

INHALT

Vita	9
Vorwort	11
Die Traditionelle Chinesische Medizin und ihr Heilmethoden	12
Welche Bedeutung hat die Fünf-Elemente-Ernährung in China?	13
Kleine Einführung: Yin, Yang und die fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin	15
Das Ziel der Fünf-Elemente-Ernährung	18
Die Organuhr	19
Organuhr-Tabelle	20
Die Fünf-Elemente-Ernährung und die Jahreszeiten	21
Für Interessierte zur Vertiefung: Die Zuordnung von Yin und Yang in Diagnostik und Therapie der TCM	23
Über das energetische Temperaturverhalten und die Wirkrichtungen von Nahrungsmitteln	24
Lebensmittelbeispiele für Yin, Yang und neutral	26
Die Fünf-Elemente-Ernährung und ihre Geschmacksrichtungen	28
Textauszug aus dem „Gelben Kaiser“ – Huang Di Nei Jing	30
Die Fünf-Elemente-Ernährung und ihre Farben	31
Häufige Ernährungsfehler	32
So pflegen Sie Ihre Mitte	33
Zubereitungsarten	34
Kochen nach den fünf Wandlungsphasen	34
Die Zutaten	35
Kleine Warenkunde	36
Nützliche Hinweise für den Gebrauch dieses Kochbuches	39

Rezepte

Das gesunde Frühstück

1. Getreideflocken-Müsli, vegan	41
2. Sonntags-Müsli	41
3. 3-Korn-Mandel-Müsli, glutenfrei, vegan	42
4. Amaranth-Müsli, glutenfrei	42
5. Rosiger Reispudding, glutenfrei, vegan	43
6. TCM-Energie-Frühstücksmenü	44
▪ Gedämpfte Eier	44
▪ Maisgrießsuppe, glutenfrei, vegan	44
▪ Mungbohnen-Pfannkuchen, vegan	46

7. TCM-Frühstück Natur, glutenfrei	47
▪ Grundrezept	47
▪ Süße Variante	47
▪ Pikante Variante	47
8. TCM-Frühstück Lotus	49
▪ Bohnentaschen	49
▪ Reis-Congee (Reisbrei), glutenfrei, vegan	49

Leckere Vorspeisen, Salate und Brote

1. „Yuan Qi“-Baguette	51
2. Sesambrot, nussig-würzig	52
3. Mediterrane Brotvariante	54
4. Rosinenbrot, auch bei Kindern sehr beliebt	54
5. Mohnbrot, glutenfrei	54
6. Kürbiskernbrot, steirische Art	54
7. Leinsamenbrot	55
8. Energieschnitten	56
9. Rote-Bete-Apfel-Mörensalat mit frischem Ingwer, vegan	58
10. Jakobsmuscheln an geröstetem Rucola	59
11. Gebackene Austernpilze an Chinakohlsalat, vegetarisch	61
12. Orangen-Linsen-Salat, vegan	62
13. Warme Salatvariation, vegan	63
14. Pfannkuchen mit Möhren-Zucchini-Füllung, vegetarisch	65
15. Frische Shiitakepilze mit Garnelen-Hähnchenbrust-Füllung	67
16. Gurkensalat mit Glasnudeln und Omelette, vegetarisch	69

Energiesuppen

1. Feine Suppe gegen Energie- und Altersschwäche mit chinesischen Kräutern	71
2. Klößchensuppe aus Dinkel- und Buchweizenflocken mit Hähnchenbrustfilet	72
3. Rote Linsensuppe, türkische Art, vegetarisch	74
4. Rucola-Dinkel-Klößchen-Suppe mit Lachs	75
5. Scharfsaure Gemüsesuppe	77
6. Kürbiscreme mit frischem Ingwer und Kokosmilch, vegan	78
7. Brokkolicreme mit gerösteten Kürbiskernen, vegan	80

8. Süßsaure Hackfleischbällchen-Suppe	83
9. Französische Fischsuppe mit „Yuan Qi“-Baguette	84
10. Kräuterkloßchen-Gemüsesuppe, vegetarisch	85
11. Frische Maissuppe, glutenfrei, vegetarisch	86
12. Quinoasuppe, glutenfrei	86

