

Was ist wichtig ?

- natürliche Nahrung
- frisch
- keine Konservierungsmittel
- keine Zusatzstoffe
- biologischer Anbau
- Jahreszeit und Region entsprechend

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Qi - schwächende Nahrungsmittel

- Denaturierte Nahrungsmittel
 - Fertignahrung, Fertigsoßen, Konserven, Lightprodukte
 - Tiefkühlkost, Mikrowelle, Süßstoff, Margarine, konventionelles Speiseöl, Wurst
- Weißmehlprodukte
 - Weißbrot, Brötchen, Pizzateig, Nudeln

Qi - schwächende Nahrungsmittel

- Fabrikzucker
 - Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, Schokolade usw.
- Milchprodukte
 - alle Sauer Milchprodukte, Milch, Käse
- Rohkost
 - Gemüse, Tomaten, Gurken, Sprossen von Hülsenfrüchten, Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide wie Müsli, Weizengras
- Getränke
 - Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, kühlende Kräutertees, Limonade, Colagetränke

Milz stärken und wärmen

- Hirse, Mais, Polenta, Süßreis
- Fenchel, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kohl, Karotten
- Hochwertige Öle
- Hülsenfrüchte, Nüsse
- Süßholztee, Getreidekaffee, heißes Wasser
- Orangenblütentee
- Eier

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Fehler im Ernährungsstil

- zu wenig, zu viel, zu oft, zu schwer, zu hastig, zu unregelmäßig, zu spät abends, zu kalt, zu wenig gekaut, zu süß, zu fett, zu unbekömmlich
- eisgekühlte Getränke und Speisen, kalte Getränke während den Mahlzeiten
- sauer-kalte Speisen, Früchte und Getränke
- Tgl. häufige Brotmahlzeiten
- Rohkost- und Obstmahlzeiten
- zu üppige Fleischmahlzeiten am Abend

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Bekömmlichkeit ^{1/6}

- Für die meisten Menschen sind gekochte Speisen wesentlich bekömmlicher als rohes Gemüse, Obst und Getreide.
- Für die Morgenmahlzeit eignen sich warme Speisen wie z.B. Suppen, reine Gemüsegerichte, pikante Getreidegerichte mit Gemüse, Gemüse mit Hülsenfrüchten oder Getreidebrei mit Kompott

Bekömmlichkeit ^{2/6}

- Frisch gekochte Speisen sind in der Regel hochwertiger und bekömmlicher als aufgewärmte Speisen (gilt besonders für Gemüse)
- Im ganzen Korn gekochte Getreide sind nahrhaft, aber nicht unbedingt für jedermann bekömmlich
- Milchprodukte wie Käse, Quark, Sahne und Joghurt schwächen die Verdauung

Bekömmlichkeit ^{3/6}

- Hülsenfrüchte werden durch frischen Ingwer und Meeresalgen bekömmlicher
- Hülsenfrüchte immer einweichen, das Einweichwasser wegschütten und den Schaum beim Kochen entfernen
- Brühen aus Fleisch und Knochen sind Stärkungsmittel
- Geschnetzeltes oder gehacktes Fleisch ist wesentlich bekömmlicher

Bekömmlichkeit ^{4/6}

- Kontrolliert biologisch angebaute und schonend verarbeitete Pflanzenkost sowie Fleisch und andere Produkte von Tieren aus artgerechter Haltung verwenden
- Eisgekühlte Getränke und Speisen kühlen den Verdauungstrakt ab und erschweren die Verwertung der Nahrung

Bekömmlichkeit ^{5/6}

- Süßigkeiten, Kuchen und Fruchtsäfte schwächen die Verdauung und begünstigen Übergewicht
- Obst ist in der Regel schwer verdaulich, weil es meist unreif geerntet wird
- Aromatische und scharfe Gewürze sowie getrocknete und frische Küchenkräuter fördern die Verdauungsaktivität, erhöhen die Bekömmlichkeit von Speisen und stärken die Abwehrkraft

Bekömmlichkeit ^{6/6}

- Verdauungsfördernd sind Teezubereitungen aus zerstoßenem Kümmel, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Sternanis, Getreidekaffee mit Kardamom
- Ein freundlich eingerichteter Essplatz, ein schön gedeckter Tisch und eine lockere entspannte Atmosphäre sind genauso wichtig wie das Essen selbst

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Was können Sie für ihr Wohlbefinden tun?

