Yvonne Höflinger

Gesund, frisch & energiereich essen

Leseprobe

Gesund, frisch & energiereich essen

von Yvonne Höflinger

Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS

Die Kraft der traditionellen regionalen Küche 9

Vorwort 11

Einführung 12

FRÜHJAHR
DIE WANDLUNGSPHASE HOLZ 27

VORSPEISEN 31

Spinat-Kartoffel-Suppe 31

Brennnessel-Sauerampfer-Suppe 32

Spinatsalat mit Weizenkörnern 32

Rote-Bete-Pastinaken-Suppe. 33

Brunnenkressesuppe 33

Stangensellerie-Tomaten-Salat mit Haselnüssen 34

Grünes Frühlingsgemüse mit Zitronensaft und Couscous 34

Löwenzahnsalat 35

Sauerampfersalat 35

HAUPTGERICHTE 36

Saure Leber 36

Spinatknöpfle mit Karotten-Bärlauchsoße und Parmesankäse 37

Saure Kartoffelrädle 38

Rote Bete süß-sauer mit Polenta 39

Spinatauflauf mit Staudensellerie-Tomaten-Salat und Haselnüssen 40

Lauch-Karotten-Salat mit Hühnerbrust und Mandeln 41

Bulgur-Salat 42

Omelette mit Gemüse-Kräuterfüllung 43

Grünkernfrikadellen mit Tomatensalat 44

Bärlauchkuchen 45

Spargel mit Kartoffeln und Rauchfleisch 46

NACHSPEISEN 47

Marga's Johannisbeerkuchen 47

Weizenkeimpfannkuchen süß-sauer 48

Rhabarberauflauf 48

Stachelbeercreme 49

DER BESONDERE TIPP 49

Bärlauchöl 49

Bärlauchbutter 49

Frischer Stangenselleriesaft 50

Rosenblättertee 51

Eierwein 51

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

SOMMER
DIE WANDLUNGSPHASE FEUER 53

VORSPEISEN 57

Gerstensuppe mit Kräutern 57

Frische Tomatensuppe 57

Weizenbrötchen mit Tomatenaufstrich 58

Gurkensalat 59

HAUPTGERICHTE 59

Gefüllte Gurken mit Grünkern-Tomatenrahm 59

Schwäbisches Gurkengemüse 60

Tomaten gefüllt mit Weizen 61

Tomaten-Quiche 62

NACHSPEISEN 63

Rote Grütze mit Vanillesoße 63

Mohnschneckennudeln 64

SOMMERGETRÄNKE 65

Sommer-Erfrischungstee 65

Selbstgemachte Limonade 65

SPÄTSOMMER
DIE WANDLUNGSPHASE ERDE

VORSPEISEN 71

Mais-Kürbis-Suppe 71

Hirse-Karotten-Suppe 71

Kartoffelsuppe mit Kräutern
Käsegebäck

Kürbissalat mit Käsegebäck 73

HAUPTGERICHTE 74

Gebratene Semmelknödel mit Kopfsalat
und Erdbeeren 74

Honig-Hähnchenschlegel mit Kürbissalat
Kümmelkartoffeln aus dem Ofen 75

Überbackene Maultaschen mit Tomaten-
soße, Pilzen und Kräuter der Provence

Gersten-Kräuterbratlinge mit Rucolasalat

Kartoffelpüreepuffer mit Mangoldgemüse

NACHSPEISEN 79

Schwäbischer Apfelkuchen 79

Apfelauflauf mit Haferflockenkruste
(Apfelkrustel) 80

Blechkuchen mit Kirschen oder
Zwetschgen, Quark und Mandeln 81

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DER BESONDERE TIPP 82
Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages
Schwäbisches Schwarzmus 82
Gekochter Haferflockenbrei mit
Äpfeln und Nüssen 82
Gekochter Maisbrei 83
Weizentee bei Unruhe 83
Kühlende Früchte bei der
Sommergrippe 83

HERBST
DIE WANDLUNGSPHASE METALL 85

VORSPEISEN 89
Chinakohl-Lauch-Suppe mit Ingwer 89
Reissuppe mit Lauch 89
Flädlesuppe 90
Kürbissuppe 91
Ackersalat (Feldsalat) 91
Zwiebelsuppe 92

HAUPTGERICHTE 93
Blumenkohl-Reis-Auflauf 93
Safranreis mit Wirsing-Nuss-Gemüse 94
Reiseintopf mit Pilzen 94
Lauch- oder Zwiebelkuchen vom Blech 95
Rosenkohl mit Meerrettich 96
Quiches mit wärmendem Gemüse 97

