Zoey Xinyi Gong

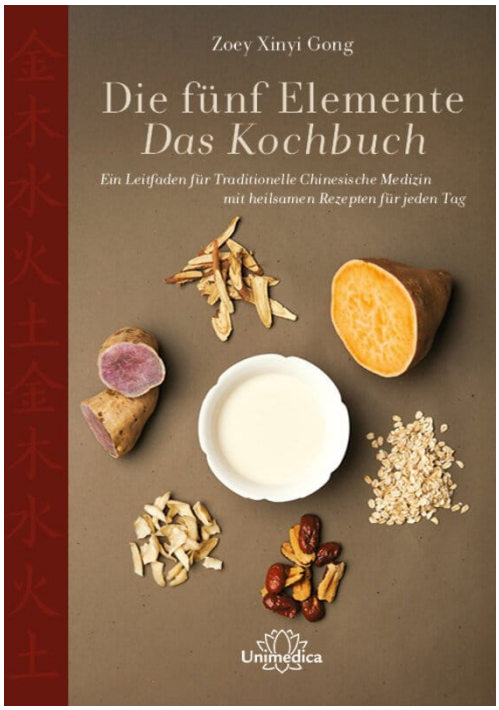
Die fünf Elemente Das Kochbuch

Leseprobe

Die fünf Elemente Das Kochbuch

von Zoey Xinyi Gong

Herausgeber: Unimedica



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



Inhalt



viii Danksagungen

ix Anmerkung der Autorin

x Einleitung

1 Teil I: Was ist die Ernährungstherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin?

48 Teil II: Die Kräuter der TCM-Ernährungstherapie

150 Teil III: Heilsame Rezepte für den Alltag

- Vorspeisen 155
- Suppen 174
- Hauptgerichte 188
- Breie 205
- Getränke 218
- Desserts 237

261 TCM-Eigenschaften gängiger Zutaten

269 TCM-Kräuter

271 Stichwortverzeichnis

Anmerkung der Autorin



Ich habe das Buch nach der Theorie der fünf Elemente benannt, die eine Grundlage der medizinischen Ernährungstherapie, der chinesischen Medizin und eines wichtigen Teils der chinesischen Philosophie darstellt. Sie umfasst ein allgemeines Konzept, das erklärt, wie die Welt und unsere Körper funktionieren – analog zu ähnlichen Lehren in der indischen und der griechischen Tradition.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird eine harmonische und ausgewogene Beziehung zwischen den fünf Elementen (Metall, Holz, Wasser, Feuer, Erde) als Voraussetzung für optimale Gesundheit angesehen. Darüber werden Sie in diesem Buch mehr erfahren und hoffentlich Wege finden, diese Theorie in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Sie werden auf viele unbekannte Wörter stoßen – von TCM-Begriffen über die Namen von Kräutern und Zutaten bis hin zu einigen kulturellen Begriffen. Die Übersetzungen dieser Wörter sind oft etwas schwammig, da ein chinesisches Wort mehrere gebräuchliche Übersetzungen haben kann, einen Pinyin-Namen und manchmal auch einen japanischen Namen. Ich möchte diese Wörter nicht weglassen, da sie für das Verständnis der TCM-Ernährungstherapie und das Erlernen dieser neuen Konzepte wichtig sind. Diese Begriffe sind im gesamten Buch großgeschrieben (z. B. wird »Herz« großgeschrieben, wenn es sich auf das Herzmeridiansystem in der TCM bezieht). Chinesisch ist eine sehr poetische Sprache. Ich hoffe, dass Sie mit diesem Buch nicht nur etwas über die TCM-Ernährungstherapie, sondern auch ein wenig über die chinesische Sprache lernen werden.

ergänzungsmittels. Ich hoffe, die Informationen in diesem Buch werden Ihnen die Tür zur Ernährungstherapie öffnen und Sie dazu inspirieren, sie in Ihr Leben zu integrieren.

DREI HAUPTPRINZIPIEN DER TCM-ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Die TCM-Ernährungstherapie hat viele grundlegende Prinzipien, von denen ich die folgenden drei für die wichtigsten, einzigartigsten und relevantesten hinsichtlich unseres modernen Lebens halte. Es sind keine bahnbrechenden Konzepte, sondern einfache Ideen, die einige von uns vernachlässigt haben, weil unsere Welt schneller, globalisierter und industrialisierter geworden ist.

FREUDVOLLES ESSEN

Dies ist mein Lieblingsaspekt der TCM-Ernährungstherapie. Es gibt unzählige Diäten, aber nur wenige von ihnen betonen die Freude, die das Essen uns bringen sollte, und den beachtlichen Einfluss, den ein glücklicher Geist auf unser Wohlbefinden haben kann. Als westliche Ernährungswissenschaftlerin musste ich das erforderliche tägliche Fettverhältnis für eine Keto-Diät, die lange Restriktionsliste der Whole30-Diät – ein Konzept, bei dem die Teilnehmer 30 Tage lang auf bestimmte Lebensmittel verzichten – und das Kaloriendefizit, das erforderlich ist, um ein halbes Kilo Körpergewicht zu verlieren, auswendig lernen. All das ist sehr zahlenorientiert, nüchtern, sachlich und kalt. Als TCM-Ernährungstherapeutin wurde mir jedoch zuerst beigebracht, »Medizin im Essen zu verstecken« (*Yin Yao Yu Shi* 隐药于食) und sicherzustellen, dass, wann immer möglich, ein medizinischer Ernährungsplan die vier Standards für schmackhaftes Essen erfüllt: lebendige Farbe (*Se* 色), appetitanregender Geruch (*Xiang* 香), köstlicher Geschmack (*Wei* 味) und angenehme Darreichungsform (*Xing* 形). Die TCM-Ernährungstherapie verfährt nach der Theorie, dass es wichtig ist, Genuss und Funktionalität zu priorisieren und gleichzeitig eine Ernährung nachhaltig und nahrhaft sowohl für den emotionalen als auch den physischen Körper zu gestalten. Freudvolles Essen bedeutet, dass wir das Essen, das uns präsentiert wird, wirklich genießen und gleichzeitig wissen, dass wir unseren Körper gut mit vollwertigen Zutaten versorgen. Es ist eine sehr kraftvolle Methode der Selbstheilung. Ich habe erlebt, dass Patienten mehr geistige Klarheit zeigen, mehr Motivation haben, weniger unter ihren körperlichen Symptomen leiden und länger leben, wenn sie ein auf Freude basierendes Ernährungstherapieprogramm beginnen. Auch die moderne Forschung hat die »Darm-Hirn-Achse« bestätigt, die darauf hindeutet, dass positive Emotionen die Verdauung direkt verbessern können und umgekehrt. Die TCM-Ernährungstherapie ermutigt Sie, Ihre eigenen Vorlieben zu respektieren, während Sie praktische Anpassungen vornehmen und Ihre eigene Balance für gesundes Essen finden. Sie müssen nichts vollständig aus Ihrer Ernährung eliminieren, wenn Sie das nicht möchten. Es ist in Ordnung, dass Sie scharfes frittiertes Hühnerfleisch lieben und nicht darauf verzichten können. Basierend auf der Ernährungstherapie können Sie einen kühlenden und feuchtigkeitreduzierenden Kräutertee trinken, zum Beispiel Chrysanthemen-Tee mit Hiobstränensamen, um die Hitze und das ölige Fett des Hühnerfleisches auszugleichen, und bewusst

mehr kühlende, wässrige Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen. Ich habe bemerkt, dass diese Art des Ausgleichs Menschen helfen kann, Gelüste zu reduzieren und gleichzeitig eine positive Beziehung zum Essen zu fördern. Eine wirklich gesunde Ernährung ist letztendlich eine, die Freude bereitet. Warum also die Freude aufgeben, um gesund zu sein?