- Regelmäßig kleine Mengen Eiweiß am Morgen oder mittags (5xWoche)
- Vollkorngetreide als Grieß, Flocken, geschrotet oder lange gekocht (Congee)
- Kompott aus einheimischem Obst mit etwas frischem Ingwer, Kardamom, Zimt,
- Nüsse, Trockenfrüchte oder Sonnenblumenkernen bei Süßgelüsten
- Warmes Getreidefrühstück mit gedünstetem Gemüse oder Ei

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Weitere Alternativen

- Regelmäßig Bewegung
- Gemüse bei der Zubereitung hoch zu erhitzen ist für die Verdauung eine Erleichterung, d.h. nicht etwa langes Kochen (dadurch würden die Inhaltsstoffe zerstört), sondern z.B. mit Sesamöl in der Pfanne zubereiten
- Die Verdauung beginnt im Mund. Der Verdauungsprozess kann den Organen durch langes und gründliches Kauen erleichtert werden

Noch mehr Alternativen

- Oft sind im heutigen Alltag die kalorienreichen Mahlzeiten auf den Mittag und Abend verteilt. Die Milz arbeitet zwischen 9.00 und 11.00 Uhr auf Höchstleistung
- Bemühen Sie sich schrittweise am Morgen mehr zu essen und abends nach 19 Uhr keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen. Zum Frühstück empfehlen wir gekochte Hirse mit Apfel, Rosinen und Nüssen

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Kochmethoden

- Kochmethoden können
- das Yin (das Blut) pflegen oder das Yang stärken (Qi zuführen)
- Je nach Zubereitungsart kann man die Eigenschaften der Nahrungsmittel ausgleichen, verstärken oder abschwächen
- Z.B. Kopfsalat/Gurkensalat (kalt) kann man durch Zugabe von Knoblauch neutralisieren oder erwärmen

Kochmethoden

- der Charakter der Nahrung wird bestimmt durch:
 - die angewandte Kochmethode
 - die Kombination der Nahrungsmittel
 - die Schnitttechnik
- der Speise wird mehr oder weniger Wärme zugeführt
- durch die Schnitttechnik verändert sich die Kochdauer und somit die Wärmezufuhr

Energetische Veränderung der Speisen durch unterschiedliche Kochmethoden

lang gekochte Speise wirkt - erwärmend

Wärmende Kochmethoden ^{1/2}

- Grillen – sehr warm; im Sommer bitte immer durch kühlende Beilagen (Salate) ausgleichen
- Kochen mit Alkohol – besonders im Winter geeignet. Gibt der Speise sehr viel Yang
- Frittieren – für Winter geeignet, oder für kalte Lebensmittel (Tofu)

Wärmende Kochmethoden ^{2/2}

- Schmoren unterm Deckel – sehr wärmend, besonders für Winter geeignet
- Backen im Ofen – sehr wärmend
- Rösten – zusätzliche Wärme, im Winter für Getreide und Nüsse geeignet
- heiße Gewürze – erwärmen den Körper. Mäßig verwenden, bei zuviel trocknen die Säfte aus

Neutrale Kochmethoden

- Kochen in Wasser – neutral, für alle Jahreszeiten geeignet
- Braten in Öl – ohne Deckel; neutral, für alle Jahreszeiten geeignet

Erfrischende Kochmethoden

- Neutralisieren warme, bzw. verstärken die Wirkung der erfrischenden Nahrungsmittel
- Dämpfen / Dünsten – erfrischend, besonders für Sommer und Herbst geeignet. Führt Säfte zu, pflegt das Blut
- Kochen im Wasserbad – gut für Winter. Führt Wärme zu und bewahrt die Säfte.

Was müssen wir beachten ?

- Qi-schwächende Nahrungsmittel
- Fehler im Ernährungsstil
- Bekömmlichkeit
- Wohlbefinden
- Alternativen
- Kochmethoden
- Erwünschte und unerwünschte Zutaten

Erwünschte Zutaten

- Ingwer
- Gewürze – Chili, Cayennepfeffer, Koriander, Kardamom, Curcuma
- Sojasoße (Tamar, Soju)
- Vollkornmehl
- Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft
- Steinsalz, Meersalz
- Kaltgepresste Öle
- guter nichtpasteurisierter Essig

Unerwünschte Zutaten

- Auszugsmehl / Weißmehl
- Fertige Gewürzmischungen
- Halbfertig- / Fertigprodukte
- Fertigsoßen / Soßenbinder
- raffiniertes Zucker
- raffiniertes Salz

