiß. Banane kühlt und reguliert den Stuhlgang. In zu großer Menge erzeugt sie pathogene Feuchtigkeit.

Roter Traubensaft stärkt das Blut, gut bei trockenen Augen.

Sonnenblumenkerne tonisieren das Milz-Qi, das hilft z.B. bei schwachem Stoffwechsel. Gut fürs Gehirn.