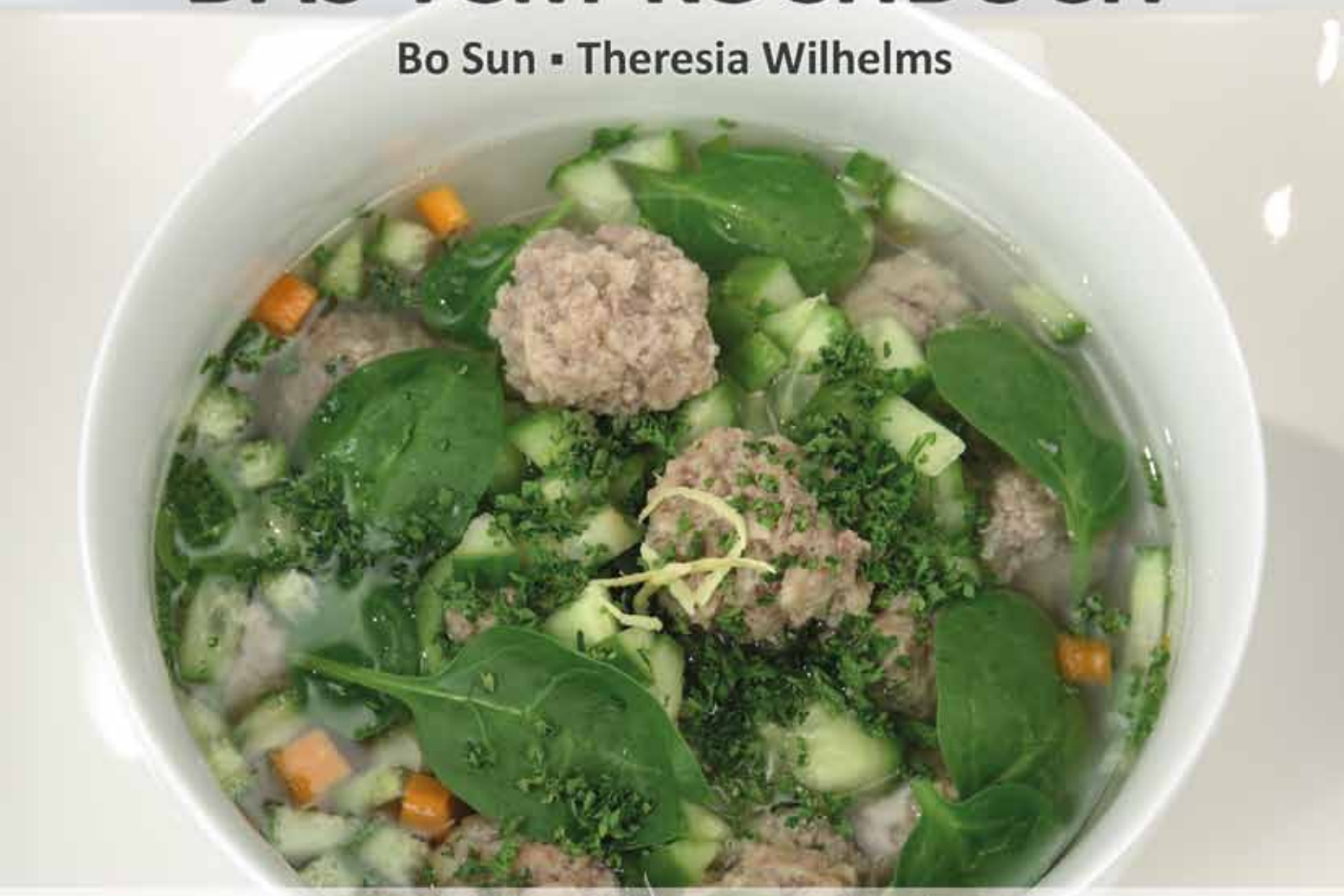
KULINARISCH GENIESSEN NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

DAS TCM-KOCHBUCH

Bo Sun ▪ Theresia Wilhelms



GESUNDE, SCHLANKE KÜCHE – ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN
FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN

Sun

Bo Sun ▪ Theresia Wilhelms

DAS TCM-KOCHBUCH

KULINARISCH GENIESSEN NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

DAS TCM-KOCHBUCH

GESUNDE, SCHLANKE KÜCHE – ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN
FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN

Sun Verlag

INHALT

Vita . . . 9
Vorwort . . . 11
Die Traditionelle Chinesische Medizin und ihre Heilmethoden . . . 12
Welche Bedeutung hat die Fünf-Elemente-Ernährung in China? . . . 13
Kleine Einführung: Yin, Yang und die fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin . . . 15
Das Ziel der Fünf-Elemente-Ernährung . . . 18
Die Organuhr . . . 19
Organuhr-Tabelle . . . 20
Die Fünf-Elemente-Ernährung und die Jahreszeiten . . . 21
Für Interessierte zur Vertiefung: Die Zuordnung von Yin und Yang in Diagnostik und Therapie der TCM . . . 23
Über das energetische Temperaturverhalten und die Wirkrichtungen von Nahrungsmitteln . . . 24
Lebensmittelbeispiele für Yin, Yang und neutral . . . 26
Die Fünf-Elemente-Ernährung und ihre Geschmacksrichtungen . . . 28
Textauszug aus dem „Gelben Kaiser“ – Huang Di Nei Jing . . . 30
Die Fünf-Elemente-Ernährung und ihre Farben . . . 31
Häufige Ernährungsfehler . . . 32
So pflegen Sie Ihre Mitte . . . 33
Zubereitungsarten . . . 34
Kochen nach den fünf Wandlungsphasen . . . 34
Die Zutaten . . . 35
Kleine Warenkunde . . . 36
Nützliche Hinweise für den Gebrauch dieses Kochbuches . . . 39