Kochen nach den 5 Elementen

Kochen im Kreis

- die Methode durch Überlieferung weitergegeben
- basiert auf jahrhundertealten Beobachtungen der Natur
- im Osten wird „automatisch“ im Kreis gekocht; die Speisen werden seit Generationen auf gleiche Weise zubereitet
- thermische und therapeutische Wirkung ist im Osten allgemein bekannt
- alte Rezepte unserer Omas – Zutaten im Kreis

Kochen im Kreis 1/4

- Das Gemüsesuppegeheimnis

Kochen im Kreis 2/4

- Beginn/ Ende: egal in welchem Element man beginnt und endet
- Wichtig ist im Kreis der Elemente zu kochen, kein Element rauslassen
- Garantie, dass alle Zutaten in der Speise vorkommen und die Mahlzeiten sind bekömmlicher
- nicht wissenschaftlich bewiesen – einfach ausprobieren

Kochen im Kreis 3/4

- heißt: die Lebensmittel werden in den Topf im Futterungszyklus
- Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser ... zugegeben
- das Element, in welchem man aufhört, hat die sofortige stärkste Wirkung. Das darauf folgende Element wird langfristig gestärkt
- In einem Element können mehrere Zutaten zugegeben werden; nach jeder Zutat mehrmals umrühren
- nicht erlaubt ist ein Element zu überspringen
- Einmal zurück, ist erlaubt

Kochen im Kreis 4/4

- **Besonderheit: heißes Wasser ist im Feuerelement, kaltes im Wasserelement**
- **rohe Zwiebel (scharf) im Metall, bedünstete (süß) im Erdelement**
- **schreiben sie am Anfang ihre Rezepte nach den 5-Elementen um**

Tipps zum Kochen im Kreis 1/5

- häufig Ingwer verwenden – starke verdauungsfördernde Eigenschaften
- Benutzen sie nach Möglichkeit frische Kräuter – getrocknete haben wirken immer stärker und intensiver
- Nichtpasteurisierter Essig hat eine besondere verdauungsfördernde enzymatische Wirkung, Essig nicht mitkochen, damit die Wirkung nicht verloren geht
- Algen müssen unbedingt vor dem Kochen eingeweicht werden

Tipps zum Kochen im Kreis 2/5

- Hirse wäscht man mit heißem Wasser, um die Bitterstoffe auszuwaschen
- Hirse, Gerste, Süßreis gehören dem Erdelement. Sie werden mit heißem Wasser gewaschen
- Alle anderen Getreide sind im Holz- oder Wasserelement. Waschen sie sie mit kaltem Wasser.
- Getreide muss immer eingeweicht werden, um die Bekömmlichkeit zu steigern.

Tipps zum Kochen im Kreis 3/5

- Hülsenfrüchte – Wasser – werden mit kaltem Wasser gewaschen und über Nacht eingeweicht. Einweichwasser bitte wegschütten. immer mit Stück Ingwer kochen – Bekömmlichkeit steigern
- Der Schleim, der beim kochen von Fleischbrühen und Hülsenfrüchten sollte immer abgeschöpft werden; verursacht feuchte Hitze im Körper (verschleimt).

Tipps zum Kochen im Kreis 4/5

- Beim Braten zuerst die Pfanne erhitzen (Feuer), dann das Fett (Erde) zugeben
- Je mehr Wasser sie der Speise zufügen, um so yiniger (kälter) wird sie.
- Je mehr Hitze sie beim kochen verwenden (braten, grillen) um so yangiger (heisser) wird die Speise
- Je öfter sie den Zyklus wiederholen, um so energetischer wirkt es (mindestens einmal)

Tipps zum Kochen im Kreis 5/5

- verwenden sie kleine Mengen. Der Hauptanteil soll aus dem Erdelement kommen
- je länger etwas kocht, um so heisser wird es

Noch Tipps zur Ernährung 1/2

- Kaufen sie das Fleisch nach Möglichkeit beim Biofleischer - keine Antibiotika (anti-gegen, bio-Leben) und Hormone
- Reduzieren sie Milchprodukte – schwer verdaulich, belasten die Mitte, verschleimen
- Essen sie mehr Vollkorngetreide – enthält alle notwendigen Stoffe. Kann das Kalziumbedarf problemlos abdecken. Das Kalzium ist leichter aufzuspalten, als das tierische (Milchprodukte)

Noch Tipps zur Ernährung 2/2

- Meiden sie das Essen aus der Mikrowelle
- Essen sie lieber Frischkost, anstatt tiefgekühlte Lebensmittel