INDIVIDUALITÄT

Genauso wie Glück für jeden von uns etwas anderes bedeutet, gibt es auch keine universelle Formel für die optimale Ernährung. Die TCM-Ernährungstherapie respektiert das Prinzip *Bian Zheng Lun Zhi* (辨证论治), was zum Ausdruck bringt, dass eine Ernährung erst nach der differenzierten Betrachtung der individuellen Bedingungen und Konstitutionen verordnet wird. Den Diagnoseprozess bezeichnet man als »Musterdiagnose«. Ein Muster kann als ein Ungleichgewicht im Körper verstanden werden, wie zum Beispiel »Leber-Feuer« oder »Milzschwäche«. (Wir werden dieses Thema später ausführlicher besprechen, wenn wir auf Seite 18 über die TCM-Organsysteme sprechen.) Während in der westlichen Medizin die Behandlung einer bestimmten Krankheit weitgehend standardisiert ist – Schmerzmittel für alle Arten von Schmerzen, Melatonin für alle Arten von Schlaflosigkeit und derselbe Hustensaft für jeden Husten –, wird in der TCM dieselbe Krankheit durch unterschiedliche Muster verursacht und daher völlig unterschiedlich behandelt. Beispielsweise kann Schlaflosigkeit durch eine überaktive Leber, Herzblutmangel oder Milzschwäche ausgelöst werden. Ein TCM-Praktiker nutzt den Puls, Zungenlesen, visuelle Beobachtungen und einen sehr umfassenden Fragebogen, um das problematische Muster zu identifizieren und entsprechend zu behandeln. Wenn das Ungleichgewicht in der Leber liegt, werden Lebensmittel verwendet, die mit der Lebergesundheit in Verbindung stehen, um die Schlaflosigkeit zu behandeln, wie zum Beispiel Löwenzahnwurzel; wenn das Ungleichgewicht mit einem Herzblutmangel zusammenhängt, würde ich mich darauf konzentrieren, die Bildung von Herzblut mit Zutaten wie Jujube-Datteln und Organfleisch von Tieren, die mit Gras gefüttert wurden, anzuregen. Zusätzlich würde ich auch Zutaten verwenden, die eine allgemeine beruhigende Wirkung haben, wie Reishi-Pilze und Kamille, um den Heilungseffekt zu verstärken.

Darüber hinaus kann dasselbe Ungleichgewicht auch bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Symptome verursachen, weil wir alle eine unterschiedliche Veranlagung haben, die in der TCM als »Körperkonstitution« bezeichnet wird (siehe Seite 38). Zum Beispiel könnte nach einem Geburtstag, bei dem zwei Freunde übermäßig viel zuckerhaltigen Kuchen gegessen haben, einer sich am nächsten Tag absolut in Ordnung fühlen, während der andere unter juckender Haut, drei neuen entzündeten Pickeln und Müdigkeit leidet.

Essen gemäß den Bedürfnissen Ihres eigenen Körpers ist von größter Bedeutung. Einer gerade angesagten Diät blind zu folgen, kann mehr Schaden als Nutzen bewirken, wenn sie Ihr persönliches Ungleichgewicht verschlimmert. Eine individualisierte Ernährungstherapie hingegen kann helfen, Gesundheitsprobleme an ihrer Wurzel zu behandeln. Sie könnten mit der Absicht beginnen, die Verdauung zu verbessern, und am Ende eine bessere Haut und geistige Klarheit als positive »Nebenwirkungen« erleben.

UMWELTBEWUSSTSEIN

Die TCM ist eine Medizin, die aus der Beobachtung der Natur entwickelt wurde. Schließlich sind wir Teil unserer natürlichen Umwelt, und um mit ihr im Einklang zu bleiben, ist es entscheidend, unsere Ernährung auf Saisonalität und Regionalität zu stützen.

In den letzten Jahren hat das Konzept, saisonale und lokale Lebensmittel zu essen, immer mehr Aufmerksamkeit erhalten. Bauernmärkte und Hofladen-Restaurants sind inzwischen weltweit beliebte Ziele. Die TCM-Ernährungstherapie geht jedoch noch einen Schritt weiter und ordnet jeder Jahreszeit auch getrocknete und nicht-saisonale Lebensmittel zu. Es gibt für jede Jahreszeit mehrere Prinzipien, die beachtet werden sollten. Weitere Informationen über saisonales Essen finden Sie auf Seite 34. Wenn Sie in einer Region leben, die nur eine Jahreszeit hat, können Sie trotzdem saisonal essen, nämlich basierend auf dem täglichen Wetter. Leben Sie beispielsweise in den Tropen, können Sie zusätzlich zu der grundlegenden Sommerernährung mehr Feuchtigkeit-reduzierende Lebensmittel in der Regenzeit und mehr wärmende Lebensmittel an kühleren Tagen einbeziehen. Wenn Sie sich hyper-saisonal nach den Prinzipien der TCM ernähren, stellen Sie möglicherweise fest, dass Ihre saisonalen Allergien weniger stark ausgeprägt sind und Sie einen gleichmäßigeren Biorhythmus haben.

Lokal zu essen hängt mit der Saisonalität zusammen, ist aber spezifischer und erfordert ein höheres Bewusstsein für die Umwelt. Zum Beispiel fühlt sich der Sommer in Shanghai anders an als der Sommer in New York. In Shanghai, wo das Wetter viel feuchter ist, muss ich viele Feuchtigkeit-reduzierende Lebensmittel essen, um Ekzemen und Müdigkeit vorzubeugen. In New York, wo die Hitze dominanter ist als die Feuchtigkeit, konzentriere ich mich mehr darauf, kühlende Lebensmittel zu essen und meinen Körper zu hydratisieren. Darüber hinaus ist das lokale Obst und Gemüse in diesen beiden Städten sehr unterschiedlich. Durch den Kauf von lokalem Obst und Gemüse unterstütze ich nicht nur lokale Bauern und reduziere meinen CO_2-Fußabdruck, sondern füge meiner Ernährung auch viele saisonale Lebensmittel hinzu. Die Globalisierung der Lebensmittel hat es schwierig gemacht, lokal zu essen, besonders wenn man in einer städtischen Umgebung lebt (denken Sie nur an die unveränderliche, saisonlose Obst- und Gemüseabteilung in großen Supermarktketten). Es ist eine großartige Übung, zu recherchieren, woraus sich Ihr lokales saisonales Obst und Gemüse zusammensetzt, um eine engere Beziehung zu Ihrer Umwelt und dem, was Sie essen, aufzubauen. Nach und nach werden Sie bemerken, dass die gleichen Zutaten im Laufe des Jahres unterschiedlich aussehen, und Sie werden die Fähigkeit entwickeln, frische, lebendige und saisonale Zutaten zu erkennen.



