

# INHALT

Ein ganzheitliches Heilkundesystem.....	1
TCM – mit langer Tradition.....	2
Exkurs: Ein geschichtlicher Überblick .....	5
Die fünf Elemente der TCM-Ernährung .....	7
Die TCM-Ernährungstabelle.....	12
<i>Die Bedeutung der inneren Organuhr für die Nahrungsaufnahme.....</i>	<i>23</i>
Frühstück .....	31
<i>Frühstücksporridge.....</i>	<i>32</i>
<i>Dinkelgrieß mit Marillen und Apfel .....</i>	<i>33</i>
<i>Süßer Couscous mit Pflaumen .....</i>	<i>34</i>
<i>Polenta mit Mandeln .....</i>	<i>35</i>
<i>Cashew-Reis mit Avocado.....</i>	<i>36</i>
<i>Hüttenkäse mit Crunch.....</i>	<i>37</i>
<i>Pancakes aus Bananen .....</i>	<i>38</i>
<i>French Toast mit Schokolade .....</i>	<i>39</i>

Salate .....	40
<i>Griechischer Nudelsalat .....</i>	<i>41</i>
<i>Buddha-Bowl nach TCM.....</i>	<i>42</i>
<i>Lauwarmer Selleriesalat mit Kernöl.....</i>	<i>43</i>
<i>Lauwarmer Salat vom Tintenfisch mit Petersilie und Stangensellerie..</i>	<i>44</i>
<i>Lauwarmer Hirsesalat mit Rosenkohl.....</i>	<i>46</i>
<i>Nudelsalat nach TCM.....</i>	<i>47</i>
<i>Petersiliensalat mit Sprossen.....</i>	<i>48</i>
<i>Gurkensalat.....</i>	<i>49</i>
Suppen .....	50
<i>Die Fünf Elemente Kraftsuppe.....</i>	<i>51</i>
<i>Pikante Asiasuppe.....</i>	<i>52</i>
<i>Hafersuppe .....</i>	<i>54</i>
<i>Kartoffel-Kohlrabi-Cremesuppe .....</i>	<i>55</i>
<i>Suppe aus Süßkartoffeln .....</i>	<i>56</i>
<i>Pastinakensuppe mit Birne.....</i>	<i>57</i>
<i>Suppe von diversem Gemüse .....</i>	<i>58</i>
<i>Möhrensuppe – die 5 Elemente .....</i>	<i>59</i>
Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel.....	60
<i>Gefüllte Champignons .....</i>	<i>61</i>
<i>Steinpilz-Reis-Congee .....</i>	<i>62</i>
<i>Hähnchen mit panierten Selleriescheiben in Tomatenkompott.....</i>	<i>63</i>
<i>Gesunder Reistopf.....</i>	<i>65</i>
<i>Chinesisches Hühnchen mit Ananas und Paprika .....</i>	<i>66</i>
<i>Rindfleisch mit Reismudeln.....</i>	<i>68</i>
<i>Shiitake-Wok mit Rindfleisch.....</i>	<i>69</i>
<i>Hähnchen-Reis-Bowl orientalischer Art.....</i>	<i>70</i>

## Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten ..... 71

<i>Asiatische Fischpfanne.....</i>	<i>72</i>
<i>Indisches Fischragout mit Zwiebeln an Kokos und Spinat.....</i>	<i>74</i>
<i>Lachs auf Gemüse, gebacken.....</i>	<i>76</i>
<i>Zanderfilet ummantelt mit Speck.....</i>	<i>77</i>
<i>Spaghetti mit Garnelen und Romanesco .....</i>	<i>78</i>
<i>Nudeleintopf mit Lachs.....</i>	<i>79</i>
<i>Saibling mit Tintenfischrisotto .....</i>	<i>80</i>
<i>Curry mit Fisch und Reis .....</i>	<i>82</i>

## Vegetarische Hauptgerichte ..... 83

<i>Überbackene Zucchini mit vegetarischer Füllung .....</i>	<i>84</i>
<i>Puffer aus Sauerkraut.....</i>	<i>86</i>
<i>Gemüse vom Fenchel mit Hirs.....</i>	<i>87</i>
<i>Gemüsepfanne mit Tofu Teriyaki.....</i>	<i>88</i>
<i>Risotto aus Artischocken und getrockneten Tomaten .....</i>	<i>89</i>
<i>Chili sin Carne .....</i>	<i>90</i>
<i>Braten aus Linsen.....</i>	<i>91</i>
<i>Curry von Kichererbsen und Grünkohl .....</i>	<i>92</i>

## Vegane Hauptgerichte..... 93

<i>Fenchelgemüse mit Karotten.....</i>	<i>94</i>
<i>Vegane Falafel an Gemüse von Paprika und Tomaten .....</i>	<i>95</i>
<i>Sommerrollen mit veganem Hack und Erdnuss-Zitronen-Sauce .....</i>	<i>97</i>
<i>Vegane Lasagne aus Gemüse .....</i>	<i>99</i>
<i>Schnitzel aus Süßkartoffeln und Zucchini.....</i>	<i>100</i>
<i>Eintopf mit Bulgur und roten Linsen .....</i>	<i>101</i>
<i>Paella mit Tofu und Gemüseallerlei.....</i>	<i>102</i>
<i>Gefüllte Aubergine .....</i>	<i>103</i>

Desserts .....	104
<i>Früchte gebacken mit Hafercrumble .....</i>	<i>105</i>
<i>Energiebällchen (Vegan) .....</i>	<i>106</i>
<i>Creme aus Schoko und Banane .....</i>	<i>107</i>
<i>Muffins aus Bohnen und Schokolade .....</i>	<i>108</i>
<i>Vanillereis mit Kokosmilch, Apfel und Rosinen .....</i>	<i>109</i>
<i>Skyr Dessert .....</i>	<i>110</i>
<i>Tiramisu ohne Zucker und Alkohol .....</i>	<i>111</i>
<i>Kokosschnitten mit Grieß .....</i>	<i>113</i>
 Getränke .....	 116
<i>Petersilientee .....</i>	<i>117</i>
<i>Indischer Gewürztee .....</i>	<i>118</i>
<i>Yogitee .....</i>	<i>119</i>
<i>Grüner Traum .....</i>	<i>120</i>
<i>Tee aus Stangensellerie .....</i>	<i>121</i>
<i>Grüner Smoothie mit Himbeeren .....</i>	<i>122</i>
<i>Tee zur Entspannung und für einen besseren Schlaf .....</i>	<i>123</i>
<i>Zitronentee mit Ingwer .....</i>	<i>124</i>
 Saucen, Cremes und Dips .....	 125
<i>Tomatensauce .....</i>	<i>126</i>
<i>Helle Sauce aus Kräutern .....</i>	<i>127</i>
<i>Würziges Relish aus Gurken .....</i>	<i>128</i>
<i>Guacamole .....</i>	<i>129</i>
<i>Hummus .....</i>	<i>130</i>
<i>Kräuter-Dip mit Schnittlauch .....</i>	<i>131</i>
<i>Grüne Sauce mit allerlei Kräutern .....</i>	<i>132</i>
<i>Dip mit Feta und Quark .....</i>	<i>133</i>