Edle Hauptgerichte

1. „Acht Schätze“, vegetarisch oder auch nicht, an süßsaurer Soße mit Naturreis	89
▪ Süßsaure Soße nach TCM, vegan	90
▪ Naturreis, glutenfrei, vegan	91
2. Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Gemüse, vegan	92
3. Hähnchenbrustfilets an Kartoffel-Möhren-Gemüse	94
4. Duftende Ente, ein Festtagsgericht	96
5. Gedämpfter Fisch an gekochter Hirse-Reis-Mischung	98
▪ Hirse-Reis-Mischung, glutenfrei, vegan	99
6. Wok-Pfanne mit Nudeln	100
7. Safran-Gemüserisotto, vegetarisch	101
8. Yin-Yang Duftreis mit frischem Putenbrustfilet	103
9. Hähnchen süßsauer mit Kastanien an Kürbis-, Möhren- und Fenchelgemüse	104
▪ Kürbis-, Möhren- und Fenchelgemüse, vegan	105
10. Seeteufel an Fenchelgemüse mit Dinkel-Rucola Talern	106
▪ Dinkel-Rucola Taler, vegetarisch	107
11. Gebratene Nudeln, asiatische Art	109
12. Gefüllte Hähnchenschenkel nach Königinnen-Art	111
13. Getreide-Bohnen-Melange an frischem Tomatenpüree mit Saisongemüse, vegan	113
▪ Frisches Tomatenpüree	113
▪ Saisongemüse	113
14. Rinderfilet mit leichter Orangen-Pfeffersoße	114
15. „Lachende Buddhas“: Gedämpfte Löwenzahn-Maultaschen, vegan	117
16. Gedämpftes Hähnchen an Chinakohl mit Shiitakepilzen und Koriandergrün	119

Verführerische Nachspeisen

1. Hirse-Kokos-Kakao-Fantasie mit Frucht-Joghurt-Soße, glutenfrei, vegetarisch	121
2. Süßes Kastanien-Obst-Dessert, glutenfrei, vegetarisch	122
3. Feines Kompott von Trockenfrüchten, vegan	123
4. Sommerliches Erdbeer-Orangen-Dessert, vegan	125
5. Pflaumenkompott mit Joghurt-Vanille-Zimt-Dressing, vegetarisch	126
6. Wildreis-Dessert, glutenfrei, vegetarisch	127
7. Dessert à la Parisienne, vegetarisch	128
8. Palatschinken mit Fruchtmasse und Schokoladensoße, vegetarisch	130

Ergänzende Getränke

1. Sojamilch	133
2. Cappuccino nach den fünf Elementen	134
3. Fruchtiges Energie- und Erfrischungsgetränk	134

4. Energietonikum	135
5. Erkältungstrunk	135
6. Erfrischende Joghurtgetränke	136
▪ Ingwer-Banane	136
▪ Kokos-Orange	137
▪ Ananas-Kokos	138
▪ Trauben-Banane	138
▪ Pfirsich-Limette	139
▪ Apfel-Zitrone	139
▪ Rosen-Mango	140
7. Kräutertee-Spezialitäten	141
▪ Wärmender Kräutertee	141
▪ Kühlender Kräutertee	141
▪ Belebender Kräutertee	141
▪ Beruhigender Kräutertee	141
▪ Reinigender Kräutertee	143
▪ Verjüngender Kräutertee, Schönheitstee für Haut und Haare	143
8. Sommerlicher TCM-Frucht-Cocktail, alkoholfrei	145
 Zusammenfassung der Grundregeln: Gesunde Ernährung nach dem fünf Elementen	146
 Lebensmitteltabellen	
1. Getreide	147
2. Hülsenfrüchte	148
3. Nüsse, Samen und Kerne	148
4. Gemüse und Pilze	149
5. Obst	152
6. Getrocknete Kräuter, Gewürze und Würzmittel	154
7. Frische Küchenkräuter	157
8. Süßungsmittel	159
9. Fisch	160
10. Meeresfrüchte	160
11. Fleisch	161
12. Kuhmilcherzeugnisse	162
13. Milcherzeugnisse von Schaf und Ziege	163
14. Pflanzliche Speiseöle, kalt gepresst	163
15. Getränke	164
16. Sonstiges	165
 Hinweis	166
Impressum	168