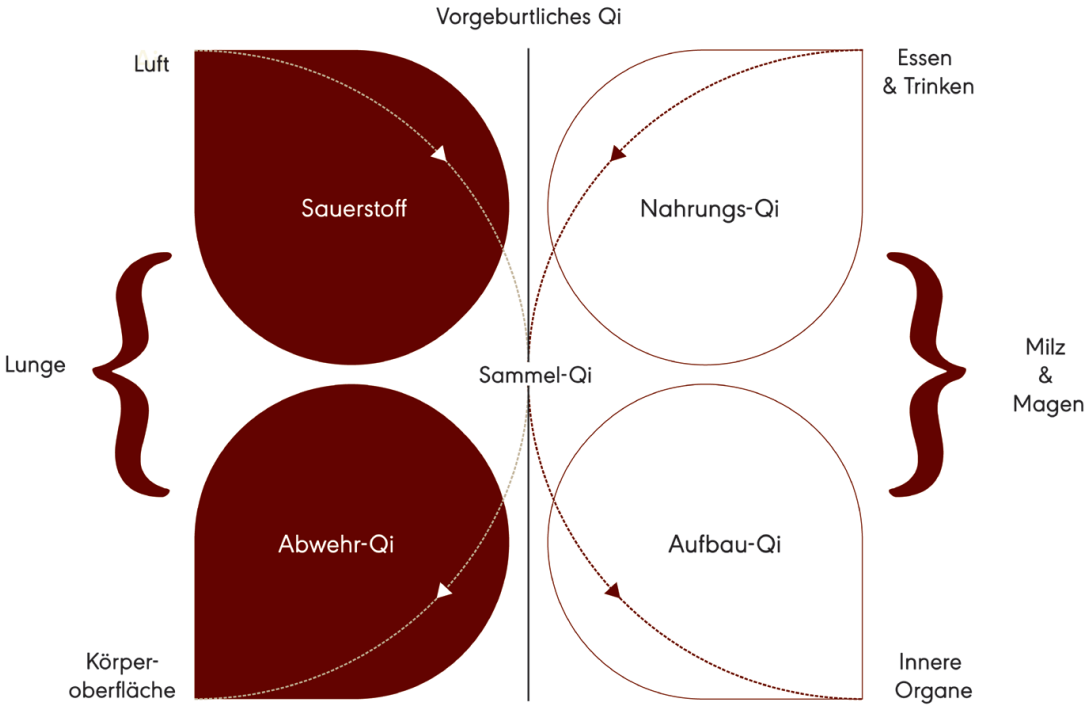
rung verbunden. Die TCM-Ernährungstherapie zielt darauf ab, mithilfe von Nahrungsmitteln das Yin-Yang-Gleichgewicht wiederherzustellen, um die Gesundheit zu fördern.

FÜNF GRUNDSUBSTANZEN 气血精津液

In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wird angenommen, dass unser Körper ein miteinander verbundenes System von Meridianen und Pfaden ist. Damit verschiedene Teile unseres Körpers ordnungsgemäß funktionieren und miteinander kommunizieren können, bewegen sich die Fünf Grundsubstanzen durch unseren Körper, um Nährstoffe bereitzustellen, Giftstoffe zu entfernen und das Gleichgewicht zu halten. Lassen Sie uns näher auf jede dieser Substanzen eingehen.

(*Qi* 气)

Dieses Wort ist zu einem trendigen Begriff in der Wellnessbranche geworden. Ich sehe viele Marken und Nahrungsergänzungsmittel, die danach benannt sind. Aber was genau ist *Qi*? Im alltäglichen Chinesisch bedeutet Qi »Gas«, »Dampf« oder »Atem«. »Sauerstoff« ist *Yang* Qi (氧气); »Geruch« besagt *Qi Wei* (气味); »Ballon« ist *Qi Qiu* (气球). Im Kontext der TCM wird *Qi* normalerweise als »Lebenskraft« oder »Energie« übersetzt. In der Natur existiert es, um die Vitalität von Ökosystemen zu erhalten. In unserem physischen Körper ist es eine aktive, bewegliche Substanz, die die Zirkulation anderer lebenswichtiger Substanzen antreibt und uns am Leben hält. In unserem geistigen und spirituellen Körper hilft Qi, Emotionen zu manifestieren und Spiritualität zu fördern. Je mehr Qi wir haben, desto energiegeladener fühlen wir uns; je besser unser Qi fließt, desto weniger Schmerzen und Stress erleben wir.



Zusätzlich zu dem Qi, das wir von unseren Eltern erben, dem sogenannten vorgeburtlichen Qi (*Yuan Qi* 元气), stammt der Großteil unseres nachgeburtlichen Qi aus der Luft (30 Prozent) und aus Nahrung (70 Prozent). Unsere Lunge nimmt das Qi aus unserer Umgebung auf, um es mit dem vorgeburtlichen Qi und dem aus der Nahrung gewonnenen Qi (*Gu Qi* 谷气), das von Milz und Magen umgewandelt wird, zu unserem Sammel-Qi (*Zhong Qi* 中气) zu vereinen. Diese kraftvolle Mischung aus Qi in der Mitte unseres Körpers verteilt sich dann auf verschiedene Bereiche, um uns gesund und am Leben zu halten. Wenn es sich an die Oberfläche unseres Körpers begibt, wird es zu einer Form der Abwehr (*Wei Qi* 卫气), um uns vor Umweltfaktoren zu schützen. Wenn es nach innen geht, um unsere Organe zu nähren, wird es zu Aufbau-Qi (*Ying Qi* 营气), um die normale Funktion unseres Körpers und Geistes sicherzustellen. Man sieht, wie wichtig Nahrung für unser Wohlbefinden ist und wie gesundes Essen in der Lage ist, Immunität und Langlebigkeit zu fördern. Die TCM-Ernährungstherapie kann helfen, Qi aufzubauen und alle Aspekte unserer Gesundheit positiv zu beeinflussen. Dieses Konzept ist nicht weit von modernen Ernährungslehren entfernt, die zeigen, wie verschiedene Verbindungen und Nährstoffe aus Lebensmitteln zum Nährstoffreservoir unseres Körpers beitragen und die gesunde Funktion unseres Körpers gewährleisten.

BLUT (*Xue* 血)

Sowohl die TCM als auch die Biomedizin erkennen die Existenz des physischen Blutes in unserem Körper als die dicke, rote, heilige Flüssigkeit an, die unser Leben erhält. Neben dem Transport von Sauerstoff, Nährstoffen, Antikörpern und Zellen, wie es in der Biomedizin beschrieben wird, hat das Blut in der TCM noch eine weitere Funktionsebene. Blut ist eine dichtere Yin-Form von Qi. Es wird aus dem Nahrungs-Qi hergestellt, das von der Milz zur Lunge und dann von der Lunge zum Herzen geschickt wird, um dort in Blut umgewandelt zu werden. Die Umwandlung unterstützen die Nieren, welche Mark produzieren. Nach der Herstellung des Blutes erreicht es alle unsere wichtigen Organe, um sie zu befeuchten und mit Nährstoffen zu versorgen. Daher sind Qi und Blut untrennbar miteinander verbunden. Qi erhält die Zirkulation und Gesundheit des Blutes aufrecht, während das Blut die Organe nährt, die wiederum Qi produzieren. Die Ernährungstherapie verwendet eine Vielzahl von Zutaten, um die Blutproduktion zu fördern und das Blut zu tonisieren, damit sichergestellt wird, dass es nicht stagniert oder ein Mangel auftritt, was Probleme wie Anämie, generelle Schwäche, Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaflosigkeit, Unfruchtbarkeit und Depressionen sowie andere Gesundheitsprobleme zur Folge haben kann.

