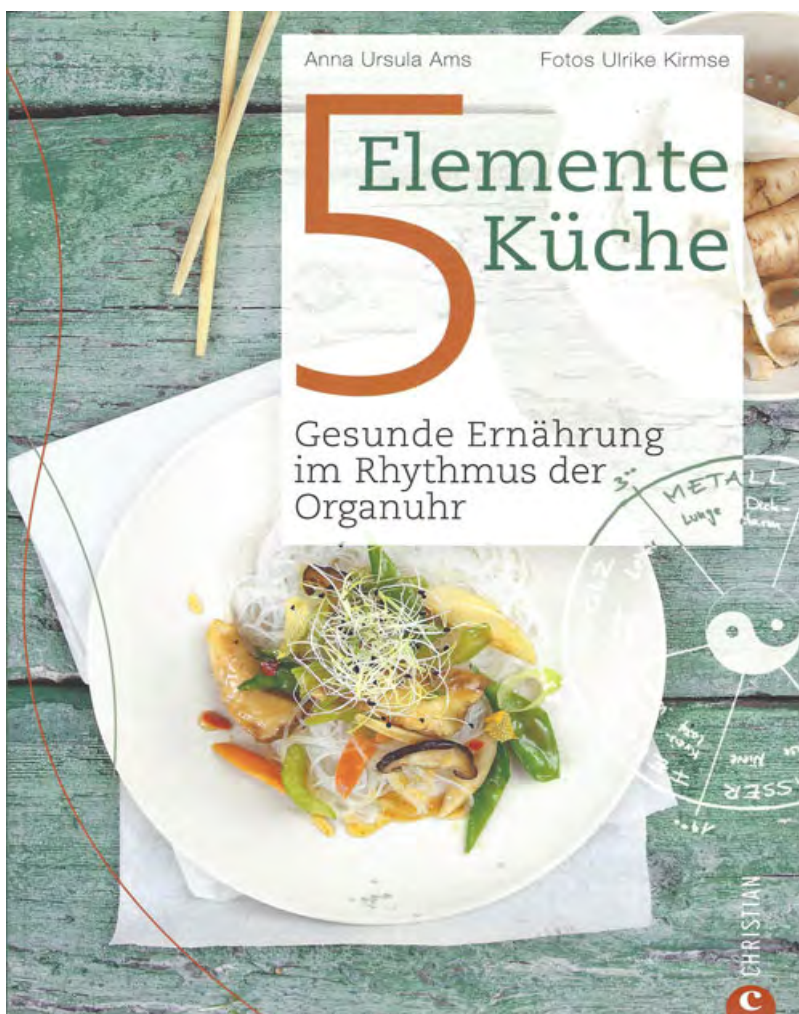




Anna Ursula Ams

5 Elemente Küche

Gesunde Ernährung im Rythmus der Organuhr



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Anna Ursula Ams

Fotos Ulrike Kirmse

5 Elemente Küche

Gesunde Ernährung
im Rhythmus der
Organuhr



CHRISTIAN



INHALT

Vorwort	6
Die 5-Elemente-Küche	8
Die 5-Elemente-Küche	10
Die Traditionelle Chinesische Medizin	10
Qi – das allumfassende Lebenselixier	11
Yin und Yang – im Gleichgewicht eine runde Sache	12
Der Dreifach-Erwärmer – das Kraftwerk des Menschen	13
Die 5-Elemente-Ernährung, eine Wohlfühlküche	14
Geschmacksrichtungen und was dahintersteckt	15
Thermik der Nahrungsmittel	18
Rundherum kochen	19
Die Organuhr und wie sie tickt	20
Die 5-Elemente-Küche im Tagesablauf	24
Tipps zur Umsetzung im Alltag	26
Bevorraten, haltbar machen, einkaufen	27
Ein Wort zum Schluss	28
Meine Empfehlungen	29
Rezepte	30
Grundrezepte	32
Frühling	36
Sommer	74
Herbst	112
Winter	150
Anhang	
Register	188
Vita und Dank	190
Impressum	192



TOPINAMBUR-CREMESUPPE MIT FRÜHLINGSBLÜTEN

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

-  500 g Topinambur,
300 g Kartoffeln
-  1 Zwiebel
-  1 EL Rapsöl
-  1 Msp. gemahlener Kümmel,
2 Msp. gemahlener Koriander,
1 Msp. frisch geriebener Ingwer
-  1 Prise Salz
-  1 Spritzer Zitronensaft
-  2 Msp. Abrieb einer unbehandelten
Zitrone
-  1 l Gemüsebrühe, 100 ml Sahne
(alternativ Sojasahne)
-  frisch gemahlener Pfeffer, frisch
geriebene Muskatnuss
-  Salz

ZUSÄTZLICH

Blütenblätter nach Wahl und Verfügbarkeit (Hornveilchen, Vogelmiere oder Kapuzinerkresse)

Topinambur und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf sanft erhitzen. Topinambur-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Kümmel, Koriander, Ingwer, Salz, Zitronensaft und Zitronenschalenabrieb dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.

