

***Das „perfekte“ Frühstück
Osten trifft Westen***

**Workshop vom 26.03.2011
Im Cassiopeia
(Waldebene Ost 20, 70184 Stuttgart)**

**Ein kleines Nachschlagewerk
mit Rezepten und Details zu einzelnen Zutaten**

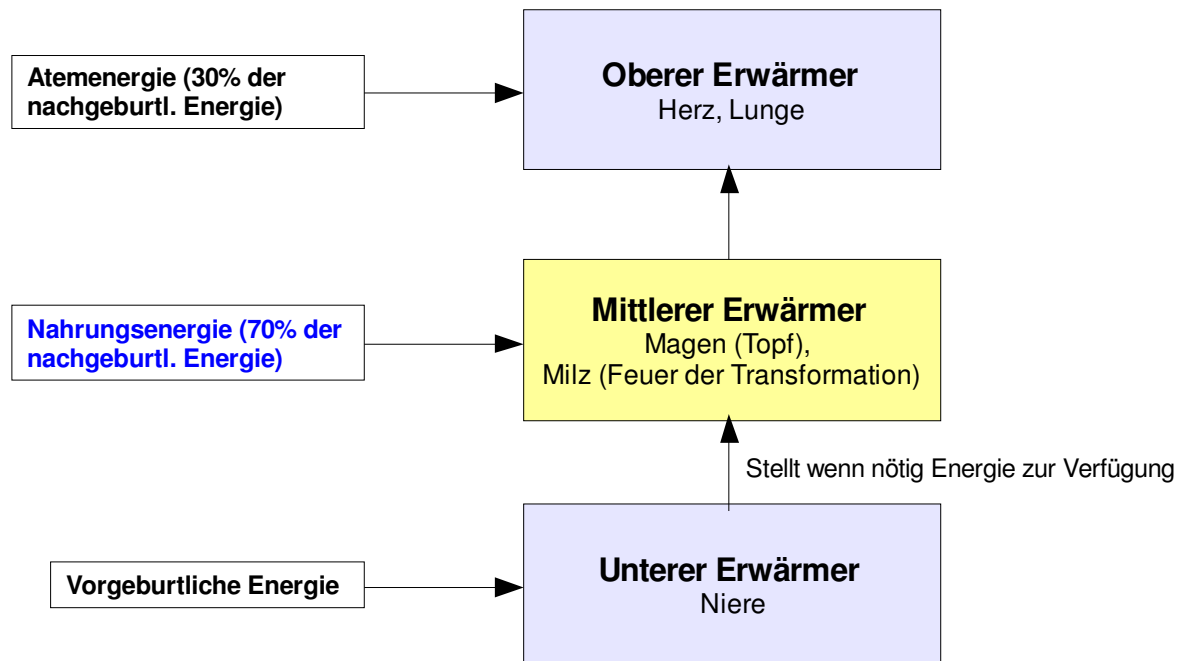
**Von Ivonne Pannier
Heilpraktikerin & Yogalehrerin**