ESSENZ (*Jing* 精)

Wie die deutsche Übersetzung bereits andeutet, ist *Jing* eine sehr kostbare Substanz in unserem Körper, die bewahrt und gestärkt werden muss. Sie ist die Grundlage für Wachstum, Entwicklung, sexuelle Reifung und Fortpflanzung. Sperma (*Jing Zi* 精子) bedeutet im Chinesischen »Sohn der Essenz«. Es gibt zwei Arten von Essenz – vorgeburtliche und nachgeburtliche. Die vorgeburtliche Essenz ist, ähnlich wie das vorgeburtliche Qi, eine feste Menge, die wir von unseren Eltern erben. Sie beginnt uns zu nähren, während wir noch Föten im Entwicklungsstadium sind! Sie bestimmt unsere primäre Körperkonstitution (siehe Seite 38) und fördert die gesunde Entwicklung unseres Gehirns und die Kraft unseres physischen Körpers. Man kann sie als unsere Genetik betrachten. Die nachgeburtliche Essenz hingegen wird nach unserer Geburt gewonnen und stark von unseren Lebensstilentscheidungen beeinflusst.

Manche Menschen genießen eine Fülle von Vitalität, weil sie das Glück haben, in einer sauberen Umgebung mit guten Menschen, reichhaltiger Nahrung und sauberem Wasser zu leben. Eine Person mit starker vorgeburtlicher Essenz könnte ihre Reserven völlig erschöpfen, indem sie sie durch sexuelle Vergnügungen oder Sucht verschwendet, während eine Person mit schwacher vorgeburtlicher Essenz dies durch die Wahl eines erfüllten und nährenden Lebens ausgleichen könnte. Ich betrachte die nachgeburtliche Essenz als Epigenetik, das aufstrebende Thema, wie unser Verhalten und unsere Umwelt Veränderungen in unseren Genexpressionsmustern verursachen können. Beide Essenzen werden in der Niere gespeichert, einem wichtigen und komplexen Organ in der TCM, das an vielen verschiedenen Aspekten unserer Körperfunktionen beteiligt ist. Die Ernährungstherapie kann helfen, die Niere effektiv mit Nahrungsmitteln und Kräutern zu regenerieren, um unseren Körper darin zu unterstützen, die kostbare Essenz zu bewahren und mehr davon für Langlebigkeit und Wohlbefinden zu erzeugen.

KÖRPERFLÜSSIGKEITEN (*Jin Ye* 津液)

Etwa 60 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser, das hilft, unsere Gelenke zu schmieren, die Körpertemperatur zu regulieren, Nährstoffe zu transportieren, die Verdauung zu fördern und mehr.

Die TCM erkennt ebenfalls an, dass der menschliche Körper viel Wasser enthält. Laut TCM gibt es in unserem Körper zwei Arten von Flüssigkeiten. *Jin* ist dünn, wässrig und zirkuliert nahe der Oberfläche unseres Körpers zusammen mit dem Abwehr-Qi. Es wird von der Lunge kontrolliert, um unsere Haut und Muskeln in Form von Schweiß, Speichel und Tränen zu befeuchten. Im Gegensatz dazu ist *Ye* dicht, trüb und zirkuliert im Inneren unseres Körpers zusammen mit dem Aufbau-Qi. Es wird von der Milz und den Nieren gesteuert, um die Gelenke, die Wirbelsäule, das Gehirn und das Knochenmark zu befeuchten. Jin und Ye wirken zusammen, um eine gesunde Blutzirkulation sicherzustellen und die Kraft unseres Qi zu fördern.

Unsere Ernährung ist extrem wichtig für die Gesundheit der Körperflüssigkeiten, da diese von Nahrung und Getränken abhängig sind. Der Magen wird in der TCM als »die Quelle der Flüssigkeiten« bezeichnet, da er die Flüssigkeiten aus unserer Ernährung in Körperflüssigkeiten umwandelt, die von der Lunge, Milz und Niere effizient genutzt werden können. Die überschüssigen Flüssigkeiten scheidet schließlich die Blase aus. Daher kann der langfristige Verzehr von Lebensmitteln, die in der Lage sind, Körperflüssigkeiten zu schädigen – wie frittierte scharfe Speisen, trockene Backwaren, koffeinhaltige Getränke und stark gesalzene, verarbeitete Lebensmittel –, Trockenheit, Blutstagnation, Qi-Mangel und Funktionsstörungen der Hauptorgane verursachen. Einfach nur Wasser zu trinken, ist allerdings keine Lösung, um sicherzustellen, dass unser Körper über ausreichend Körperflüssigkeiten verfügt.

Nachdem ich nach Amerika gezogen war, fiel mir auf, dass man dort geradezu besessen davon ist, sich durch das Trinken großer Mengen von klarem Wasser zu hydratisieren, das oft auch noch eisgekühlt ist. Dennoch fühlen sich die meisten Menschen weiterhin dehydriert. In der TCM geht die optimale Hydratation über das Trinken von Wasser hinaus, das zwar zu der dünneren Körperflüssigkeit (Jin) beiträgt, aber nicht zu der dichteren, nährenden (Ye). Um sich richtig zu hydratisieren, sollte man damit beginnen, den Magen und die Milz mit Yin-nährenden Lebensmitteln zu versorgen, wie gekochtem Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt, Knochenbrühe, Brei und Kräutertees. Die Flüssigkeit sollte warm oder zumindest Zimmertemperatur haben, um die

Milz und die Nieren nicht zu schädigen, was besonders für Ye wichtig ist. Wenn Sie sich das nächste Mal dehydriert fühlen, probieren Sie mal aus, einen dünnen Haferbrei mit gehackter Birne, Knochenbrühe mit zerkleinertem Chinakohl oder eine Tasse Schlangenbartwurzel-Tee zuzubereiten (siehe Seite 122). Darüber hinaus werden auch das Zubettgehen vor Mitternacht und regelmäßige Bewegung zur Gesundheit der Körperflüssigkeiten beitragen.

GEIST (*Shen* 神)

Dies ist die abstrakteste aller lebenswichtigen Substanzen. Ohne eine physische Form ist der Geist (*Shen*) eine Kombination aus unserem Bewusstsein, unserer Präsenz und unserer mentalen Vitalität. Er wird im Englischen meist als »Spirit« übersetzt, aber verwechseln Sie ihn nicht mit Geistern oder Spiritualität. Der Geist ist die Manifestation unseres mentalen Gesundheitszustands. Man kann einen gesunden Geist an den hellen, klaren, energetischen Augen einer Person erkennen. Wann immer meine Großeltern Fotos von mir betrachten, kommentieren sie stets meinen Geist. Wenn ich auf dem Foto gut aussehe, sagen sie: »Du hast Shen in diesem Foto! Sehr hübsch!« Der Geist spiegelt nicht immer die physische Gesundheit wider. Ein bettlägeriger Patient kann immer noch einen starken und stabilen Geist haben, wenn er mental wach und optimistisch ist, während ein körperlich starker Soldat aufgrund des Stresses und der Angst vor dem Krieg an einem gestörten Geist leiden kann. Eine Person mit gestörtem Geist hat leere, unfokussierte, unruhige Augen. Da er im Herzen beheimatet ist und vom Blut und der Essenz genährt wird, kann der Geist auch von physischen Ungleichgewichten wie Blutmangel beeinflusst werden, was möglicherweise zu Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen führt. Es ist das perfekte Beispiel für die Verbindung von Geist und Körper, bei der sich körperliches und mentales Wohlbefinden gegenseitig beeinflussen. Die TCM-Ernährungstherapie nutzt Blut- und Nieren-nährende Lebensmittel wie Jujube-Datteln, Longan-Früchte und Lotussamen, um einen gesunden und ruhigen Geist zu fördern. Der Verzehr von lebendigen, vollwertigen Lebensmitteln hilft, den Geist zu stärken und zu stabilisieren, während der Konsum von stark verarbeiteten und abgestandenen Lebensmitteln den Geist auf lange Sicht schwächen und verwirren kann.

