

probier
amol.AT



Feuer Erde Metall

Wasser Holz

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



energie
autonomie
Vorarlberg
Vorarlberg

Vorwort

“Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen”
(Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n. Chr.)

Eine uralte asiatische Lehre teilt die Lebensmittel den fünf Elementen zu: Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz.

Kochen nach den Fünf Elementen ist die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche. Immer mehr Menschen entdecken die Weisheit dieser Lehre und nutzen sie zur Stärkung von Geist und Körper. In einer ausgewogenen Ernährung sollten sich der Lehre nach alle Elemente innerhalb eines Menüs harmonisch ergänzen.

Wir wünschen guten Appetit!

Unterstützt vom Eltern Kindzentrum Regenbogen Andelsbuch
– Leiterin: *Andrea Konrad*

Die Rezepte stammen von:

Ernährungsberaterin: *Evelyn Heeb*

Rheinstrasse 26-27, 6890 Lustenau
+43 664 38 40 484
energie@evelyn-heeb.at

Abkürzungsverzeichnis

TI	Teelöffel
EI	Esslöffel
Bd	Bund
Stk	Stück
Stg	Stange
Msp	Messerspitze
H	Holzelement
F	Feuerelement
E	Erdelement
M	Metallelement
W	Wasserelement
M/E	Metall / Erde

(Zuviel wird durch Schmoren
süß, daher wandert sie ins
Erdelement)

Rezeptübersicht

- | | | | |
|---|---------------|---|---------------|
| 1. Powerdrink | Seite 6 | 12. Frühlingsuppe
indonesischer Art | Seite 18 |
| 2. diverses Gemüse
im Backteig | Seite 7 | 13. Gefüllte Paprika
in Tomatensauce | Seite 19 |
| 3. gebratener Spargel | Seite 8 | 14. Hirse mit Gemüse | Seite 20 |
| 4. Hühnereintopf
mit Smorgemüse | Seite 9 | 15. Marinierte Champignons
und Zucchini | Seite 21 |
| 5. Kartoffeladen | Seite 10 | 16. Kräuterlaibchen
nach TCM Rezept | Seite 22 - 23 |
| 6. Kartoffelsalat
mit Äpfel und Sellerie | Seite 11 | 17. Möhren-Ingwer-Suppe | Seite 24 |
| 7. Marokkanisches
Ofengemüse | Seite 12 | 18. pikanter Kichererbsen-
Tomaten Eintopf | Seite 25 |
| 8. Minestrone | Seite 13 | 19. selbstgemachtes
Knuspermüsli | Seite 26 |
| 9. Mandelpudding | Seite 14 | 20. süße Pfannkuchen | Seite 27 |
| 10. 5 Elemente Kürbis Gnocchi | Seite 15 | 21. pikante Polenta
mit Pilzen | Seite 28 |
| 11. China-Reispfanne | Seite 16 - 17 | | |

Zutaten:

- 100 ml **Apfelsaft**
- 100 ml **Saft von Roten Rüben**
- 100 ml **Karottensaft**
- 1 EL **Leinöl oder Dotteröl, Hanföl, etc.**
- 2 EL **Hanf – geröstet und gemahlen**

Vertragen Sie keine rohen Säfte, verwenden Sie sterilisierte.

1. Powerdrink

(für 1 Person)

„Eigenartige Bananenmilch“

Mixen sie 50 g Hanf mit 200 ml warmem oder kaltem Wasser so lange, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht. Die „Hanfmilch“ wird durch ein feines Sieb gegossen, dann wird sie mit einer reifen Biobanane und Zimtpulver nochmals gemixt.

Man kann sie auch pur oder mit etwas Honig gesüßt trinken.

Schmeckt herrlich und deckt den Tagesbedarf an allen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Einem kleinen, ganzlieben Gast habe ich diese Milch in Ermangelung einer echten Milch vorgesetzt – der Kommentar dazu war: „Ist das eine eigenartige Bananenmilch, aber, Roswitha, sie schmeckt sehr gut“ – Darum mein Titel dafür.