NACHSPEISEN 97
Mutter's Schwäbische Apfelküchlein 97
Roggenmehl-Pfirsichobstkuchen 98
Birnenkompott 99
Zwetschgenpfannkuchen 99
Vater's Anisbrot 100

DER BESONDERE TIPP **101**
Ingwertee mit Honig zur
Erkältungsprophylaxe 101
Ingweröl zum Einreihen 101
Erdnuss- und Mandelmus bei
trockenem Husten 101
Süßer Rettich gegen chronischen Husten 102
Birnendicksaft/ -sirup 102
Birnenmarmelade mit Rum
und Vanillestangen 103
Meerrettich- oder Rettichbrotaufstrich 103

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

WINTER

DIE WANDLUNGSPHASE WASSER 105

VORSPEISEN 111

Schwarze Bohnensuppe mit Sellerie 111

Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Speck 112

Rinderkraftbrühe mit wärmenden Gemüsesorten 113

Kürbisscheiben aus dem Backofen 113

HAUPTGERICHTE 114

Lachsaufiauf mit schwarzem Sesam 114

Wirsing mit Esskastanien und Walnüssen 115

Spätzle mit Weiß- oder Spitzkohl und Speck 116

Haferflockenbratlinge mit Hagebuttenmus 116

Kichererbsenfrikadellen mit Rotkraut 117

Rostbraten mit Spätzle 118

Lammkoteletts im Ofen auf Kartoffeln mit frischem Rosmarin 119

Schwarzmus-Schmarren mit Schwarzwurzelgemüse 120

Heimisches Gemüse aus dem Wok 121

Forellenfilets mit Schmand und Mandeln 121

Bratkartoffeln mit Rosenkohlgemüse und Rinderhackfleischfrikadellen 122

NACHSPEISEN 123

Wärmender Gewürzkuchen 123

Gebackener Zwetschgennachtisch 124

Haferflockenkekse mit schwarzem Sesam 125

Walnussbrot 126

DER BESONDERE TIPP 126

Gomasio 126

Walnusswürze mit Knoblauch 127

ZUM JAHRESWECHSEL 127

Shrimpsspießchen mit Walnusswürze 127

WEIHNACHTSMENÜ 128

Rosenkohlcremesuppe 129

Geschmortes Rehragout mit Rotwein, Quittengelee und Spätzle 130

Zwetschgen-Zimtkompott mit Marzipan und Mandelplättchen 131

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

sommer



Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DIE WANDLUNGSPHASE FEUER

Der pralle Sonnenschein, der uns im Sommer erfreut, uns aber auch zu schaffen machen kann, wird in der TCM als „Hitze“ bezeichnet und der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Herz und Dünndarm sind die zugehörigen Organe zu dieser Jahreszeit. Es ergibt sich von selbst, dass unser Körper jetzt gekühlt und vor dem Austrocknen bewahrt werden sollte.

Alle erhitzenden Nahrungsmittel wie beispielsweise Zimt, Knoblauch, Chili, Cayennepfeffer, Lammfleisch, aber auch wärmende Lebensmittel und Gewürze wie beispielsweise Zwiebeln, Anis oder Wacholderbeeren, sollten jetzt gemieden werden. Saftige und kühlende Nahrungsmittel stehen nun auf dem Speiseplan und wachsen, wie Gurken, Zucchini, Tomaten, Erdbeeren und Kopfsalat, auch im heimischen Garten. Im Sommer können auch Früchte und Gemüse aus heißen Klimazonen sinnvoll zum Einsatz in der modernen, regionalen schwäbischen Küche kommen. Zitrusfrüchte, aber auch Wassermelonen oder Kiwis, können uns jetzt zum Abkühlen und Bewahren der Körpersäfte in der Sommerhitze eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan bieten.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



DIE FARBE ROT

Die Farbe Rot wird dem Sommer zugesprochen, was für uns beim Einkaufen bedeutet, dass alle roten Lebensmittel prinzipiell in dieser Jahreszeit energetisch gut tun.

Besonders die vielen roten Beeren finden in unserer heimischen Küche im Sommer Verwendung, wie z.B. Erdbeeren oder Johannisbeeren. Wenn es Richtung Spätsommer geht, kommen sowohl Rote Bete als auch frisch geerntete Karotten auf den Tisch.



DIE SOMMERGETREIDE

Getreide, denen eine kühlende Eigenschaft zugesprochen wird, sind Weizen und Gerste. Kein Wunder also, dass uns nach einem erhitzenden Spaziergang im Sommer nach einem kühlen Weizenbier mit einer Scheibe Zitrone gelüstet.