DIE SECHS UMWELTFAKTOREN 六邪

In der TCM gibt es sechs Faktoren aus der Umwelt (häufig als »sechs pathogene Faktoren« übersetzt), die zu Krankheiten beitragen und Ungleichgewichte in unserem Körper verursachen können: Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit, Sommerhitze, Hitze und Wind. Da wir ein Teil der Natur sind, sind wir diesen natürlichen Faktoren ständig ausgesetzt. Unter normalen Bedingungen kann sich unser Körper an Umweltveränderungen anpassen. So ist zum Beispiel unser Körper in der Lage, unsere Temperatur durch Schwitzen zu regulieren, wenn es heiß ist. Ein unausgeglichener Körper hingegen kann sich nicht anpassen, was zur Entstehung von Krankheiten führt. Wenn das passiert, können die sechs Umweltfaktoren unseren Körper von außen angreifen und weiter eindringen, um zu inneren pathogenen Faktoren zu werden. In der Ernährungstherapie verwendet man bestimmte Lebensmittel, um diese Umweltfaktoren zu bekämpfen und das Gleichgewicht unseres Körpers wiederherzustellen. Werfen wir einen Blick auf jeden dieser Faktoren.

Teil II

Die Kräuter der TCM-Ernährungs-therapie



Lassen Sie uns nun, da Sie ein grundlegendes Verständnis von der TCM-Ernährungstherapie gewonnen haben, in die 50 am häufigsten verwendeten Kräuterzutaten eintauchen. Einige dieser Zutaten sind laut der botanischen Definition oder nach dem allgemeinen Verständnis keine Kräuter; jedoch werden sie aus der Perspektive der TCM als Kräuter bezeichnet, weil man sie medizinisch verwendet. Seien Sie also nicht überrascht, wenn Bohnen und getrocknete Früchte auf den folgenden Seiten als Kräuter bezeichnet werden.

Es gibt so viele Traditionen, Geschichten und faszinierende Fakten rund um jedes Kraut, die in keiner Schule, keiner Universität gelehrt werden und sogar den meisten Chinesen nicht bekannt sind. Ich habe eine Mischung aus Folklore, Fakten, persönlichen Erfahrungen und echten historischen Begebenheiten zusammengestellt, die, wie ich hoffe, etwas Farbe und Kontext dem jeweiligen Kraut hinzufügen.

Einige Anmerkungen, bevor wir fortfahren:

Die Namen der Zutaten: Im gesamten Buch verwende ich, soweit vorhanden, den gebräuchlichen deutschen Namen, weil dies für Anfänger die einfachste Möglichkeit ist, sich einen Eindruck von dem jeweiligen Kraut zu verschaffen. Ich habe auch die chinesischen Pinyin-Namen und die lateinischen pharmazeutischen Namen (die sich von den standardwissenschaftlichen Namen unterscheiden) jedes Krauts beigefügt, damit Sie genauer danach suchen können, falls Sie mehr darüber erfahren möchten.

TCM-Eigenschaften und -Wirkungen: Die Informationen über den Geschmack, die Meridian-Zugehörigkeit, die energetischen Eigenschaften, die Dosierung und die Funktionen jedes Krauts stammen aus meiner Recherche klassischer Texte der chinesischen Kräutermedizin und dem *Kamwo Herb Guide*, der online verfügbar ist, sowie aus meinen eigenen Erfahrungen mit der Verwendung von und dem Kochen mit Kräutern.

Kochvorschläge: Ich teile hier die gebräuchlichsten und praktischsten Kochmethoden für jedes Kraut, damit Geschmack und medizinischer Wert am besten zur Geltung kommen. Ich ermutige Sie, diese Vorschläge auszuprobieren und auch online nach Rezepten zu suchen, um Ihr Wissen zu vertiefen. Der beste Weg, ein Kraut zu verstehen, ist, mit ihm zu kochen!

Sicherheit: Die Dosierung jedes Krauts ist die empfohlene Höchstmenge, die pro Tag in roher Form konsumiert werden sollte. Aufgrund seiner Genauigkeit wurde das metrische System verwendet. Ich schlage vor, einen Arzt oder die Packungsanweisungen zu konsultieren, bevor Sie konzentrierte Formen von Kräutern wie Granulate, Tinkturen, Extrakte oder andere konzentrierte Formen einnehmen. Es ist außerdem eine gute Idee, sich zum Abwiegen der Kräuter und anderer Kochzutaten eine Waage zuzulegen.

Adzuki-Bohne

赤小豆 Chi Xiao Dou, 红豆 Hong Dou

Semen Phaseoli

Gängige Form: getrocknete kleine rote Bohne
Geschmacksrichtungen gemäß TCM: Süß, Sauer
Thermische Natur gemäß TCM: Neutral
Meridian-Zugehörigkeit: Herz, Dünndarm
Geschmack: neutral, sättigend, fade

Nährwerte und Vorteile

- Enthält Ballaststoffe, die bei der Verdauung helfen können.
- Enthält eine Fülle von pflanzlichen Proteinen (44 Gramm pro 200-Gramm-Portion).
- Verfügt über Antioxidantien, die unsere Zellen vor Schäden schützen.
- Enthält wichtige Vitamine und Mineralien, wie Vitamin B, Eisen, Phosphor und Kalzium.

TCM-Vorteile

- Reguliert den Wassertransport im Körper und wird eingesetzt, um Ödeme zu reduzieren und die Urinausscheidung zu stimulieren.
- Klärt feuchte Hitze bei der Behandlung von leichten Fällen von Gelbsucht, Feuchtigkeitsansammlung und Hautproblemen aufgrund von toxischer Hitze.
- Hilft, hohen Blutzucker und Diabetes zu regulieren.

Kochvorschläge

- Mindestens 6 Stunden vor dem Kochen in Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen, dann mit sauberem Wasser übergießen und kochen, bis die Bohnen vollständig weich sind, um die Verdauung zu erleichtern. Sie können einen Schnellkochtopf verwenden, um die Kochzeit zu verkürzen.
- Gekochte Bohnen zu Salaten, Joghurt, Pfannengerichten usw. hinzufügen.
- Einweichen und wie jede andere Bohne zur Zubereitung von Suppe, Brei, Chili usw. verwenden.
- Eignet sich als süße Füllung für Desserts. Sie können fertige Adzuki-Bohnen-Paste in asiatischen Märkten kaufen oder diese selbst herstellen (siehe Lila Klebreis »Acht Schätze« auf Seite 259).

Sicherheit

- Im Allgemeinen ist der Verzehr in Maßen für alle unbedenklich. Es ist wichtig, die Bohnen gründlich einzuweichen und zu kochen, um die Verdauung zu erleichtern. Es gibt keine maximale Dosierung für Adzuki-Bohnen.