2. diverses Gemüse

im Backteig

- E Reismehl in eine Schüssel geben
- M Kreuz- und Schwarzkümmel untermischen
- W Kichererbsenmehl untermischen
- W salzen und mit warmem Wasser durchrühren
- H etwas Zitronensaft unterrühren (nur um das Element zu haben)
- F Kurkuma unterrühren
- E Öl unterrühren
- M Knoblauch untermischen

Alles mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Öl in einem Frittierpfopf erhitzen, Gemüse in den Backteig tauchen und nacheinander frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und im Backrohr warm halten, bis alles Gemüse fertig ist.

Dazu servieren Sie Schafjoghurt mit Kreuzkümmel und Salz gewürzt, als Dip.

Backteig:

- 250 g **Kichererbsenmehl**
- 50 g **Reismehl**
- Ursalz**
- 2 TL **gemahlener Kreuzkümmel**
- ¾ TL **Kurkumapulver**
- 2 **Knoblauchzehen fein reiben**
- 1 TL **Schwarzkümmel**
- 2 EL **Olivenöl**
- 350 ml **sehr warmes Wasser**
- ein paar Tropfen Zitronensaft**

Gemüse:

Auberginen, Zucchini, Kartoffeln, Karotten und Paprika in dünne Scheiben schneiden, Champignon und Zwiebel ganz lassen, Lauch in Stücke schneiden, kleine Zwiebeln Öl zum Frittieren

Zutaten:

- 1 kg** *dicker, weißer Spargel, schälen und in Mehl wenden (je dicker der Spargel, desto wertvoller ist er)*
- 150 g** *fein geriebener Parmesan*
- 4** *Eier verquirlt*
- 1 EL** *heller und schwarzer Sesam*
- 1 EL** *Mehl*
- 6 EL** *Ursalz und Cayennepfeffer Öl zum Braten*

- F Parmesan in eine längliche Schüssel geben (Spargel sollte darin Platz finden)
- E Eimasse und Sesam unterrühren
- M Pfeffer unterrühren
- W salzen

Die bemehlten Spargelstangen in der Panade wälzen und in Pflanzenöl backen. Sofort mit Salat der Saison servieren – entweder roh oder bei Qi-Schwäche aus gekochtem und blanchiertem Gemüse.

TCM-Ernährungstipp:

Die TCM sagt, man sollte täglich alles essen, d.h. Getreide, Gemüse tierisches oder pflanzliches Eiweiß, Hülsenfrüchte, etc. Unter anderem sind z. B. Hülsenfrüchte etwas sehr Gesundes. Darum kochen Sie immer etwas Hülsenfrüchte auf Vorrat, im Kühlschrank aufheben und dann pro Kopf 1 gehäuften EL davon unter jeden Salat mischen – egal ob Linsen, Bananen oder Kichererbsen. Es schmeckt ausgezeichnet, und so kann ich täglich Hülsenfrüchte konsumieren. Esse ich keinen Salat, dann gebe ich in die Suppe Bohnen, zu einem Auflauf oder Pilaw. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

3. gebratener Spargel

4. Hühnereintopf mit Schmorgemüse

Zutaten:

- 800 g** *Hühnerfleisch in größere Stücke schneiden*
- 250 g** *Maroni (gibt es sehr gute Qualität aus dem Glas)*
- 150 g** *Schalotten, davon die größeren in Stücke schneiden*
- 200 g** *Sellerie oder Pastinake kleinwürfelig schneiden*
- 200 g** *Karotten kleinwürfelig schneiden*
- 2** *große Fleischtomaten in grobe Würfel schneiden*
- 2** *Lorbeerblätter*
- 100 ml** *Madeira, Sherry oder Sake*
- 150 ml** *Hühnerbrühe*
- 50 g** *Butter*
- Oregano, Thymian, Rosmarin Pfeffer, frisch gemahlen etwas Honig Ursalz und Olivenöl*