Rezepte
Das gesunde Frühstück

1. Getreideflocken-Müsli, vegan . . . 41
2. Sonntags-Müsli . . . 41
3. 3-Korn-Mandel-Müsli, glutenfrei, vegan . . . 42
4. Amaranth-Müsli, glutenfrei . . . 42
5. Rosiger Reispudding, glutenfrei, vegan . . . 43
6. TCM-Energie-Frühstücksmenü . . . 44
   - Gedämpfte Eier . . . 44
   - Maisgrießsuppe, glutenfrei, vegan . . . 44
   - Mungbohnen-Pfannkuchen, vegan . . . 46

7. TCM-Frühstück Natur, glutenfrei . . . 47
- Grundrezept . . . 47
- Süße Variante . . . 47
- Pikante Variante . . . 47

8. TCM-Frühstück Lotus . . . 49
- Bohnentaschen . . . 49
- Reis-Congee (Reisbrei), glutenfrei, vegan . . . 49

Leckere Vorspeisen, Salate und Brote

1. „Yuan Qi“-Baguette . . . 51
2. Sesambrot, nussig-würzig . . . 52
3. Mediterrane Brotvariante . . . 54
4. Rosinenbrot, auch bei Kindern sehr beliebt . . . 54
5. Mohnbrot, glutenfrei . . . 54
6. Kürbiskernbrot, steirische Art . . . 54
7. Leinsamenbrot . . . 55
8. Energieschnitten . . . 56
9. Rote-Bete-Apfel-Möhrensalat mit frischem Ingwer, vegan . . . 58
10. Jakobsmuscheln an geröstetem Rucola . . . 59
11. Gebackene Austernpilze an Chinakohlsalat, vegetarisch . . . 61
12. Orangen-Linsen-Salat, vegan . . . 62
13. Warme Salatvariation, vegan . . . 63
14. Pfannkuchen mit Möhren-Zucchini-Füllung, vegetarisch . . . 65
15. Frische Shiitakepilze mit Garnelen-Hähnchenbrust-Füllung . . . 67
16. Gurkensalat mit Glasnudeln und Omelett, vegetarisch . . . 69

Energiesuppen

1. Feine Suppe gegen Energie- und Altersschwäche mit chinesischen Kräutern . . . 71
2. Klößchensuppe aus Dinkel- und Buchweizenflocken mit Hähnchenbrustfilet . . . 72
3. Rote Linsensuppe, türkische Art, vegetarisch . . . 74
4. Rucola-Dinkel-Klößchen-Suppe mit Lachs . . . 75
5. Scharfsaure Gemüsesuppe . . . 77
6. Kürbiscreme mit frischem Ingwer und Kokosmilch, vegan . . . 78
7. Brokkolicreme mit gerösteten Kürbiskernen, vegan . . . 80

8. Süßsaure Hackfleischbällchen-Suppe . . . 83
9. Französische Fischsuppe mit „Yuan Qi“-Baguette . . . 84
10. Kräuterklößchen-Gemüsesuppe, vegetarisch . . . 85
11. Frische Maissuppe, glutenfrei, vegetarisch . . . 86
12. Quinoasuppe, glutenfrei . . . 86

Edle Hauptgerichte

1. „Acht Schätze“, vegetarisch oder auch nicht, an süßsaurer Soße mit Naturreis . . . 89
   - Süßsaure Soße nach TCM, vegan . . . 90
   - Naturreis, glutenfrei, vegan . . . 91
2. Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Gemüse, vegan . . . 92
3. Hähnchenbrustfilets an Kartoffel-Möhren-Gemüse . . . 94
4. Duftende Ente, ein Festtagsgericht . . . 96
5. Gedämpfter Fisch an gekochter Hirse-Reis-Mischung . . . 98
   - Hirse-Reis-Mischung, glutenfrei, vegan . . . 99
6. Wok-Pfanne mit Nudeln . . . 100
7. Safran-Gemüserisotto, vegetarisch . . . 101
8. Yin-Yang Duftreis mit frischem Putenbrustfilet . . . 103
9. Hähnchen süßsauer mit Kastanien an Kürbis-, Möhren- und Fenchelgemüse . . . 104
   - Kürbis-, Möhren- und Fenchelgemüse, vegan . . . 105
10. Seeteufel an Fenchelgemüse mit Dinkel-Rucola-Talern . . . 106
    - Dinkel-Rucola-Taler, vegetarisch . . . 107
11. Gebratene Nudeln, asiatische Art . . . 109
12. Gefüllte Hähnchenschenkel nach Königinnen-Art . . . 111
13. Getreide-Bohnen-Melange an frischem Tomatenpüree mit Saisongemüse, vegan . . . 113
    - Frisches Tomatenpüree . . . 113
    - Saisongemüse . . . 113
14. Rinderfilet mit leichter Orangen-Pfeffersoße . . . 114
15. „Lachende Buddhas“: Gedämpfte Löwenzahn-Maultaschen, vegan . . . 117
16. Gedämpftes Hähnchen an Chinakohl mit Shiitakepilzen und Koriandergrün . . . 119

Verführerische Nachspeisen

1. Hirse-Kokos-Kakao-Fantasie mit Frucht-Joghurt-Soße, glutenfrei, vegetarisch . . . 121
2. Süßes Kastanien-Obst-Dessert, glutenfrei, vegetarisch . . . 122
3. Feines Kompott von Trockenfrüchten, vegan . . . 123
4. Sommerliches Erdbeer-Orangen-Dessert, vegan . . . 125
5. Pflaumenkompott mit Joghurt-Vanille-Zimt-Dressing, vegetarisch . . . 126
6. Wildreis-Dessert, glutenfrei, vegetarisch . . . 127
7. Dessert à la Parisienne, vegetarisch . . . 128
8. Palatschinken mit Fruchtmus und Schokoladensoße, vegetarisch . . . 130