»ADZUKI« ist der japanische Name für rote Bohnen, da sie auch in Japan sehr beliebt und gebräuchlich sind. Man hat diesen Namen in englischsprachigen Ländern als Übersetzung dieser Zutat übernommen, da er leichter auszusprechen ist als der chinesische Name. Auf Chinesisch heißt diese schöne rote Bohne Hong Dou oder Chi Dou. *Hong* und *Chi* bedeuten beide »rot«, während *Dou* ein Ausdruck für »Bohne« ist. Aufgrund ihrer romantischen Farbe wird die Adzuki-Bohne oft mit Liebe, Nostalgie und Sehnsucht in Verbindung gebracht. In alten Zeiten zählten Frauen Adzuki-Bohnen, wenn sie ihre Liebsten stark vermissten.

Beachten Sie bitte, dass es zwei Arten von Adzuki-Bohnen gibt. In der TCM wird die kleinere Sorte (*Vigna umbellata*) häufiger verwendet, da sie einen etwas höheren medizinischen Wert hat, während in der Küche die Sorte mit einem volleren, runderen Körper (*Vigna angularis*) öfter Verwendung findet. Meiner Erfahrung nach können Sie sich beider Arten gleichermaßen zu Hause bedienen.





Cremiges Goji-Cashew-Dressing

顺滑枸杞酱

Vegan ∘ Glutenfrei ∘ Frei von Milchprodukten

Fünf Elemente: 木 水

Saisonalität: Kalt, Warm, Feucht, Trocken

Energie: Neutral

Meridian-Zugehörigkeit: Lunge, Leber, Niere

Funktionen: Lebergesundheit, tonisiert Qi und Blut

MENGE: 1 Schale
DAUER: 15 Minuten

75 g rohe Cashewnüsse

2 Esslöffel (20 g) Goji-Beeren

120 ml warmes Wasser oder Gemüsebrühe, oder mehr nach Bedarf

3 Esslöffel Nährhefe

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Dijon-Senf

1 kleine Knoblauchzehe

1 Teelöffel Meersalz oder nach Geschmack

½ Teelöffel weißer Pfeffer

Vor 15 Jahren waren Salate in Shanghai, der internationalsten Stadt Chinas, selten und schwer zu finden. Die Chinesen schätzten Salate nicht besonders, teils wegen ihrer Überzeugung, dass man keine großen Mengen roher Lebensmittel konsumieren sollte, und teils aus geschmacklichen Gründen. Ich hasste Salate früher. Die Kombination aus rohem Salat, sauren Kirschtomaten, scharfen rohen Zwiebeln, bitterem Olivenöl und saurem Zitronensaft fand ich einfach schrecklich. Heutzutage sind Salate unter dem Einfluss des Westens in China zu einem angesagten Bestandteil gesunder Ernährung geworden und ich habe sie zu schätzen gelernt, während ich in den USA gelebt habe. Dennoch ist es immer noch schwierig, schmackhafte Salatdressings zu finden, die milchfrei und herzhafter als eine Vinaigrette sind. Daher habe ich hier mein Lieblings-Salatdressing aufgeführt, das ich zu Hause mache. Diese vielseitige Sauce kann auch zu Kohlrouladen, Gemüse-Pfannengerichten und sogar zu Protein wie Hähnchenbrust serviert werden. Goji-Beeren passen sehr gut zu Cashews, erzeugen eine schöne orangene Farbe und sorgen für milchfreie Cremigkeit auf Ihrem Teller. Dieses Dressing ist immer ein Favorit bei Zusammenkünften mit Freunden!

1. Die rohen Cashewnüsse und Goji-Beeren 2 Stunden oder über Nacht in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine feine Masse entsteht. Wenn es schwierig zu mixen ist oder die Mischung zu dick ist, etwas natives Olivenöl extra oder mehr Wasser hinzufügen. Abschmecken und bei Bedarf zusätzliches Meersalz hinzugeben. Es sollte ruhig herzhaft schmecken, da es ein Dressing ist. Das Dressing kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Wärmende Lamm-Nudelsuppe

暖体当归羊肉汤面

Laktosefrei ∘ Glutenfrei ∘ Nussfrei

Fünf Elemente: 木 水 土
Saisonalität: Kalt
Energie: Wärmend
Meridian-Zugehörigkeit: Milz, Leber, Niere
Funktionen: Tonisiert Qi und Blut, wärmend

MENGE: 4 Portionen
DAUER: 4 Stunden

Brühe

1,6 kg Lammknochen mit Fleisch (wie Rippen, Hals und Wirbelsäule), in Stücke geschnitten

5 dicke Scheiben frischer Ingwer, geschält

50 g grob gehackte Frühlingszwiebeln

1 mittelgroße Karotte, grob gehackt

1 große Küchenzwiebel, grob gehackt

2 Esslöffel Reiswein

3 getrocknete oder frische Lorbeerblätter

3 ganze Sternanis

1 Esslöffel Fenchelsamen

1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner oder ½ Teelöffel frisch gemahlene schwarze Pfefferkörner

2 Scheiben (25 g) Engelwurz (Dang Gui)

4 Scheiben (15 g) Tragant-Wurzel

Meersalz nach Geschmack

Dieses wohltuende und aromatische Rezept ist ursprünglich eine Kräuterkur, die in vielen Büchern der TCM erwähnt wird, und reicht bis in die Qing-Dynastie (1636–1912 n. Chr.) und Han-Dynastie (206 v. Chr.–220 n. Chr.) zurück. Es wurde verwendet, um Blähungen durch Kälte, die das Verdauungssystem angreift, Yang-Mangel und postpartale Bauchschmerzen und Ausfluss zu behandeln. Heutzutage ist dieses Rezept in China ein klassisches Gericht, insbesondere für Familien im Norden und Nordwesten Chinas, wo das Klima kalt ist und rotes Fleisch einen großen Teil der regionalen Ernährung ausmacht. In dieser Version habe ich für einen stärkeren Geschmack mehr Gewürze und Gemüse hinzugefügt. Diese Suppe sollte besser bei kaltem Wetter und nicht an heißen und feuchten Tagen konsumiert werden. Wenn Sie eine starke Feuchtigkeits-Hitze-Konstitution haben, sollten Sie diese Nudelsuppe nicht oft essen.

Zum Servieren

170 g Nudeln nach Wahl*

Gekochtes Gemüse nach Wahl

Frisch geschnittene Frühlingszwiebeln oder Koriander (optional)

Sesamöl (optional)

Chilisauce (optional)

*Abgebildet ist eine Sorte von glutenfreien Nudeln aus Sorghumhirse.

1. Bereiten Sie die Brühe zu. Bringen Sie Wasser in einem großen Topf bei hoher Hitze zum Kochen. Blanchieren Sie das Lamm 2 bis 3 Minuten. Anschließend abseihen und das Wasser und den Schaum entsorgen.
2. In einem großen Suppentopf das blanchierte Lamm, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Karotte, Zwiebel, Reiswein, Lorbeerblätter, Sternanis, Fenchelsamen und Pfefferkörner vermischen. Fügen Sie genug Wasser hinzu, damit alles vollständig bedeckt ist. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen; die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und abgedeckt mindestens 3 Stunden köcheln lassen.
3. In den letzten 30 Minuten des Kochens die Engelwurz und die Tragant-Wurzel hinzufügen. Nach dem Kochen alle festen Bestandteile abseihen und die Brühe und das Fleisch aufbewahren. Mit Meersalz würzen.
4. Servieren Sie die Suppe. Bereiten Sie die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu.
5. Verteilen Sie die gekochten Nudeln auf 4 Schalen. Gießen Sie die Brühe über die Nudeln und fügen Sie das Lamm und beliebige bevorzugte Toppings hinzu.