DER GESCHMACK UND DAS TEMPERATURVERHALTEN

Der bittere Geschmack entspricht in der TCM der sommerlichen Jahreszeit, weswegen im Sommer immer wieder bitter-kühle und in Maßen bitter-kalte Nahrungsmittel, wie Endiviensalat, Löwenzahnsalat bzw. Löwenzahn- oder Brennnesselblättertee, aber auch bitter-warme Lebensmittel wie der Mohn verzehrt werden sollten. Wenn der bittere Geschmack im Übermaß genossen wird, hat er jedoch eine austrocknende Wirkung, weshalb ausgleichend der süße Geschmack und leicht Schleim erzeugende Lebensmittel wie Joghurt oder Quark nicht ganz fehlen sollten.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DIE DISHARMONIEN

1.) HERZ-QI-(ENERGIE)- UND HERZ-YANG (WÄRME)-MANGEL

Die westliche Medizin kennt diese Disharmonien u.a. unter den Diagnosen Angina pectoris, funktionelle Herzbeschwerden, Herzinsuffizienz oder Ängstlichkeit.

Die Symptome

Beschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung und spontanes Schwitzen treten bei dieser Disharmonie sehr häufig auf. Bei Yang-Mangel kommt noch Kälteempfinden dazu. Palpitationen, als unangenehm empfundenes Herzstolpern oder auch Herzrhythmusstörungen sowie Schlafstörungen sind ebenfalls eintretende Symptome. (Sie sollten selbstverständlich bei einer solch gravierenden Störung einen Arzt aufsuchen.)

Geeignete Ernährung

Neutrale bis warme Lebensmittel, bei Kälteempfinden (Yang-Mangel) sogar kurzfristig heiß. Der Geschmack sollte leicht bitter sein, jedoch auch ein wenig scharf und süß. Wärmende Lebensmittel wie Rosenkohl, Zwiebel, Schaf- und Ziegenkäse sowie Schaf- und Ziegenmilch, Kakao, Mohn, Anistee, Kohlrabi und Rote Bete sind dafür geeignet.

Ungeeignete Ernährung

Lebensmittel mit kaltem und kühlem Temperaturverhalten, wie beispielsweise Bananen, Buttermilch, Joghurt, Erdbeeren, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Krabben, Endiviensalat und Gurken sollten vermieden werden.

Bei großer Sommer-Hitze besteht jedoch auch die Gefahr der Schädigung der Säfte, dem Blut, wodurch es zu einer weiteren Mangelerscheinung kommen kann.

2.) HERZ-YIN-MANGEL

Herzinsuffizienz, Schilddrüsenüberfunktion oder Vergesslichkeit und Ängstlichkeit können medizinische Diagnosen bei dieser Mangelerscheinung sein.

Die Symptome

Beschwerden wie Palpitationen, Herzrhythmusstörungen und Schlafstörungen, ebenso wie Hitzegefühl an den Handflächen, Fußsohlen und auf der Brust können vorkommen, aber auch Nachtschweiß, gerötete Wangen und Trockenheit im Mundraum.

Geeignete Ernährung

Kühle bis neutrale Lebensmittel. Der süße Geschmack erzeugt die erwünschte fehlende Feuchtigkeit. Kuhmilch, Mandeln, Mandelmilch, Mandelbrotaufstrich, Spinatgerichte, Weizen, auch als Grießbrei, sollten jetzt zum Einsatz kommen. Kühlende Getränke wie Pfefferminztee und Weizenbier in Maßen sind ebenfalls geeignet.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ungeeignete Ernährung

Warme und heiße Lebensmittel mit einem scharfen und bitteren Geschmack wie Ingwer oder Wacholderbeeren sollten vermieden werden.

Tipp 1

Grießbrei eignet sich besonders bei Schlafstörungen als Abendmahlzeit, mit Kirschen als Beilage.
Auch die gebrannte Grießsuppe eignet sich hierfür ebenso wie bei Magenverstimmungen und Durchfall. Man röstet hierfür einige Löffel Weizengrieß in Butter an, löscht das Ganze dann mit Wasser ab und würzt einfach mit Salz.

Tipp 2

Grünen Tee (kühl/bitter) empfehlen die Chinesen seit Jahrhunderten als ein ideales Getränk gegen Sommer-Hitze. Grüntee kann Giftstoffe austreiben, das Herz-Feuer kühlen und den Geist beruhigen, Hitze von Leber und Gallenblase entfernen und Magen und Lunge befreien.
In unserer Tradition entspricht dies dem Löwenzahn- oder Brennnesseltee, den man an jedem Wegesrand frisch finden kann.



Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GERSTENSUPPE MIT KRÄUTERN

Zutaten 100 g Gerste (kühl/süß und salzig),
1 ½ l Gemüsebrühe,
400 g junge zarte Mohren (neutral/süß),
1 Bund Schnittlauch (warm/scharf),
1 Bund Petersilie (warm/scharf, salzig und bitter), weißer Pfeffer (heiß/scharf),
Kräutersalz (kalt/salzig)

Zubereitung

Die Gerste waschen, Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Gerste darin aufkochen. Temperatur zurückschalten und 45 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Mohren putzen, waschen, halbieren und in dünne Stifte schneiden.
Die Möhrenstifte zugeben, nochmals aufkochen, 3 Minuten ziehen lassen, dann die frisch geschnittene Petersilie, den Schnittlauch und die Gewürze zugeben und servieren.

FRISCHE TOMATENSUPPE

Zutaten 1 kg vollreife Tomaten (kalt/süß und sauer),
1 fein gehackte Zwiebel (warm/scharf und süß), 2 EL Sonnenblumenöl (kühl und süß),
Salz (kalt/salzig),
Pfeffer (heiß/scharf),
Kräuter der Provence,
1 Schuss süße Sahne (neutral/süß)

Zubereitung

Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, nach 3 Minuten das heiße Wasser abgießen. Nun lässt sich die Tomatenhaut einfach abziehen. Die gehäuteten Tomaten in kleine Würfelchen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel andünsten, die Tomatenwürfel zugeben und auf geringer Stufe köcheln lassen. Vor dem Servieren würzen und die Sahne zufügen.





Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

SOMMER-ERFRISCHUNGSTEE

Zutaten
1 TL Pfefferminze (kühl/scharf),
2 TL getrocknete Hagebutten
(leicht warm/sauer und süß),
1 EL Apfeldicksaft (kühl/süß und sauer),
½ l Wasser, Zitronensaft (kühl/sauer)
nach Geschmack

Zubereitungszeit
5 Minuten, Menge: ½ l

Die Kräuter mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Apfeldicksaft und nach Belieben Zitronensaft hinzufügen.
Ein kühlendes, erfrischendes Getränk und ein Hochgenuss an einem heißen Sommertag. Zudem ist er auch bei fieberhaften Erkrankungen hilfreich. Er kühlt einen überhitzten Magen oder eine energetisch zu heiße Leber und ist ideal für alle, die im Sommer unter Hitze leiden.

SELBST GEMACHTE LIMONADE

Für etwa 1 Liter Limonade
2 unbehandelte Zitronen (kühl/sauer),
100 g -125 g Puderzucker oder
noch besser Rohrzucker (warm/süß),
75 cl Wasser

Wasser und Zucker in einen Topf geben und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Zitronen waschen und die Schale hauchdünn abschälen. Die Schale klein hacken und im Zuckerwasserziehen lassen. Den ausgepressten Zitronensaft mit dem Zuckerwasser vermischen und 4-5 Stunden stehen lassen. Danach die Flüssigkeit abseihen und in eine Karaffe gießen. Gekühlt servieren. Die Limonade kann man mit Mineralwasser mischen.





Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

LACHSAUFLAUF MIT SCHWARZEM SESAM

Zutaten

1 kg Kartoffeln (neutral/süß),
2 große Zwiebeln (warm/scharf und süß),
500 g Lachs (warm/süß und salzig),
4TL Dillspitzen (warm/scharf),
5 EL schwarzer Sesam (neutral/süß)
(möglichst in einer Pfanne ohne Fett rösten),
Salz (kalt/salzig),
Pfeffer (heiß/scharf),
2 Gläser Weißwein (kühl/sauer und süß),
50 g Butter (neutral/süß),
1 Becher Schmand (neutral/süß)

Zubereitung

Die Kartoffeln zu ¾ gar kochen. Unterdessen die Zwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Butter 10 Minuten anschwitzen bis sie weich werden.
Den Lachs in 2-3 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form einfüllen: zuerst die halbe Menge Zwiebeln, dann die Hälfte der Kartoffeln, ½ Becher Schmand verteilen. Als nächstes den Lachs, wieder Zwiebeln und dann Kartoffeln, darüber den restlichen ½ Becher Schmand verteilen. Jede Lage mit Salz, Dill und schwarzem Sesam bestreuen.
Den Auflauf im Backofen bei 180-190°C ca. 30 Minuten backen.





Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Yvonne Höflinger

Gesund, frisch & energiereich essen

Ernährungstipps und Rezepte für alle Jahreszeiten

136 Seiten, geb.
erscheint 2011

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de