- F heiße Pfanne
- E Olivenöl erhitzen
- M/E Schalotten anschmoren
- M Lorbeerblätter beigegeben
- W Prise Salz dazu
- H Hühnerfleisch einlegen und schnell von beiden Seiten anbraten, zudecken und ca. 20 Minuten schmoren. Dann das Hühnerfleisch herausnehmen und warm stellen.
- H Tomaten unterrühren
- F mit Thymian würzen
- E Butter, Maroni, Sellerie und Karotten dazu geben und weich schmoren
- M Pfeffer unterrühren
- W Geflügel- oder Gemüsebrühe angießen – wenn notwendig, noch etwas Wasser dazu und mit Salz abschmecken
- H das Hühnerfleisch dazugeben
- F mit Oregano, Thymian und Rosmarin würzen
- E Madeira und Honig unterrühren, nochmals bei geschlossenem Topf kurz durchschmoren

Beilage: Reis, gebackene Kartoffeln, Nudeln oder Nockerl, etc.

5. Kartoffelfladen

Zutaten:

300 g mehliges Kartoffeln
kochen, schälen
durchpressen
2 Frühlingszwiebeln
– auch das
Grüne – in feine
Ringe schneiden
1 Knoblauchzehe
reiben
½ Bd. Thymian, fein
hacken
100 g Butter
350 g Dinkelvollkornmehl
50 g Weizenmehl
1 TL Ursalz
P feffer, frisch
gemahlen
½ TL Kurkuma
20 g frischer Ingwer,
fein gerieben
125 ml Wasser

H Dinkelmehl in eine Rührschüssel geben
F Kurkuma unterrühren
E weiche Butter unterrühren
M Frühlingszwiebel, Kardamom, Ingwer und Knoblauch
unterrühren
W salzen
H Weizenmehl unterrühren
F Thymian unterrühren
E Kartoffeln unterrühren
M pfeffern
W Wasser unterrühren

Die Masse in 10 Teile teilen, ganz dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne oder Keramikpfanne – ohne Fett – sehr knusprig backen (sonst sind sie am nächsten Tag weiche, unappetitliche Fladen).

Kann als Beilage statt des Brotes gegessen werden, einfach zwischendurch als Snack oder zu einem Glas Wein.

ODER:

Sie machen keine Fladen, sondern Kartoffellaibchen und braten sie in Öl heraus, als herrliches Abendessen mit köstlichem Dip, Gemüse oder Salat. Schmeckt köstlich und ist ungemein billig! Fingerfood für Kinder!

6. Kartoffelsalat

mit Äpfeln und Sellerie

Zutaten:

1 kg festkochende
Kartoffeln in
Salzwasser
kochen und in
kleine Würfel
schneiden
500 g Knollensellerie
schälen, in
Würfel schneiden
und über
Salzwasserdunst
weich kochen
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Sherry-Essig
1 EL Zitronensaft
2 TL Ursüße
Ursalz
Prise Paprika
80 g Kren gerieben
1/8 l Walnussöl
4 EL Apfelsaft
500 g rotschalige Bio-
Äpfel – entkernt
und in Würfel
geschnitten
30 g Mandelblättchen
in einer Pfanne
ohne Fett geröstet
1 Beet Kresse

E Öl und Zucker in einer Schüssel verrühren
M Senf und Kren unterrühren
W salzen
H Essig und Zitronensaft einrühren
F Prise Paprika unterrühren
E Apfelsaft einrühren
E Kartoffel, Äpfel und Sellerie noch lauwarm unter die
Salatsoße heben und mind. ½ Stunde durchziehen
lassen
E Mandelblättchen unterheben
M mit Kresse bestreuen und nochmals durchmischen

TIPP:

Dazu schmecken wunderbar wachweich gekochte Eier, Knäckebrot oder das Roggenbrot ohne Hefe – einfach ein herrliches Fertiggericht für den Sommer. Passen Sie auf, dass Ihnen Ihre Kollegen nichts wegessen!