Sesam-Goji-Knuspermüsli

枸杞烤麦片

Vegan ◦ Glutenfrei

Fünf Elemente: 金 木 水

Saisonalität: Kalt

Energie: Wärmend

Meridian-Zugehörigkeit: Lunge, Leber, Niere

Funktionen: Wärmend, tonisiert Qi und Blut

MENGE: 2 ½ Schalen
DAUER: 30 Minuten

180 g Haferflocken

2 Esslöffel schwarze Sesamsamen

65 g gehackte Walnüsse

2 Teelöffel (5 g) Fünf-Gewürze-Pulver oder gemahlener Zimt

3 Esslöffel heller, brauner Zucker oder nach Geschmack

1 Esslöffel fein gehackter Ingwer oder Ingwerpaste

1 Esslöffel Sesamöl

115 g pflanzliche Butter oder 125 g Butter von grasgefütterten Kühen, geschmolzen

25 g entkernte und gehackte Jujube-Datteln

25 g Goji-Beeren

Bevor ich in die Vereinigten Staaten kam, hatte ich noch nie Müsli gegessen, aber als ich es zum ersten Mal probierte, war ich sofort verliebt. Es ist knusprig, süß, nussig und harmoniert einfach perfekt mit Joghurt. Der süchtig machende Geschmack geht oft mit der weniger idealen Tatsache einher, dass gekauftes Müsli meist sehr viel Zucker und Fett enthält – ein Problem, das leicht gelöst werden kann, wenn wir unser eigenes zu Hause herstellen. Dies ist ein sehr einfaches und schnelles Rezept für Knuspermüsli mit einem TCM-Bonus, um Qi und Blut zu tonisieren und unseren Körper zu wärmen. Das Aroma von Sesamöl passt gut zur sanften Süße von Goji-Beeren und Jujube-Datteln. Diese lecker gewürzten Haferflocken sind knusprig, aromatisch und zu jeder Tageszeit sättigend!

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten, abgesehen von den Jujube-Datteln und Goji-Beeren, in eine große Schüssel geben und mischen. Sobald alles gut vermengt ist, den Ingwer, das Sesamöl und die geschmolzene Butter hinzufügen und gut durchmischen, bis eine feuchte Masse entstanden ist. Dann diese in einer gleichmäßigen Schicht auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. Das Backblech in den Ofen schieben und das Müsli etwa 20 Minuten goldbraun backen. Während des Backens einmal umrühren, um ein Rösten von allen Seiten zu gewährleisten. Drei Minuten vor dem Ende des Backvorgangs die Jujube-Datteln und Goji-Beeren hinzufügen und weiterbacken. In den letzten 3 Minuten das Müsli und die Beeren genau im Auge behalten, da sie in diesem Stadium leicht anbrennen können.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Müsli vollständig abkühlen lassen. Mit Joghurt, Milch oder süßem Brei bzw. Porridge genießen. Bei Raumtemperatur in einem luftdichten Behälter bis zu 6 Monate aufbewahren.



Stichwortverzeichnis

A
Absteigend, Richtung 30
Adzuki-Bohnen 50, 192, 205, 214, 248, 259, 260
Adzuki-Bohnen-Paste 260
Adzuki-Bohnen- und Hiobsträ-nen-Porridge mit Silberohr 214
Allergische Konstitution 45
Amomum-Frucht 56, 194, 206, 224, 248
Aprikosenkern 60, 238
Aprikosenkern-Birnen-Gelee 238
Aromate,TCM-Eigenschaften 261
Aromatisch, Geschmack 28
Aufsteigend, Richtung 30

B
Backen 32
Basis-Mehrkornbrei 205
Beruhigender Papaya-Smoothie 222
Bitter, Geschmack 27
Blattgemüse, TCM-Eigenschaf-ten 261
Blut, Grundsubstanz 10
Blut-Stagnation 42
Breie 205

C
Chrysanthemenblüte 74, 160, 218, 235
Cremiges Goji-Cashew-Dres-sing 163

D
Desserts 237
Dickdarm, Organ 23
Die ultimative TCM-Seidenhüh-nerknochenbrühe 178
Dünsten 33

E
Einlegen 33
Engelwurz, chinesisch 58, 188, 200, 227, 242
Erde 23
Essenz, Grundsubstanz 10

F
Fade, Geshcmack 30
Fermentierter Reiskuchen mit braunem Zucker 242
Feuchtigkeits-Hitze-Konstitution 44
Feuchtigkeit, Umweltfaktor 14
Feuer 23
Fisch und Meeresfrüchte, TCM-Eigenschaften 265
Freudvolles Essen, Prinzip 3
Frittieren 32
Früchte, TCM-Eigenschaften 266
Fruchtgemüse, TCM-Eigenschaf-ten 262
Frühling, Saison 34
fünf Elemente 23

G
Gealterte Mandarinenschale 52, 197, 210, 226, 248, 249
Gebratene Erbsensprossen mit Ingwer und Goji-Beeren 170
Gebratener chinesischer Wasser-spinat mit fermentierter Tofu-Tahini-Sauce 155
Gedünstete Gemüsedump-lings mit Dreizehn-Gewürze-Mischung 190
Gedünsteter ganzer Fisch mit Kräuter-Sojasauce 200
Gedünsteter Ingwer-Kurkuma-Milchpudding 253
Geist, Grundsubstanz 12
Geschmacksrichtungen 27
Getränke 218
Getreide, TCM-Eigenschaften 263
Gewürze, TCM-Eigenschaften 266
Gewürznelke 78, 155, 184, 227
Gewürzter Kürbis-Mehrkorn-Porridge mit Tahini 206
Gewürztes Pho mit Lilien-zwiebeln und Aprikosenkernen 196
Ginkgo-Nuss 88, 171, 192
Ginseng, amerikanisch 54, 183
Glehnia-Wurzel 90, 183, 238, 257
Goji-Beere 92, 178, 180, 183, 184, 200, 202, 227, 246, 254, 259
Gorgon-Frucht 84, 174, 184, 192, 217
Gorgon-Frucht-Hirse-Porridge 217
Grillen 31
Grundsubstanzen 9

H
Hanfsamen 96, 155, 169, 210, 259
Hanfsamen-Tahini-Salat 169
Hauptgerichte 188
Heckenkirsche 100, 218
Herbst, Saison 36
Herz, Organ 20
Hiobsträneensamen 80, 174, 187, 192, 205, 214, 221, 257
Hitze, Umweltfaktor 16
Holz 23
Honig 98, 156, 202, 207, 213, 214, 221, 227, 231, 232, 237, 238, 241, 253, 257
Hühnchen 21, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 46, 52, 56, 88, 110, 111, 130, 178, 192, 193, 199, 205, 210, 264
Hülsenfrüchte, TCM-Eigenschaf-ten 263

I
Im Lotusblatt gedünsteter Klebreis mit Huhn und Ginkgo-Nüssen 192
Individualität, Prinzip 4
Ingwer 86, 156, 164, 170, 171, 177, 178, 180, 187, 188, 190, 192, 194, 196, 199, 200, 202, 206, 210, 217, 228, 235, 253, 254