Ergänzende Getränke

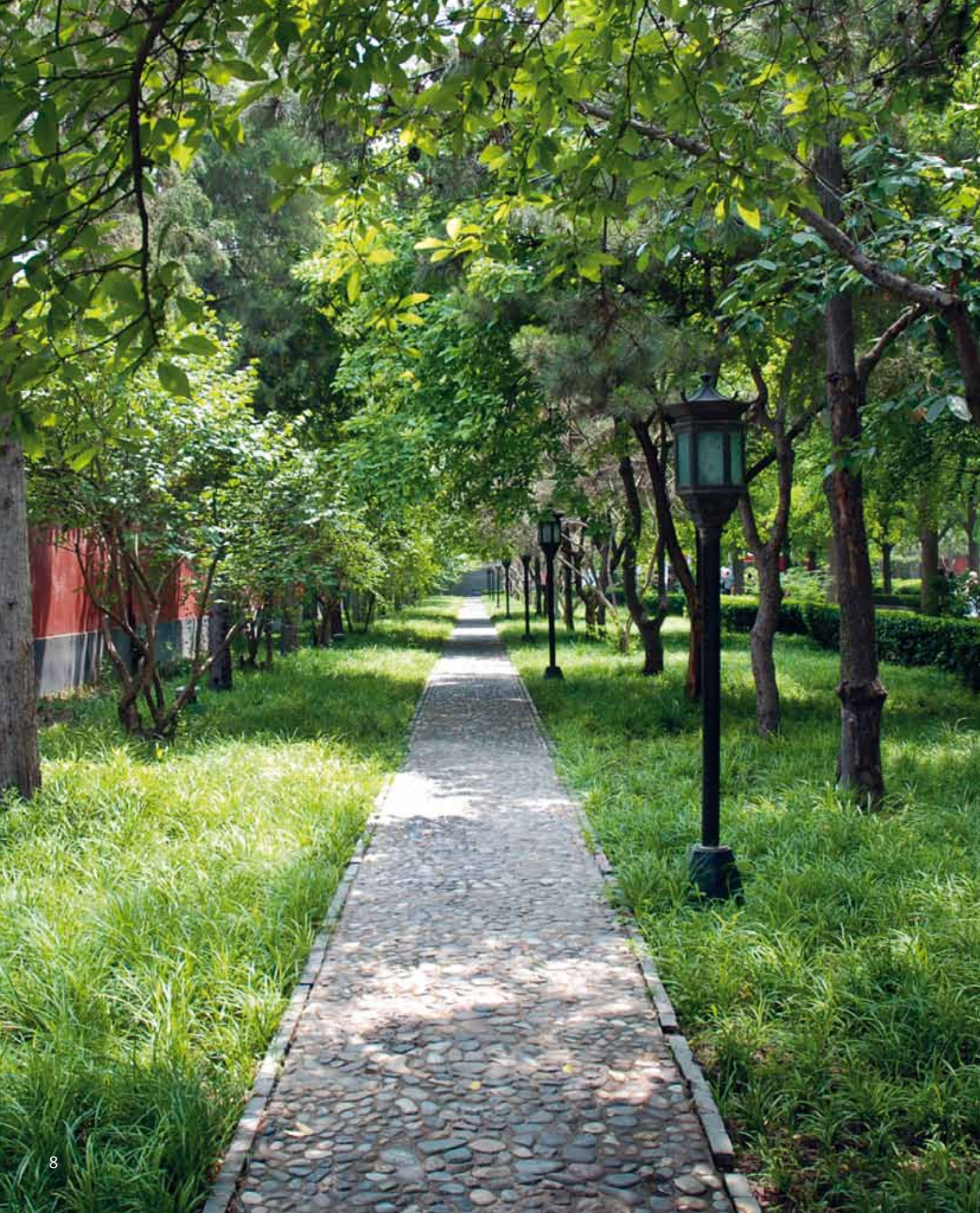
1. Sojamilch . . . 133
2. Cappuccino nach den fünf Elementen . . . 134
3. Fruchtiges Energie- und Erfrischungsgetränk . . . 134

4. Energietonikum . . . 135
5. Erkältungstrunk . . . 135
6. Erfrischende Joghurtgetränke . . . 136
   - Ingwer-Banane . . . 136
   - Kokos-Orange . . . 137
   - Ananas-Kokos . . . 138
   - Trauben-Banane . . . 138
   - Pfirsich-Limette . . . 139
   - Apfel-Zitrone . . . 139
   - Rosen-Mango . . . 140
7. Kräutertee-Spezialitäten . . . 141
   - Wärmender Kräutertee . . . 141
   - Kühlender Kräutertee . . . 141
   - Belebender Kräutertee . . . 141
   - Beruhigender Kräutertee . . . 141
   - Reinigender Kräutertee . . . 143
   - Verjüngender Kräutertee, Schönheitstee für Haut und Haare . . . 143
8. Sommerlicher TCM-Frucht-Cocktail, alkoholfrei . . . 145

Zusammenfassung der Grundregeln: Gesunde Ernährung nach den fünf Elementen . . . 146