**www.qi-balancing.de
0711/121 58 742**

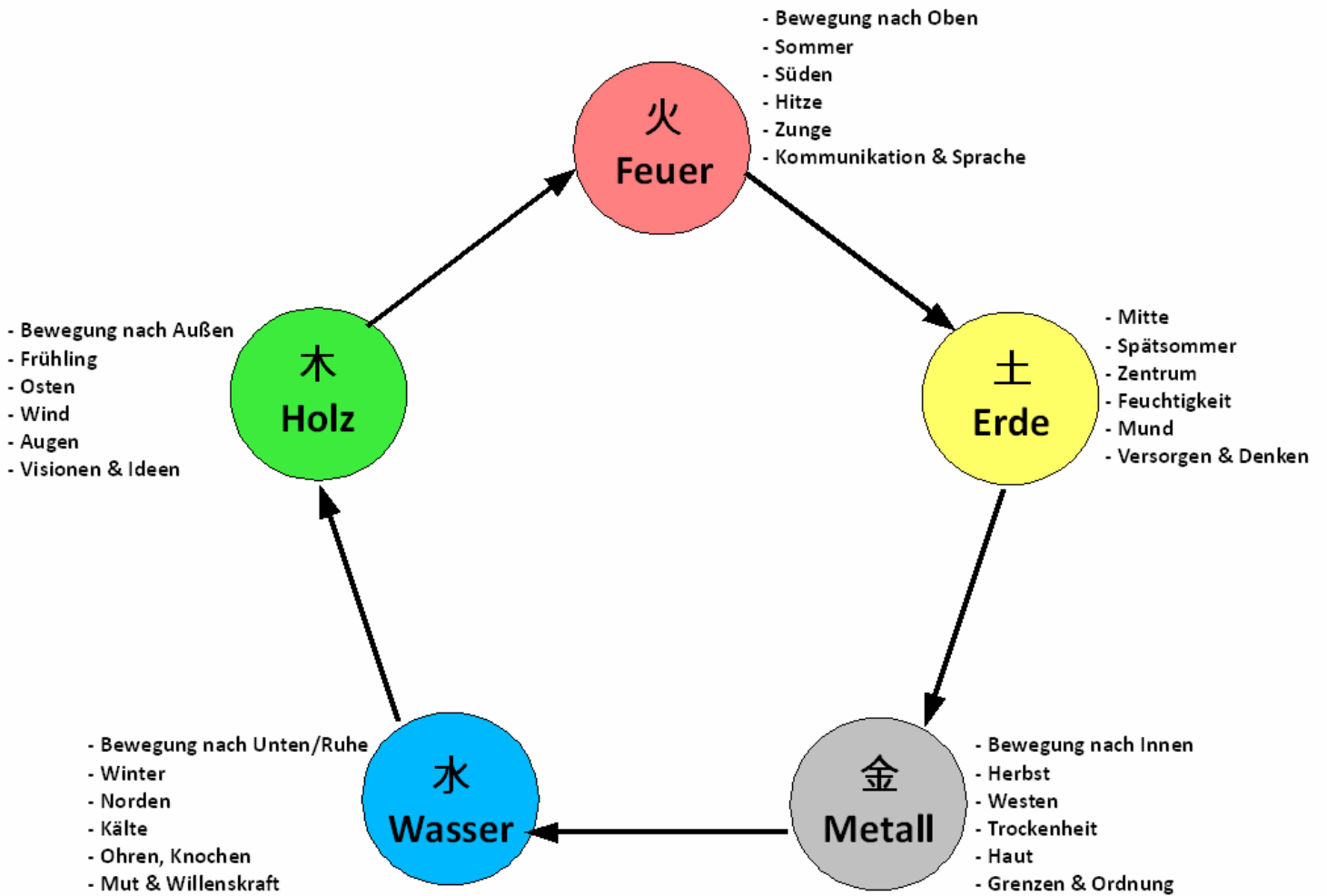


Grundkonzepte der Chinesischen Medizin in Schaubildern

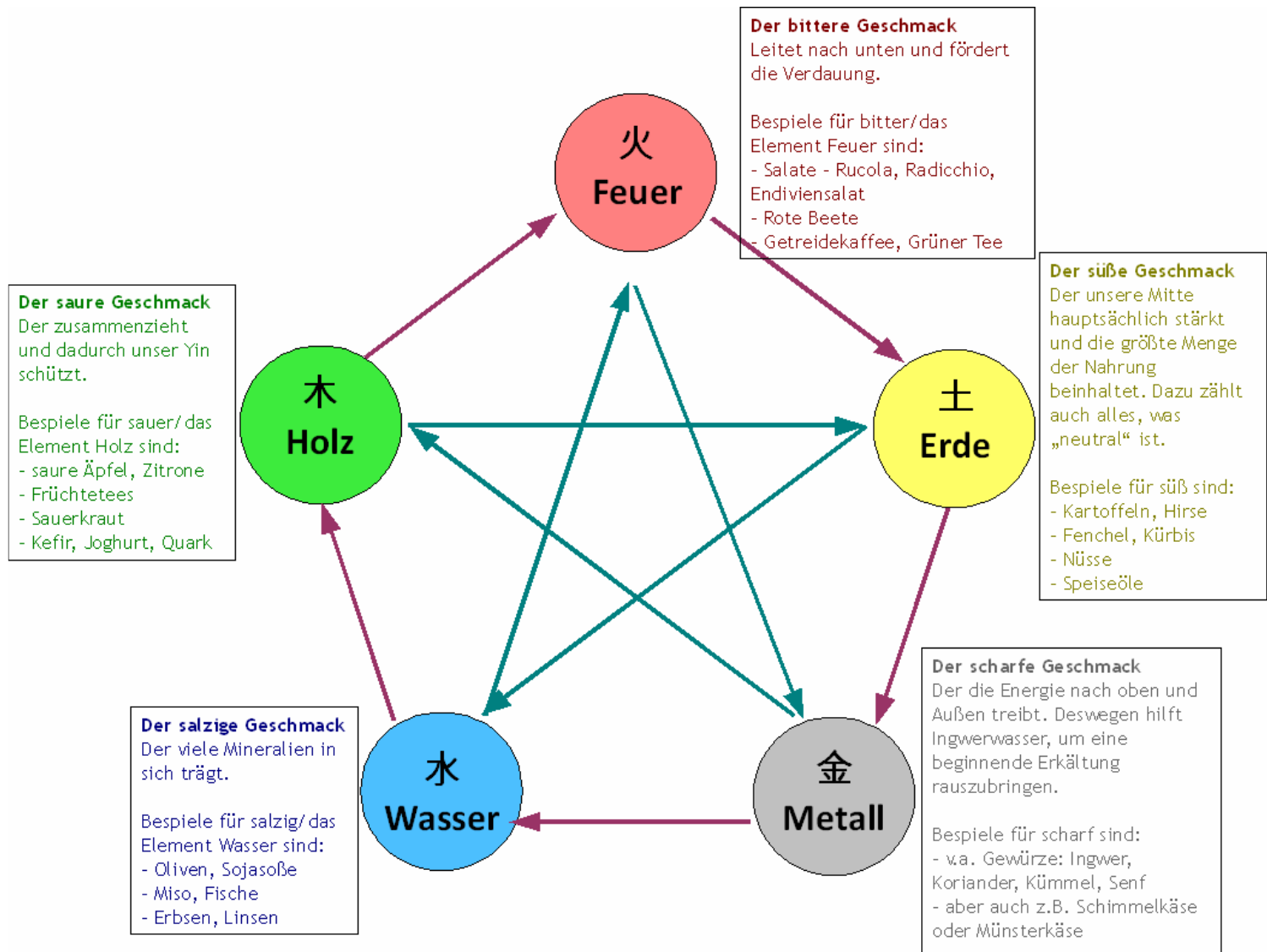
Der 3-Fach-Erwärmer und seine Energie



Die 5 Elemente - eine kleine Übersicht



Die 5 Elemente und ihre Geschmäcker



Rezepte

Grundrezepte

Grundrezept Hirse

- Die Hirse kann man sehr gut für ca. 3 Tage vorkochen.
- Ich röste dafür die Hirse kurz an, bis sie anfängt leicht braun zu werden.
- Dann gebe ich ungefähr die doppelte Menge heißes Wasser dazu und etwas Salz, Kreuzkümmel und frischen Ingwer (klein geschnitten oder gerieben).
- Die Schnellkochhirse braucht etwa 10min bei geschlossenem Deckel. Eventuell muss man nach 5-7min noch mal etwas Wasser nachgeben.
- Man kann sie so gut im Kühlschrank aufbewahren und dann geht das Zubereiten noch schneller - sowohl von süßer als auch von herzhafter Hirse.

