

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 • Vollkornriessbrei 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 Zucchinicremesuppe
- 88 • Karotten-Orangen-Suppe
- 90 • Randensuppe
- 90 • Champignonsuppe mit Thymian
- 92 • Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- 92 • Exotische Kürbissuppe
- 93 Salate
- 94 • Tabouleh
- 94 • Ramentatar 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 Lauchsallat mit Räuchertofu
- 100 • Pouletsalat mit Ananas und Reis
- 102 • Zucchinipäckchen mit Ziegenweichkäse
- 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 Erdnusssoße
- 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 • Kartoffelsouffl   mit Kr  tern
- 112 • Steirisches K  rbisgem  se
- 114 • Dinkelburger
- 115 • Kartoffelstrudel mit Schnittlauchsauce
- 116 • Feurige Rindfleischpfanne
- 118 • Pasta mit w  rigen Krautfleckerl
- 118 • Pasta «Cinque P»
- 120 • Schnelle Kartoffelfan  ne mit Bergk  se
- 120 • Pikanter Nussreis
- 122 • Linsencurry
- 122 • Majorankartoffeln
- 123 • Dinkelsp  tzle
- 123 • Sauerkrautauflauf
- 124 • Lachs-Spinat-Lasagne
- 126 • Tofu-Stroganoff
- 128 • Ofengem  se
- 130 • Zitronenpoulet mit Kartoffeln
- 132 • Geschmorter Fenchel mit Basmatireis und Pilzsauce
- 132 • Panieretes Gem  se
- 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 • Zucchinikuchen 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

- E Erde
- M Metall
- W Wasser
- H Holz
- F Feuer

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

Bei Elementwechseln rühren, wenn im Zubereitungstext nicht speziell erwähnt.

- Arbeitsschritt