Lebensmitteltabellen
1. Getreide . . . 147
2. Hülsenfrüchte . . . 148
3. Nüsse, Samen und Kerne . . . 148
4. Gemüse und Pilze . . . 149
5. Obst . . . 152
6. Getrocknete Kräuter, Gewürze und Würzmittel . . . 154
7. Frische Küchenkräuter . . . 157
8. Süßungsmittel . . . 159
9. Fisch . . . 160
10. Meeresfrüchte . . . 160
11. Fleisch . . . 161
12. Kuhmilcherzeugnisse . . . 162
13. Milcherzeugnisse von Schaf und Ziege . . . 163
14. Pflanzliche Speiseöle, kalt gepresst . . . 163
15. Getränke . . . 164
16. Sonstiges . . . 165

Hinweis . . . 166
Impressum . . . 168



VITA

Bo Sun wurde in Jilin (China) geboren und stammt aus einer traditionellen chinesischen Ärztefamilie. In China studierte er chinesische Medizin und lernte den Beruf des Kochs. Seit vielen Jahren arbeitet er erfolgreich mit „Heile Dich selbst“ durch Meditation, Qi Gong und einer ganzheitlichen Ernährung nach den fünf Elementen. Seine Erfahrung lehrt uns, dass man mit gesunden und energiereichen Mahlzeiten vielen Krankheiten vorbeugen und sie heilen kann. Bo Sun möchte uns von ganzem Herzen die liebevoll zubereiteten Speisen aus der guten chinesischen Küche näherbringen.

Theresia Wilhelms war viele Male zu Studienzwecken in China und organisierte Kur- und Kulturreisen dorthin. Sie studierte in Deutschland und China chinesische Medizin mit Puls- und Zungendiagnose, Akupunktur, Heilkräuter- und Ernährungslehre, Qi Gong sowie die chinesische Sprache (Mandarin). In ihrer Naturheilpraxis hat sich die Heilpraktikerin neben Akupunktur und Heilkräuterkunde auch auf Ernährungsberatung spezialisiert. Zusammen mit Bo Sun hat sie viele Rezepte kreiert, ausprobiert und so verfasst, dass sie leicht, schnell und sinnvoll in der alltäglichen Küche umzusetzen sind.

孙波 / 苔莱西娅·威廉姆斯

二〇〇三年十二月

VORWORT

Mit unserem TCM-Kochbuch wollen wir zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Gesundheit mit lecker schmeckenden Mahlzeiten in der eigenen Küche zu vereinen. Aus den verschiedenartigsten Zutaten werden Gerichte gezaubert, die ein Vergnügen für jeden Gaumen sind. Im Vordergrund steht die energetische Wirkung unserer Speisen auf Körper, Geist und Seele.
Der interessierte Leser kann seine täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten und dabei ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, was ihm guttut und was nicht. Eine liebevolle Zubereitung in entspannter Atmosphäre wirkt schon heilend wie eine Meditation oder eine Qi-Gong-Übung. Die positive Gesinnung fließt mit in den Kochtopf und erhöht die energetische Wirkung der Speisen um ein Vielfaches.
Die abwechslungsreiche Auswahl und die leichte Zubereitung der Gerichte machen dieses Buch zu einem beliebten täglichen Begleiter und werden dem Wunsch nach Gesundheitsvorsorge und Heilung in der eigenen Küche gerecht. Alle Rezepte sind von uns erprobt und können sehr gut mit Speisen aus anderen Ländern kombiniert werden.

KLEINE EINFÜHRUNG

Yin, Yang und die fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die ganzheitliche Ernährungslehre nach den fünf Elementen stammt aus dem sehr alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist unabhängig von den aktuellen, westlichen Erkenntnissen und mit ihrem vielschichtigen Wissen über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln auf unsere heutigen Bedürfnisse und das Nahrungsmittelangebot in Mitteleuropa ohne Weiteres übertragbar.

Die Traditionelle Chinesische Medizin begründet ihre jahrtausendalten Gesundheits- und Ernährungsregeln auf dem daoistisch-philosophischen Bewusstsein der Polaritäten Yin und Yang. Um Leben zu schaffen und zu erhalten, brauchen und ergänzen sie einander. Gleichberechtigt spielen sie die Hauptrolle im natürlichen Kreislauf allen Lebens und *„alles unter dem Himmel und auf der Erde gehorcht diesem Gesetz."*[5] Klugerweise wurden im alten China diese Erkenntnisse auch auf Politik, Astrologie, Astronomie und Medizin übertragen. Für die Chinesen stand alles in Bezug zu Raum und Zeit und zu den vier Himmelsrichtungen. Aus Yin und Yang entstehen die fünf Elemente, welche auch die fünf Wandlungsphasen genannt werden. Sie spiegeln sich in der gesamten Natur wider, im Makrokosmos (Universum/Erde) und im Mikrokosmos (Mensch). Durch Beobachtungen und Erfahrungen von Naturereignissen, Naturerscheinungen und klimatischen Veränderungen der Jahreszeiten wuchs das Verständnis der kosmischen Gesetze. Von der Erde – als dem Zentrum der Wandlungsphasen – ausgehend, entwickeln sich alle übrigen Elemente. Holz in Form von Bäumen und Pflanzen, Feuer aus Vulkanen, Metall aus Erz und Wasser aus Quellen. Die fünf Wandlungsphasen bekommen insofern eine besondere Bedeutung, als sie nicht nur den Himmelsrichtungen zugeordnet sind, sondern auch den Tages- und Jahreszeiten, dem Klima, den Farben, den Geschmacksrichtungen, den Körperorganen und dem Körpergewebe, den Sinnesorganen, Emotionen, Entwicklungsstadien, Lebensphasen u.v.m.

---

[5] aus dem „Gelben Kaiser" – Huang Di Nei Jing

天人合一

DAS ZIEL DER FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt zwei essentielle Hauptquellen des Qi (Energie), welche die Grundlage aller Substanzen sind.