Die Sahne dazugeben und die Suppe pürieren. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken und in Suppentellern anrichten. Mit Blütenblättern garnieren.

Tipp: Alternativ können auch Kräuter wie Kresse, Schnittlauch oder Kerbel verwendet werden.

Topinambur stärkt unsere Mitte und wirkt entschlackend. In der Kombination mit Kartoffeln und bewegenden Gewürzen ist diese Suppe sehr gut bekömmlich. Sie ist als Mittag- oder Abendessen gleichermaßen geeignet.

BELUGALINSENSALAT MIT BIRNE UND RADICCHIO

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN PLUS
MINDESTENS 15 MINUTEN MARINIERZEIT

SALAT

-  200 g Belugalinsen
-  2 Lorbeerblätter, 1 Scheibe frischer Ingwer
-  1 Msp. getrocknete Wakame-Alge
-  8 Stängel Petersilie
-  1 kleiner Radicchio
-  3 getrocknete Datteln ohne Kern, 1 aromatische Birne

DRESSING

4 EL Olivenöl, 1 TL Feigensenf, frisch gemahlener Pfeffer, ¼–½ TL frisch geriebener Meerrettich, 1 TL Salz, 1 TL Sojasauce, 1 EL Wasser, 2 EL Essig, 2 Msp. Paprikapulver, ca. 1 TL Agavendicksaft

Die Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

Linsen, Lorbeerblätter, Ingwer und Wakame-Alge in einen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen (Wassermenge siehe auch Verpackungshinweis) und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten noch etwas Biss haben. Alternativ können die Linsen auch im Dampfgarer zubereitet werden. Durch ein Sieb abgießen, beiseitestellen und die Gewürze herausnehmen.

Für das Dressing alle Zutaten bis auf den Agavendicksaft in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Den Radicchio putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Datteln halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Birne waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden.

Linsen, die Hälfte der Petersilie, Radicchio, Datteln und Birnen in eine Schüssel geben. Die Marinade darübergießen, alles gut vermischen und den Salat mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und die restliche Petersilie darüberstreuen.

Tipps: Der Salat eignet sich gut zum Mitnehmen ins Büro. Statt Radicchio kann man auch Chicorée oder Rucola zum Salat geben.

Linsen geben Kraft, sie stärken unsere Substanz, unser Qi und unser Blut. Sie haben einen besonderen Bezug zu den Funktionskreisen Herz und Niere. Ein sättigender Salat, der gut als Mittagessen geeignet ist: Er gibt uns einen Energieschub für die zweite Tageshälfte.





Wissen Sie, wie Ihre Organuhr tickt?

Die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt an, zu welchen Zeiten unsere Organe aktiv sind. So können Beschwerden zu bestimmten Uhrzeiten auf Störungen in der Organarbeit hinweisen. Doch die gute Nachricht lautet: Die Arbeit unserer Organe kann ganz einfach durch unsere Ernährung optimal unterstützt werden. Jede Zutat ist nämlich einem der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – zugeordnet. Durch die richtige Zusammenstellung der Lebensmittel wird ein harmonischer Gesundheitszustand erreicht.

Möchten Sie Ihren Körper und Geist wieder in Balance bringen?

Dann bietet Ihnen dieses Kochbuch mit seiner einzigartigen Kombination aus leckeren, alltagstauglichen Rezepten und vielen Tipps, wie Sie die Arbeit Ihrer Organe unterstützen können, genau die richtige Anregung. Zudem erleichtert es Ihnen den Einstieg in die TCM-Lehre und erläutert die Zusammenhänge der Organuhr leicht nachvollziehbar.

(D) € 19,99 (A) € 20,60

www.christian-verlag.de

C CHRISTIAN

ISBN 978-3-86244-948-4



9 783862 449484