Grundrezept Polenta

(aus dem Buch „Das 5-Elemente-Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth)

In einem Topf mit 1l kochendem Wasser 250g Polenta einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen.

Dann auf kleinster Heizstufe insgesamt 20-30min mit geschlossenem Deckel quellen lassen und gelegentlich umrühren. Je mehr man rührt, umso lockerer wird die Polenta.

Soll sie für pikante Gerichte verwendet werden, kann man sie noch mit folgenden Zutaten am Ende der Garzeit verfeinern:

- 2 EL Butter
- je 1 Prise Muskat und Pfeffer
- 1 Prise Salz
- ½ TL fein geriebene Zitronenschale oder ½ TL Zitronensaft
- 1 Prise Rosenpaprika

Tipp:

Man kann die Polenta gut aufbewahren. Sie wird dann fest und man kann Scheiben abschneiden, die man sowohl pikant als auch süß zubereiten kann, z.B. mit Zimt und Zucker. ☺



Süße Gerichte

Obstkompott

(aus dem Buch „Das 5-Elemente-Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth)

Zutaten:

- Roter Traubensaft (E)
- frisches Obst - z.B. Apfel, Birnen, Pflaumen (E)
- Vanillepulver (E)
- Zimtstange (E)
- Agavendicksaft (E)
- Koriander (M)
- Salz (W)
- Zitrone (H)
- Kakao (F)

Zubereitung:

- In heißem Wasser oder heißem Traubensaft das klein geschnittene Obst, Vanillepulver, Zimt, 1-2EL Agavendicksaft, eine Prise Koriander und eine kleine Prise Salz verrühren.
- Zitronensaft und eine kleine Prise (oder nach Geschmack auch größere Prise 😊) Kakao dazugeben.
- Das Ganze zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, bis das Obst weich ist.
- Nach Belieben Stampfen oder Pürieren und evtl. mit etwas Mehl in Wasser aufgelöst andicken.

Süßer Hirsebrei (vom Workshop)

Zutaten:

- Etwa 130g ungekochte Hirse für 2 Personen (von der gekochten nach Hunger und Belieben nehmen) (E)
- Frischer Ingwer (M)
- Etwas Salz (W)
- Heißes Wasser (F)
- Evtl. etwas Kreuzkümmel (M)
- Trockenfrüchte nach Lust und Laune, z.B. Feigen (E), getrocknete Sauerkirschen (H)
- Frisches Obst, z.B. Apfel (E, wenn süß) oder Birne (E)
- Obstkompott aus frischen Früchten
- Zimtpulver (E)
- Kakaopulver (F)
- Einen Schuss Sahne und/oder Sojamilch (E)
- Apfelsaft, Johannisbeersaft oder einen Schuss Zitronensaft(H)
- Mandelmus zum Verfeinern (E)

Zubereitung:

- Die Hirse wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- Während die Hirse kocht, kann man die restlichen Zutaten - Nüsse, Obst, Trockenfrüchte klein schneiden.



- Wenn die Hirse soweit ist, gebe ich entweder einen Schuss säuerlichen Saft (z.B. Johannisbeere) oder einen Schuss Zitrone dazu, zusammen mit Zimt, einer Prise Kakao und etwas Agavendicksaft.
- Wer mag, kann auch einen Schuss Sahne oder Sojamilch dazugeben.
- Dann kommt die Früchte-Nuss-Mischung dazu und man lässt das Ganze noch einmal aufkochen und dann kurz ziehen, damit das Obst nicht mehr ganz roh ist.
- In Schüsselchen verteilen und vielleicht noch einen Klecks Mandelmus obendrauf. Oder evtl. noch ein wenig Obstkompott - sehr lecker! ☺

Ist die Hirse vorgekocht, kann man sie in etwas Butter zusammen mit den restlichen Zutaten anrösten. Dann etwas Sojamilch dazugeben oder auch einfach nur etwas Wasser, damit das Obst noch etwas Dämpfen kann.