Das ***„Yuan Qi" – Ursprungs-Qi (Ursprungskraft), auch vorgeburtliches oder himmlisches Qi genannt:*** wird während der Zeugung vom Kosmos auf das Kind übertragen und in den Nieren gespeichert. Es ist eine Erbanlage, die wir nicht verändern können und die uns unser Leben lang begleiten wird.

Das ***nachgeburtliche Qi teilt sich in zwei Arten von Qi, die uns am Leben erhalten und Organe und Gewebe nähren:*** das ***„Atmungs-Qi"*** (Luft-Qi), das wir über die Atmung, und das ***„Nahrungs-Qi"***, welches wir über das Verdauungssystem aufnehmen.

Die Ernährung ist neben der Atmung die wichtigste Energiequelle, um unsere angeborene Lebensenergie (Yuan Qi) zu pflegen und zu schützen. Die Konstellation dieser Energiearten beeinflusst in hohem Maße unsere körperliche und seelische Verfassung. Haben wir ein hohes Energiepotenzial, sind wir frisch, kraftvoll, voller Optimismus und haben eine hohe Lebensqualität. Das Qi kann frei fließen und seine Aufgaben wie nähren, wärmen, schützen, halten, transportieren und transformieren erfüllen. Yin und Yang sind in einer harmonischen Balance. Weicht der Körper, die Seele oder der Geist von diesem Zustand ab, ist unsere Gesundheit gestört. Sind wir überdies nicht in der Lage, einen Ausgleich zu schaffen, werden wir krank. Je länger die Erkrankung andauert, desto schwerer wird es, Gesundheit und Wohlbefinden wiederherzustellen.

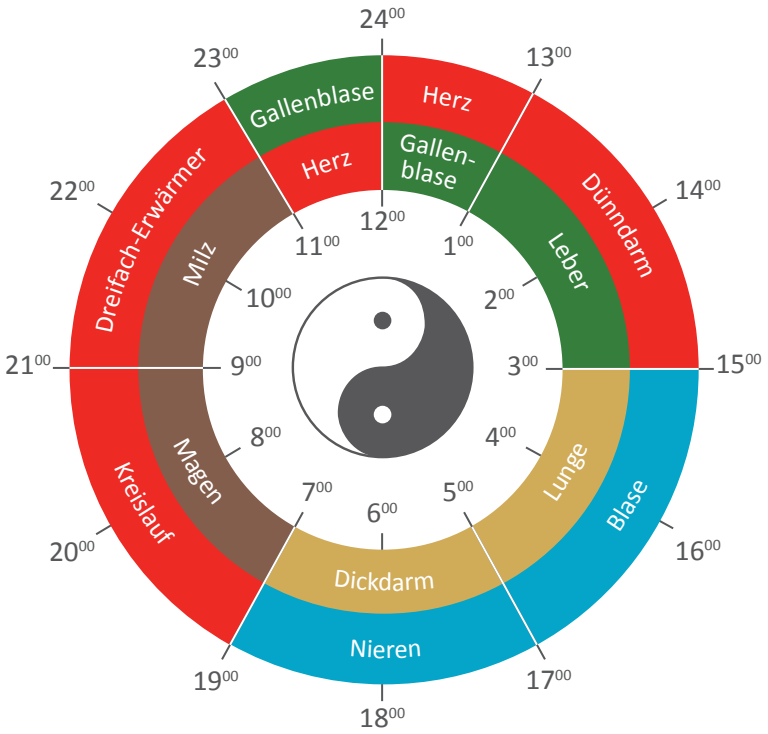
Natürlich ist es sinnvoll, krankhafte Veränderungen in unserem Körper frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Dazu eignen sich hervorragend Wissen und Verständnis für die Zusammenhänge in unserem Körper und eine ganzheitliche Ernährung nach den fünf Elementen. Ernährungsgewohnheiten können überdacht und überprüft werden und wir lernen, unsere Wahrnehmung für Heilvorgänge in unserem Körper zu sensibilisieren. Es gibt aber noch weitere Vorteile. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel unterstützt, überflüssige Stoffwechselendprodukte und Säuren werden schneller ausgeschieden, die Leber entgiftet, Cholesterin, Blutfette und Blutzucker werden gesenkt, das Körpergewicht reguliert, die Knochen stabilisiert, die Haut schön und glatt, das Bindegewebe straff, die Figur schlank, das Haar dicht und glänzend. Ein echter Garant für Gesundheit und Schönheit. Die Speisen, die wir in unserem Kochbuch vorschlagen, lassen sich schnell und leicht zubereiten und sind zudem preiswert. Die Gesundheitskosten werden reduziert, zweifellos eine gute Investition in die Zukunft. Zudem können die Rezepte individuell gestaltet werden, der eigenen Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Energie aufzubauen und zu erhalten ist das Ziel einer ganzheitlichen Ernährung nach den fünf Elementen. Mit der Umsetzung pflegen wir nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die unserer Kinder. Der Grundstein für eine gesunde Entwicklung ist gelegt.

Ein günstiges Qi durch Ernährung (Nahrungs-Qi) bekommen wir durch Grundnahrungsmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Abrunden können wir die Speisen mit schmackhaft zubereitetem Gemüse. Etwas Fleisch, Fisch und Eier werden ergänzend als Beilage gereicht. Frisches Obst sorgt zusätzlich für Vitamine und Feuchtigkeit.

DIE ORGANUHR

Das Wissen von den Hoch- und Tiefphasen der Organe kann sehr gewinnbringend in die Ernährungsplanung miteinbezogen werden.
Das morgendliche Frühstück stärkt Magen und Milz. Gleichzeitig begünstigt die erste Mahlzeit am Tag die Stoffwechselfunktionen. Das Mittagessen wiederum sorgt für eine stabile Herz- und Dünndarmenergie und das abendliche Essen stärkt Nieren und Kreislauf. Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, achten bitte besonders darauf, dass sie Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Leber, Gallenblase und den Dreifach-Erwärmer (3E)[6] schützen.