7. Marokkanisches

Ofengemüse

Zutaten:

500 g gelben Kürbis würfeln
 2 Stk. Paprikaschoten (je eine rote und eine gelbe) in Würfel schneiden
 400 g Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
 450 g Auberginen in Würfel schneiden
 2 TL Harissa (gibt's in Asienläden) oder scharfen Paprika
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Honig
 2 EL Zitronensaft
 1 TL Koriander, gemahlen
 2 TL Paprika edelsüß
 2 TL Rosmarin
 2 TL Oregano
 2 EL Sesam
 Salz und Olivenöl

In einer Schüssel Zitronensaft und Tomatenmark verrühren
 Oregano, Paprika und Rosmarin unterrühren
 80 ml Öl, Sesam und Honig unterrühren
 alle Gemüse untermischen
 Koriander und Harissa unterrühren
 und kräftig mit Salz abschmecken

H
 F
 E
 E
 M
 W

Das Gemüse auf ein Backblech geben und bei 180 – 200° C 25 Minuten backen, bis alles gar ist. Schmeckt köstlich! Dazu essen Sie Fisch, Leber oder Faschiertes, geräucherten Tofu, Kuskus oder Reis.

8. Minestrone

Zutaten:

100 g getrocknete Bohnen über Nacht einweichen
 30 g durchzogenen, geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden
 50 g Zwiebeln fein hacken
 2 EL Olivenöl
 1 Stg. Bleichsellerie in feine Streifen schneiden
 80 g Karotten
 150 g Zucchini
 150 g Kartoffeln
 300 g Fleischtomaten – alles in kleine Würfel schneiden
 100 g Fisolen in feine Streifen schneiden
 2 EL Gemüsepastete
 1 l Wasser
 1 EL Tomatenmark
 50 g Rundreis (oder Nudeln = Erdelement E)
 ½ Bd. Oregano, gehackt
 1 Bd. Petersilie, fein gehackt
 Pfeffer, frisch gemahlen, Ursalz
 Parmesan, frisch geriebenen

F heißer Topf
 E Olivenöl erhitzen
 M Speck anbraten
 M/E Zwiebeln andünsten
 E Karotten, Sellerie, Zucchini, Kartoffeln und Fisolen hinzufügen
 M pfeffern und Reis hinzufügen
 W Bohnen unterrühren, Wasser angießen und Gemüsepaste unterrühren
 H Tomaten und Tomatenmark unterrühren und 1 Std. köcheln
 F Oregano einstreuen
 E 1 EL Olivenöl unterrühren
 M Petersilie unterrühren
 W wenn notwendig, salzen

Mit Parmesan bestreut essen.

Zutaten:

650 ml **Ziegenmilch**
 8 EL **davon abnehmen**
und mit
 4 EL **Maisstärke**
verrühren
 4 EL **Mandelmus**
 1 Pkg. **Vanillezucker**
 1 Prise **Ursalz**
 5 EL **Honig oder Ursüße**
 80 g **gehackte Mandeln**
 50 g **gehackte Pistazien**

9. Mandelpudding

Etwa ¼ l Milch mit dem Mandelmus erhitzen und gut verrühren. Restliche Milch mit Vanillezucker und Salz aufkochen, angerührte Maisstärke mit dem Schneebesen einrühren und 4 Minuten klein köcheln. Honig und Mandelmilch unterschlagen.

Sobald der Pudding bindet, vom Herd nehmen, in Schalen füllen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Mandeln und Pistazien kränzförmig verzieren.