Gebratene Polenta mit Zimt und Zucker

Zutaten:

- Fertige, abgekühlte, feste Polenta in Scheiben geschnitten
- Zimt (E)
- Zucker oder Agavendicksaft (E)
- Butter (E)

Zubereitung:

- Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.
- Die Polentascheiben hinzugeben und von beiden Seiten anbraten.
- Mit Zimt und Zucker bestreuen.
- Eventuell sogar ein paar gehackte Nüsse oder Mandelmus dazu, damit das Essen länger vorhält, und man nicht gleich wieder Hunger bekommt. ☺



Pikante Gerichte

Gebratene Hirse mit Gemüse und Tofu (vom Workshop)

Zutaten:

- etw. Butter (E)
- frischer Ingwer, gerieben oder klein gehackt (M)
- 2-3 Kardamomkapseln (M)
- etw. Zucker (E)
- etw. Zitronensaft oder Essig (H)
- klein geschnittenes Gemüse nach Lust, Laune und Jahreszeit, z.B. Paprika, Karotten, Aubergine, Zucchini (E)
- etw. Kreuzkümmel (M)
- etw. Salz (W)
- etw. Curry und/oder Pfeffer (M)
- heißes Wasser (F)
- gekochte Hirse (E)
- Tofu (E)
- Etw. Sahne (E)

Zubereitung:

- Die Butter in eine Pfanne geben und den geriebenen Ingwer und die Kardamomkapseln leicht anbraten. Etwas Zucker darin karamellisieren und mit 1 Schuss Zitronensaft oder Essig ablöschen.
- Das Gemüse dazu geben und mit den restlichen Gewürzen kurz anbraten und dann mit etwas heißem Wasser ablöschen. Kurz bei geschlossenem Deckel dünsten.
- Dann etw. Sahne, die gekochte Hirse und den gewürfelten Tofu hinzugeben und alles noch mal ziehen lassen.
- In Schüsseln oder auf dem Teller verteilen und nach Lust und Laune noch mit ein paar Walnüssen und Sesamkörnern bestreuen.

Schnelle Küche:

Wenn es Morgens schnell gehen muss, kann man auch alles schon Abends vorbereiten, v.a. schon das Gemüse klein schneiden. Ist die Hirse auch schon gekocht, geht es dann sehr schnell und ist ein sehr bekömmliches Frühstück, dass durch das Eiweiß im Tofu auch etwas länger vorhält.

Reis mit Gemüse, Linsen und Kokosmilch

Zutaten (für etwa 2 Portionen):

- ½ große Tasse Reis & Linsen gemischt (etwa 2/3 Reis, den Rest Linsen - die roten oder gelben - sind sehr schnell gar) (E)
- Gemüse, dass grad noch da ist, z.B. 1 Karotte und etwas Blumenkohl (man braucht nicht viel) (E)
- 1 mittelgroße Kartoffel (E)
- etw. Kokosmilch (E)
- etw. mehr als 1 große Tasse Wasser (etw. mehr als die doppelte Menge des Reis-Linsen-Gemischs) (E)
- frischer geriebener Ingwer (M)
- etw. Kreuzkümmel (M)
- etw. Salz (W)



- etw. Pfeffer (M)
- etw. Zitronensaft (H)
- etw. Thymian oder Rosmarin (F)

Zubereitung:

- Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- Dann alle Zutaten dazugeben und 15-20min bei wenig Hitze garen. Evtl. noch mal etw. Wasser nachgießen.
- Evtl. noch ein paar Nüsse am Ende dazugeben.
- Fertig!

Schnelle Küche:

Das ist ein Gericht, das ich mir oft mache, wenn es schnell gehen muss und es ist unglaublich wohl tuend für den Magen.