[6] Der Dreifach-Erwärmer (3E) stellt kein eigenes Organ dar, sondern die Funktionen der zuführenden Atemwege, der Verdauungs- und der Harnwege sowie der Genitalien.

8. TCM-Frühstück Lotus ★
Zutaten für 2 Portionen

Bohnentaschen ★★

Für die Füllung:
100 g rote Bohnen, 100 g Mungbohnen, 600 ml Wasser, 60 g Rosinen, 40 g Vollrohrzucker

Für den Teig:
300 g feines Dinkelmehl, 2 Eier, ca. 50 ml Wasser, 2 EL Sesam- oder Walnussöl, 1 Prise Steinsalz, etwas kaltes Wasser nach Bedarf, Backpapier

Zubereitung:
Füllung: Rote Bohnen und Mungbohnen waschen, mit Wasser aufkochen, ca. 50 Min. weich garen. Zucker dazugeben, mit einem Stabmixer pürieren. Rosinen dazugeben und gut durchmischen, es muss eine Paste dabei entstehen.

Teig:
Aus den Zutaten einen geschmeidigen, aber festen Teig herstellen, gut durchkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig dünn ausrollen und Kreise mit 12 cm Durchmesser ausstanzen. Die Hälfte jedes Kreises mit der Bohnenpaste bestreichen und zusammneklappen. Mit einer Gabel die Ränder fest andrücken. Die Bohnentaschen evtl. mit etwas Eigelb bestreichen. Backofen auf 200° C vorheizen. Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen, evtl. etwas anfeuchten.

Wirkung:
Stärkt Magen und Milz. Kühlt, entgiftet. Gegen Hitze, Feuchtigkeit und Hautkrankheiten.

Reiscongee (Reisbrei), glutenfrei, vegan ★

Grundrezept:
Ein Teil Vollkornreis mit acht bis zehn Teilen Wasser (z. B. 100 g Vollkornreis zu 0,8–1 l Wasser) über 6–8 Std. auf ganz kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel kochen. Das kann über Nacht geschehen. Nehmen Sie einen ausreichend großen Topf, damit nichts überkochen kann. Reiscongee kann vorgekocht werden und hält sich problemlos 4–5 Tage im Kühlschrank. Reiscongee dient als Basis und wird nicht gesalzen. Er ist vielseitig in seinen Variationen und kann sowohl „ohne alles“ als auch mit gekochten Früchten, Gemüse oder frischen Kräutern gegessen werden. Er eignet sich als Babynahrung genauso wie zum Fasten oder in der Rekonvaleszenz. Reiscongee kann zur Verstärkung der tonisierenden Eigenschaften mit Ginseng, chinesischer Engelwurz-Wurzel, chinesischer Dattelfrucht, Tragantwurzel oder Ingwer gekocht werden.

Wirkung:
Blut- und Qi-Tonikum, leicht bekömmlich, nährend, stärkt Magen, Milz und die Verdauungsfunktion, entgiftet und entschlackt, vertreibt den Hunger und stillt den Durst.

2. *Klößchensuppe aus Dinkel- und Buchweizenflocken mit Hähnchenbrustfilet ★*

Zutaten für 4 Portionen

100 g Dinkelflocken, 50 g Buchweizenflocken, 150 g frisches Hähnchenbrustfilet, 150 g Möhren, 50 g Rosinen, ein Stück frische Ingwerwurzel, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Anissamen, Steinsalz, 1 l Wasser, Suppenwürze, 4 EL Kürbiskernöl, frische Petersilie

Zubereitung:
Hähnchenbrustfilet und Möhren waschen und trocknen. In sehr feine Streifen schneiden und klein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenso fein hacken. Rosinen kurz in Wasser einweichen, abtropfen lassen und mit dem Messer zerkleinern. Anissamen im Mörser zerkleinern.

Holz	Hähnchenbrustfilet,
Feuer	Buchweizenflocken,
Erde	Dinkelflocken, Rosinen, Möhren,
Metall	Knoblauch, Ingwer, Anis und
Wasser	Salz mit einem Kochlöffel kräftig durchmischen.

Mit einem Stabmixer oder einer Moulinette fein pürieren. Die Klößchenmasse sollte locker sein. Mit 2 Teelöffeln oder einem Eisportionierer (immer wieder in lauwarmes Wasser tauchen) kleine Klößchen ausstechen und in leicht gesalzenem, heißem Wasser ca. 4–5 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Die Brühe mit Suppenwürze und Salz abschmecken. Die Klößchen auf vorgewärmte Teller oder Suppentassen verteilen. Die Brühe darübergießen und mit dem

Erde	Kürbiskernöl und den
Holz	Petersilienblättern dekorieren.

Die Klößchensuppe ist mit etwas Geschick schnell zubereitet. Sie ist sehr schmackhaft und gehört in die Kategorie Sonderklasse. Probieren Sie es aus!

Wirkung:
Gegen Verstopfung, Hämorrhoiden und Hauterkrankungen, stärkt den Verdauungsapparat, wärmend und Qi-aufbauend.