J
Jujube-Dattel 102, 171, 177, 178, 180, 202, 208, 213, 222, 227, 228, 232, 237, 246, 254, 259
Jujube-Kerne, saure 146, 208

K
Kälte, Umweltfaktor 13
Kardamom, roter 132, 180, 202
Klärende Yuba-Suppe der vier Götter 174
Knusprig gebackene lila Süßkartoffelpommes mit Kräutergewürzen 166
Köcheln 32
Kochen mit Alkohol 32
Kochen mit Gewürzen 32
Kochmethoden- und werkzeug 31
Kombu 104, 177, 180, 183, 196, 200
Konstitutionen 38
Kontrollzyklus 24
Körperflüssigkeiten 11
Kräuter-Eiercreme mit Soja-Lauch-Vinaigrette 164
Kräuterpochierte Artischockenherzen 160
Kürbis-Lotussamen-Hummus mit Crudités 159
Kurkuma 148, 206, 253

L
Leber, Organ 22
Lila Klebreis »Acht Schätze« 259
Lilienzwiebel 106, 107, 183, 196, 213, 222, 251, 257
Lilienzwiebel-Haferbrei 213
Longan-Frucht 108, 180, 181, 199, 208, 222, 228, 232, 242, 259
Longan-Hühnereintopf mit in Rotem Koji fermentiertem Tofu 199
Lotusblatt 110, 192, 226
Lotussamen 112, 159, 174, 183, 184, 192, 199, 217, 222, 259
Lotuswurzel mit lila Reisfüllung und Kräuter-Braunzucker-Glasur 246
Löwenzahn 82, 160
Lunge, Organ 20

M
Magen, Organ 21
Maronen- und Pilzcremesuppe 184
Maulbeere 116, 231, 241
Maulbeer-Honig-Kompott 241
Meridiane und Organe 18
Metall 23
Milchprodukte, TCM-Eigenschaften 265
Milz, Organ 21
Minze 124, 197, 218, 251
Mochi-gefüllte Jujube-Datteln 237
Mönchsfrucht 114, 214, 218, 234, 251
Mungbohnen 118, 251
Muschel-Wintermelonen-Suppe 187
Muskatnuss 120, 159, 166, 206, 217, 248, 259

N
Nährzyklus 23
Neutrale Konstitution 46
Niere, Organ 22

P
Pfeffer, schwarzer 64, 160, 166, 199, 206
Pflanzliches Eiweiß, TCM-Eigenschaften 264
Pilze, TCM-Eigenschaften 262
Pochierte Birne mit Tofucreme 257
Poria 126, 174, 208, 214, 242
Porridge aus braunem Reis mit Hühnchen und gerösteten Rettichsamen 210
Porridge mit sauren Jujube-Kernen und Pilzen 208
Portulak 128, 156
Portulak-Salat mit Soja-Sesam-Dressing 156

Q
Qi, Grundsubstanz 9
Qi-Mangel 40
Qi-Stagnation 41

R
Regenbogenpfanne mit Ginkgo-Nüssen 171
Reishi 134, 177, 184, 199, 232, 242
Reishi-Kakao 232
Reishi-Miso-Suppe 177
Rettichsamen, geröstet 130, 131, 210
Richtungen 30
Rohes Essen 33
Rosenknospe 136, 234, 246
Rosen-Latte 234
Rösten 32
Rührei mit Knoblauch-Schnittlauch und Szechuanpfeffer 173

S
Safran 138, 180, 206, 208, 227, 232, 246
Safran-Glühwein 227
Saisonales Essen 34
Salomonssiegel 144, 183, 238, 257
Salzig, Geschmack 29
Samen und Nüsse, TCM-Eigenschaften 263
Sauer, Geschmack 29
Schlangenbartwurzel 122, 169, 183, 221
Schleim-Feuchtigkeits-Konstitution 43
Schmoren 32
Schwebend, Richtung 31
Sechs Umweltfaktoren 12
Sesam-Goji-Knuspermüsli 254
Sesam, schwarzer 66, 184, 231, 254
Shanghaier süß-saure Schweinerippchen mit Weißdornbeeren 202
Shiso 140, 194, 235
Shiso-Ingwer-Tee 235
Shiso-Reisrollen mit Shiso-Pesto 194
Sinkend, Richtung 30
Sommerhitze, Umweltfaktor 15
Sommer, Saison 35
Spätsommer, Saison 35

Sprudelnder Weißdornbeeren-Mocktail 224
Sternanis, echter 70, 166, 180, 188, 196, 202, 227, 232
Suppen 174
Süße Minz-Mungbohnen-Suppe 251
Süße Suppe aus Adzuki-Bohnen und gealterter Mandarinenschale mit Reismochi 248
Süß, Geschmack 28
Süßholzwurzel, chinesische 68, 208, 213, 237, 242
Szechuanpfeffer 142, 173

T
TCM-Eigenschaften vii, 49, 261
TCM-Körperuhr 19
Thermische Eigenschaften 26
Tierisches Eiweiß, TCM-Eigenschaften 264
Tonisierende Rinderknochenbrühe 180
Tragant-Wurzel 62, 68, 164, 178, 180, 188, 200, 242
Trockenheit, Umweltfaktor 13

U
Umweltbewusstsein, Prinzip 4
Umweltfaktoren 12

V
Vorspeisen 155

W
Wärmende Lamm-Nudelsuppe 188
Wärmender Jujube-Dattel- und Longan-Frucht-Tee 228
Warmer Schwarzer-Sesam-Smoothie 231
Wasser 23
Weißdornbeere 94, 202, 224, 226
Weißdornbeeren- und Lotusblatttee 226
Wind, Umweltfaktor 17
Winter, Saison 37
Wurzelgemüse, TCM-Eigenschaften 262
Wu Zhi Yin 221

Y
Yamswurzel 72, 171, 174, 180, 199, 217, 237
Yang-Mangel 38
Yin-Mangel 39
Yin-nährende Schweineknochenbrühe 183
Yin und Yang 7, 8, 28

Z
Zimt 76, 166, 190, 196, 227, 232, 254
Zuckerfreier süßer kühlender Tee 218

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.
Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

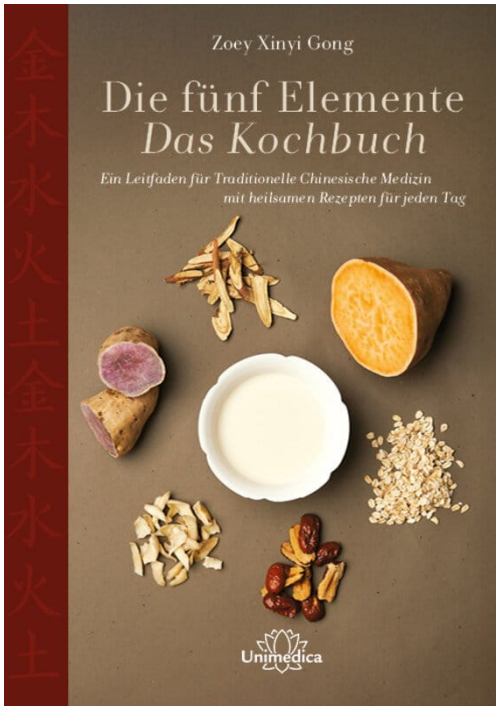
Zoey Xinyi Gong

Die fünf Elemente Das Kochbuch

Ein Leitfaden für Traditionelle Chinesische Medizin mit heilsamen Rezepten für jeden Tag

288 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



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