Wenn man es zum Frühstück essen möchte, kann man alles schon am Abend vorbereiten - alle Zutaten zusammen mit dem Wasser schon in einen Topf geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens kommt es einfach auf den Herd und während es bei kleiner Flamme fertig gart, kann man sogar noch unter die Dusche springen.

Gebratene Polenta mit Rührei mit Rucola und Kräutern (aus dem Buch „Das 5-Elemente-Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth)

Zutaten:

- Fertige, abgekühlte, pikante Polenta in Scheiben geschnitten
- Butter (E)
- Frischer Ingwer (M)
- 1 Ei pro Person (E)
- Pfeffer (M), Koriander (M), Salz (W)
- Petersilie (H)
- Frischer Rucola und/oder Oregano (F)

Zubereitung:

- In einer Pfanne die Polentascheiben in etwas Butter anbraten
- Danach evtl. in der gleichen Pfanne Butter schmelzen und etw. klein geschnittenen Ingwer darin kurz anbraten.
- Eier verquirlt mit Pfeffer, Koriander und Salz und den frischen Kräutern hinzugeben und rühren bis das Ei stockt, aber noch saftig ist.
- Ei zur Polenta servieren.



Infos zu einzelnen Zutaten

Zimt

- hat eine stark **wärmende Wirkung** - deswegen eine gute Ergänzung v.a. bei süßen Gerichten und im Winter
- begleitend bei Diabetikern zur Senkung des Blutzuckerspiegels

Hirse

- bei uns von der Kartoffel verdrängt, aber ursprünglich auch ein verbreitetes Getreide - das „**Brot des armen Mannes**“
- heute v.a. aus Asien, da sie bei uns kaum noch angebaut wird
- enthält **viel Eisen und Magnesium**
- **Glutenfreies** Nahrungsmittel
- Gutes Basis für sowohl herzhaftere als auch süße Gerichte

Kürbiskerne

- Reich an Phytosterinen, v.a. Sitosterin
- sind gut für die Prostata - v.a. bei Beschwerden durch eine Vergrößerung
- haben eine entzündungshemmende und wassertreibende Wirkung

Ingwer

- super als **heißes Ingwerwasser** - **Wärmung von Innen** und auch **Austreiben von einer beginnenden Erkältung** (wenn man das Gefühl hat, man hat sich was eingefangen und es ist einem einfach nur kalt)
- **unterstützt die Verdauung**, v.a. von Eiweißen: egal ob als Teil des Essens (z.B. frischen geriebenen Ingwer) oder als Ingwerwasser nach dem Essen
- hilft auch bei **Magen-Darm-Beschwerden**, z.B. bei Verstopfung oder auch bei Übelkeit
- besser frischer als getrockneter Ingwer - da er von der Thermik her weniger heiß ist

Sesam

- enthält sehr viel **Calcium** - wichtig für unsere Knochen und damit Vorbeuge gegen Osteoporose
- enthält weiterhin sehr viel **Selen** - ein essentielles Spurenelement - Entgiftung, Immunabwehr, Krebsvorsorge, teilweise wirksam bei Arthritis
- als Sesamkörner, Sesamöl oder auch als Mus in Form von „Tahin“

Walnüsse

- **Nervennahrung** schlechthin - allein die Form erinnert doch an unser Gehirn, oder? 😊
- Enthält **Omega-3-Fettsäuren** - daher unglaublich gut für unser Herz und auch im Bereich der Krebsvorsorge (zusammen mit den auch enthaltenen **Antioxidantien**)
- Laut Studien **machen sie nicht dick**, obwohl sie viel Fett enthalten - da die Fette sehr wertvoll und für den Körper wichtig sind und das Gesamtcholesterin im Körper senken
- Enthält **ungesättigte Fettsäuren** - daher auch eine positive Ergänzung bei der Ernährung von Diabetikern