VERFÜHRERISCHE NACHSPEISEN

1. *Hirse-Kokos-Kakao-Fantasie mit Frucht-Joghurt-Soße, glutenfrei, vegetarisch ★*

Zutaten für 4 Portionen

Für die Hirse-Kokos-Kakao-Fantasie:
100 g gekochte Hirse, 50 g gekochte, zerkleinerte Süßkartoffel (auch Kürbis oder gelbe Linsen), evtl. etwas Wasser, 2 EL Kokosraspeln, 2 große EL Kakaopulver, 2–3 EL Vollrohrzucker

Für die Soße:
120 ml Johannisbeersaft, 2 EL Naturjoghurt, 1 EL Portwein oder Likör

Für die Dekoration:
2 geviertelte Datteln (auch Heidelbeeren, Erdbeeren oder Kirschen), 2 filetierte Orangen (siehe sommerliches Erdbeer-Orangen-Dessert), 1 EL geröstete Sesamsamen, Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Feuer	Kakao mit
Erde	Hirse, Süßkartoffel, Kokosraspeln und Vollrohrzucker vermengen.

Daraus einen geschmeidigen, festen Teig herstellen. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben. Anschließend mit trockenen, sauberen Händen kleine Knödel formen und auf Desserttellern anrichten. Danach den

Holz	Johannisbeersaft mit Joghurt und
Feuer	Portwein oder Likör zu einer Soße verrühren.

Die Soße über die Knödel verteilen. Mit

Holz	Orangen,
Erde	Datteln, gerösteten Sesamsamen und den abgezupften
Metall	Pfefferminzblättern garnieren.

Die Zutaten dieses besonderen Desserts passen perfekt zusammen. Ein himmlisches Vergnügen für den Gaumen, leicht und schnell zubereitet.

Wirkung:
Leicht verdaulich, gleicht die Seele aus, erfrischt und ernährt.

ZUSAMMENFASSUNG DER GRUNDREGELN GESUNDE ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

- Ausgewogenheit der Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig.
- An Klima und Jahreszeiten angepasst, jahreszeitlichen Zyklus beachten.
- Saisonale und regionale Speisen.
- Im Winter wärmende Speisen wie Eintöpfe und heimischer Kohl.
- Im Sommer kühlende, erfrischende Gemüse und Früchte.
- Energetisierung durch Kochen, besonders in der kalten Jahreszeit.
- Zu viel Rohkost ist schwer verdaulich und schwächt Magen und Milz (Mitte).
- Magen und Milz (Mitte) stärken mit thermisch neutralen Nahrungsmitteln aus dem Erdelement, z. B. Getreide, Nüsse, Samen, Möhren, Kartoffeln und Kürbisse.
- Zucker schwächt die Organe und entzieht Energie. Alternativen sind getrocknetes Obst, Getreide und Nüsse.
- Energiereiche und hochwertige Lebensmittel. Mikrowelle, Tiefkühlkost und Fertigspeisen sind Energiekiller.
- Sich Zeit nehmen zum Essen in entspannter Atmosphäre.

LEBENSMITTELTABELLEN

1. Getreide

Name	Thermik	Geschmack	Wirkung
Amaranth	kühl	süß, bitter	wandelt Schleim um, stärkt Milz und Nieren
Buchweizen	kühl	süß, bitter	stärkt Milz, fördert die Verdauung, wandelt Feuchtigkeit um
Bulgurweizen	kühl	süß	leicht verdaulich, stärkt die Mitte
Dinkel	neutral	süß, sauer	tonisiert Leber, Herz, Milz und die Körpersäfte, gegen Nachtschweiß, hilft bei Hautkrankheiten
Gerste	kühl	süß, salzig	stärkt Magen und Blase, leitet feuchte Hitze aus, z. B. bei Wasseransammlungen (Ödeme), Magenschleimhaut- (Gastritis), Blasen- und Lungenentzündung
Gerste, gekeimt	kühl	süß	fördert die Verdauung, günstig bei Unverträglichkeit von Kohlenhydraten
Grünkern	warm	süß, sauer	gleicht Leber und Galle aus, leitet Feuchtigkeit aus, gleicht die Seele aus
Hafer	warm	süß, bitter	stärkt Magen, Milz und Nerven, baut Energie auf, gegen Erschöpfung und Impotenz, stärkt das Immunsystem
Hirse	neutral, kühl	süß, salzig	stärkt Magen und Nieren, baut Energie auf, stärkt Knochen und Immunsystem, leitet Feuchtigkeit aus, entschlackt den Körper
Mais	neutral	süß	stärkt Magen, Milz und Kreislauf, regt die Körpersäfte an, beruhigt das Herz, fördert die Verdauung, entwässert
Maisgrieß (Polenta)	neutral	süß	stärkt Magen, fördert die Verdauung, entwässert
Quinoa	neutral	bitter	baut Blut und Qi auf, stärkt Magen und Milz
Reis, gewöhnlich	neutral	scharf	stärkt das Qi, harmonisiert Magen und Milz, leitet feuchte Hitze aus, entwässert, reguliert die Darmfunktion, fördert die Verdauung, regt den Stoffwechsel an, entgiftet und entschlackt
Reis, Klebreis	warm	süß	tonisiert Magen, Milz und Qi, fördert die Verdauung, leitet aus
Reis, Langkorn	neutral, warm	scharf	tonisiert Magen, Milz und Qi, fördert die Verdauung, leitet aus
Reis, rot	neutral	süß, bitter	stärkt Magen und Milz, baut Blut auf, leitet aus
Reis, Rundkorn	neutral, kühl	scharf	tonisiert Magen, Milz und Qi, fördert die Verdauung, leitet aus
Reis, Vollkorn	neutral, kühl	scharf	tonisiert Qi, nährstoffreich, beugt Darmerkrankungen vor, stärkt die Abwehrkräfte

