

INHALT

9	Dank
13	Zum Geleit
14	Einführung
16	Yin und Yang im Körper
16	Qi – Lebensenergie
17	Das Ungleichgewicht im Körper
21	Aus «2 wird 4»
22	Yin und Yang in den Jahreszeiten
24	Aus «4 wird 5» – Die 5 Elemente
25	Der Fütterungszyklus
26	Die einzelnen Elemente
31	Die Elemente und die zugeordneten Aspekte
32	Thermische Eigenschaften der Nahrungsmittel
35	Kochen mit den Jahreszeiten
36	Die Geschmacksarten
40	Der Dreifache Erwärmer
44	Kochen mit den 5 Wandlungsphasen
46	Bioklimatischer Einfluss
46	Auswahl der Nahrungsmittel
47	Qualität der Nahrungsmittel
47	Öle und Fette
48	Praxis
49	Thermische Wirkung

Rezepte

51	Getränke
52	• Wasser
52	• Apfelsaft
52	• Roter Traubensaft
53	• Ingwertee
53	• Maishaartee
54	• Grüner Tee
54	• Schwarztee
54	• Roter Tee/Pu Erh Cha
55	• Gersten-/Weizentee
55	• Fencheltee
56	• Verdauungstee
56	• Bohnenkaffee, gekocht
57	• Getreidekaffee
57	• Chai Masala (Gewürztee)
59	Frühstück
60	• Frühstück und Zwischenverpflegung
62	• Gemüsesuppe mit Kuzu
62	• Reis mit Pak Choi
64	• Reis mit Karotten und Nüssen
64	• Steirische Eierspeise mit Kürbiskernöl
66	• Hirse mit Ei und Frühlingszwiebeln
66	• Hirse-Birnen-Brei
68	• Gekochtes Müesli
70	• Süßer Safranreis mit Datteln und Aprikosen
70	• Vollkorngriessbrei mit Äpfeln
71	• Porridge
72	• Polenta mit Kompott

- 73 Brot & Brötchen
- 74 • Knäckebrot
- 74 • Buchweizen-Roggen-Knäckebrot
- 76 • Aprikosen-Nuss-Schnitten
- 76 • Süße Wildkräuterschnitten
- 78 • Energiekugeln
- 78 • Quarkbrötchen
- 80 • Hausbrot
- 81 Suppen
- 82 • Kraftbrühe – die Königin aller Suppen!
- 82 • Grundrezept – Fleischbrühe
- 83 • Grundrezept – Gemüsebrühe
- 83 • Grundrezept – Hühnerbrühe
- 84 • Klare Tomatensuppe mit Käsecroûtons
- 86 • Grießsuppe
- 86 • Einfache Gemüsesuppe
- 88 • Schnelle Zucchini cremesuppe
- 88 • Karotten-Orangen-Suppe
- 90 • Randensuppe
- 90 • Champignonsuppe mit Thymian
- 92 • Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- 92 • Exotische Kürbissuppe
- 93 Salate
- 94 • Tabouleh
- 94 • Randentatar mit warmem Forellenfilet
- 96 • Tomatensalat mit Avocado
- 96 • Brüsseler Endivie mit Orangen
- 97 • Spargel-Tomaten-Salat
- 97 • Lachs-Forellen-Tatar
- 98 • Randensalat mit Meerrettich
- 98 • Warmer Lauchsalat mit Räuchertofu
- 100 • Pouletsalat mit Ananas und Reis
- 102 • Zucchini päckchen mit Ziegenweiskäse
- 104 • Kabissalat
- 104 • Gebackene Zwiebeln mit Thunfischsauce
- 105 Saucen, Dips, Gewürzmischungen
- 106 • Tahin-Joghurt-Sauce
- 106 • Hummus
- 107 • Griechisches Knoblauch-Kartoffelpüree
- 107 • Fetadip
- 108 • Auberginenmus – Baba Ganoush
- 108 • Guacamole
- 109 • Schnelle Erdnussauce
- 109 • Dukkah – afrikanische Gewürzmischung
- 110 • Zatar – Das Gewürz aus dem Vorderen Orient
- 110 • Gomasio – Gewürz aus der makrobiotischen Küche
- 110 • Ras al Hanout – Gewürz aus dem Orient
- 111 Hauptspeisen/Beilagen
- 112 • Kartoffel soufflé mit Kräutern
- 112 • Steirisches Kürbisgemüse
- 114 • Dinkelburger
- 115 • Kartoffelstrudel mit Schnittlauchsauce
- 116 • Feurige Rindfleischpfanne
- 118 • Pasta mit würzigen Krautfleckerl
- 118 • Pasta «Cinque P»
- 120 • Schnelle Kartoffelpfanne mit Bergkäse
- 120 • Pikanter Nussreis
- 122 • Linsencurry
- 122 • Majorankartoffeln
- 123 • Dinkelspätzle
- 123 • Sauerkrautauflauf
- 124 • Lachs-Spinat-Lasagne
- 126 • Tofu-Stroganoff
- 128 • Ofengemüse
- 130 • Zitronenpoulet mit Kartoffeln
- 132 • Geschmorter Fenchel mit Basmatireis und Pilzsauce
- 132 • Paniertes Gemüse
- 133 • Saltimbocca mit Polenta
- 134 • Auberginen alla parmigiana

- 136 • Pasta mit sommerlicher Gemüsesauce
- 136 • Pasta mit Brokkoli-Haselnuss-Pesto
- 138 • Spaghetti Tricolore
- 139 • Coq au vin
- 140 • Falafel – frittierte Kichererbsenkugeln
- 142 • Risottovariationen
- 144 • Karottenflan
- 145 • Flammkuchen
- 146 • Rotkraut mit Dörraprikosen
- 146 • Hirschschnitzel
- 148 • Krautwickel mit Dinkel-Pilz-Füllung
- 150 • Kokos-Erdnuss-Bällchen

- 151 Desserts
- 152 • Kokosreis mit Bananenchips
- 152 • Quarkgratin mit Sommerfrüchten
- 154 • Süße Polentaküchlein
- 154 • Amarantschale mit Sommerfrüchten
- 156 • Nussparfait
- 156 • Birnengratin mit Haselnussstreusel
- 158 • Kokosmilchreis mit Apfel
- 158 • Haselnusscreme
- 160 • Zucchini-kuchen mit Pinienkernen
- 160 • Apfel-Hafer-Auflauf
- 161 • Cashewnussecken

- 162 Literatur/Adressen
- 163 Stichwortverzeichnis
- 164 Die 5-Elemente-Lebensmittelliste


Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Msp	Messerspitze

	Erde
	Metall
	Wasser
	Holz
	Feuer

- Elementwechsel Erde
- Elementwechsel Metall
- Elementwechsel Wasser
- Elementwechsel Holz
- Elementwechsel Feuer

Bei Elementwechseln rühren, wenn im Zubereitungstext nicht speziell erwähnt.

-  Arbeitsschritt