Margarine	neutral	süß	fett, befeuchtet
Miso	neutral	salzig	unterstützt Magen, Milz und Dickdarm, entgiftet, entwässert, fördert die Verdauung, leitet aus
Nährhefe	neutral	sauer	fördert den Stoffwechsel, stärkt das Nervensystem
Sauerkraut	kühl	sauer	erfrischt, zieht zusammen, reguliert den Darm und die Verdauung, sorgt für ein positives Darmmilieu
Schweine-schmalz	neutral	süß	fett, befeuchtet Lunge und Dickdarm, schwer verdaulich
Sojasoße	kalt	salzig	leitet aus, löst auf
Speiseeis	kalt	süß	kühlt Hitze, schwächt Magen und Milz
Tofu	kühl	salzig, süß	leitet Hitze aus, befeuchtet, entgiftet, stärkt das Yin, bei Abmagerung, Husten, Diabetes mellitus
Tomatenmark	kalt	sauer	zieht zusammen, kühlt, befeuchtet

Hinweis

Das vorliegende TCM-Kochbuch ist von uns sorgfältig erarbeitet worden. Möglicherweise ist aber nicht jeder unserer Vorschläge in Ihrem individuellen Fall ratsam. Unsere Kochrezepte ersetzen auch keine Diagnose oder Therapie. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile, die durch den praktischen Gebrauch des Buches an Sachen, Personen oder Vermögen entstehen, Haftung übernehmen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns bitte an info@sun-verlag.de oder direkt an Bo Sun und/oder Theresia Wilhelms, Anne-Frank-Straße 6, D-54516 Wittlich

Die Kalligrafie ist von Haiyun Sun und bedeutet: „Gesundheit und ein langes Leben."

健康长寿

Impressum

Idee und Text: Bo Sun, Theresia Wilhelms
Fotoproduktion: Klaus Rumler
Stimmungsbilder: Theresia Wilhelms
Porträtaufnahmen: Helmut Thewalt

Gestaltung: Bao Kocherscheidt
Lektorat: Nicolas Fiebrandt, Anja Schmitt
Korrektorat: Brigitte Hamerski
Druck und Verarbeitung: Appl Druck

© 2017
Sun Verlag GbR
Anne-Frank-Straße 6
D-54516 Wittlich

www.sun-verlag.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-00-040183-1

4. Auflage

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages zulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Werk ist nach bestem Wissen vom Verlag geprüft worden. Für falsche, fehlende oder unrichtig wiedergegebene Daten sowie für jeden falschen Gebrauch wird die Haftung ausgeschlossen.

Bo Sun | Theresia Wilhelms
© 2015 Sun Verlag GbR
152 Seiten mit vielen farbigen Bildern und Kalligrafien
ISBN 978-3-00-042708-4
26,5 x 21,5 cm | Hardcover
EUR 19,95 [D] | EUR 20,60 [A] | CHF 28,50

Finde dich selbst durch innere Kraft

Willkommen zu einer philosophischen Reise – öffne die Seele und aktiviere deine Heilkräfte

FINDE DICH SELBST DURCH INNERE KRAFT ist eine wunderschön bebilderte, philosophische Reise mit 100 Kapiteln, aufgebaut auf langjähriger Lebens- und Praxiserfahrung. Sie werden eingeladen, neue Wege zu gehen und Geist und Seele zu öffnen. Außerdem finden Sie Unterstützung bei emotionalen Störungen, Suchterkrankungen, Hoffnungslosigkeit und Depressionen, und Sie können lernen, sich auf Ihr Leben zu freuen. **FINDE DICH SELBST DURCH INNERE KRAFT** kann auch eine Hilfe für unheilbar und chronisch erkrankte Menschen sein, um Kraft und Mut zu schöpfen.

Krampfadern natürlich behandeln

Leben ohne Krampfadern – Venen ganzheitlich stärken

In wenigen Monaten von Krampfadern zu schönen Beinen? Das geht. Und zwar ganz natürlich: Theresia Wilhelms ist Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und biologisch-sanfte Krampfaderentfernung. Mit ihrem ganzheitlichen Venenkonzept gibt sie Betroffenen einen Leitfaden an die Hand, mit dem funktionstüchtige Venen gestärkt und Krampfadern naturheilkundlich entfernt werden. Frühzeitiges Erkennen, sinnvolle Anwendungen, richtige Bewegungen im Alltag, die 5-Elemente-Ernährung sowie die Kochsalztherapie bilden den Kern des ganzheitlichen Konzepts. Für alle, die sich mehr Wohlbefinden und Lebensqualität durch gesunde Blutgefäße und schöne Beine wünschen.

Theresia Wilhelms
© 2017 Humboldt
144 Seiten mit ca. 30 Abbildungen
ISBN 978-3-89993-940-8
15,5 x 21,0 cm | Broschur
EUR 19,99 [D] | EUR 20,60 [A]

DAS TCM-KOCHBUCH

KULINARISCH GENIESSEN NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

Im Vordergrund dieses TCM-Kochbuches steht die energetische Wirkung unserer Speisen auf Körper, Geist und Seele. Der Interessierte kann seine täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten und dabei ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, was ihm guttut und was nicht.
Die Autoren zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Gesundheit mit lecker schmeckenden Mahlzeiten zu vereinen. Mit einem Sinn für Harmonie werden aus den verschiedenartigsten Zutaten Gerichte gezaubert, die ein Vergnügen für jeden Gaumen sind.

Die abwechslungsreiche Auswahl und leichte Zubereitung der Gerichte machen dieses Buch zu einem beliebten täglichen Begleiter und werden dem Wunsch nach Gesundheitsvorsorge und Heilung aus der Küche gerecht.

Alle Rezepte sind erprobt und können mit Speisen aus anderen Ländern kombiniert werden.

Bo Sun

Theresia Wilhelms

ISBN 978-3-00-040183-1

9 783000 401831

Sun