10. 5 Elemente Kürbis-Gnocchi (4 Personen)

Zutaten:

für die Gnocchi:
 300 g **Kürbisfleisch (E)**
 2 EL **Butter (E)**
 200 g **Frischkäse (H)**
 2 **Eier (E)**
 200 g **Dinkelvollkornmehl (H)**
 30 g **Parmesan-Käse (F)**
 1 TL **Kristallsalz (W)**
Pfeffer (M)
 1/2 TL **frisch geriebene Muskatnuss (M)**

für die Sauce:

50 g **Butter (E)**
oder Ghee (E),
 12-15 **Blätter frischer Salbei (F)**

Das geschälte Kürbisfleisch grob reiben und in der Butter etwa 3 Minuten dünsten. Kürbis auf einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen. Dinkelmehl, Frischkäse, Parmesan, Eier, Kürbis und Gewürze gut vermengen. Den Teig etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Der Teig soll weich sein, aber nicht mehr kleben.

Mit einer bemehlten Gabel oder zwei nassen Esslöffeln portionsweise etwa 25 walnussgroße Gnocchi abstechen und sofort in siedendes (nicht mehr sprudelnd kochendes) Salzwasser geben. Etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die in Stücke gezupften Salbei dazu geben. Die abgetroffenen Gnocchi in der Butter schwenken.

Zutaten:

2 Tassen *Basmatireis (M)*
2 *große rote Paprika (E), in Streifen geschnitten*
100 g *frische Sojakeimlinge (H)*
100g *Bambussprossen aus der Dose (H)*
1 Stange *Lauch (M), in dünnen Streifen*
2 *Knoblauchzehen (M), gehackt*
2 cm *frischer Ingwer (M), gehackt*
100g *geröstete Erdnüsse (ohne Salz und ohne Fett geröstet) (E)*
Sojasosse (W), Sesamöl (E), Aceto Balsamico (H), Curry (M), Curcuma (F), Salz

11. China-Reispfanne

Noch ein Gericht mit unzähligen Variationsmöglichkeiten. Speisen auf Reisbasis besänftigen in der Regel den Magen und helfen dem Körper, Toxine auszuscheiden.

Paprikastreifen mit Ingwer, Knoblauch und Lauch in 1 EL Sesamöl anbraten. 1 TL Curry drüberstäuben und mit anrösten. Mit Sojasauce und ein wenig Wasser ablöschen.

Bambussprossen zugeben. 5 Minuten dünsten (bis der Lauch bissfest gegart ist) und mit Salz, Balsamico und Curcuma abschmecken. Nüsse und gekochten Basmatireis unterheben. Noch einmal pfeffern und salzen und vom Herd nehmen. Nun die Sojakeimlinge unterrühren.

Stärkt: alle Elemente

Thermik: neutral

- Variation zur Stärkung des Holz-Elementes:

100 g Hühnerfilet in feine Streifen geschnitten 20 Minuten in Reissessig marinieren (3 Teile Wasser, 1 Teil Essig) und in Öl kurz anbraten. Mit ¼ TL Kurkuma bestäuben und dann Paprikastreifen, Ingwer, etc. dazugeben und weiter wie im Rezept angegeben.

Stärkt Qi und Knochenmark

Variation zur Stärkung des Feuer-Elementes:

Vor dem Servieren 4 EL fein gehackten Thai-Basilikum unterheben.

Wirkt verdauungsfördernd und erwärmend.

Variation zur Stärkung des Erd-Elementes:

2 Eier mit ein wenig Rosenpaprika verquirlen und mit den Nüssen unter das Gemüse heben. Danach sofort den heißen Reis dazu geben und solange mischen, bis das Ei gestockt ist. Befeuchtet die oberen Körperregionen – nicht bei Übergewicht!

- Variation zur Stärkung des Metall-Elementes:

100 g Putenbrust in feine Streifen geschnitten 20 Minuten in Reisschnaps marinieren (3 Teile Wasser, 1 Teil Schnaps) und in Öl anbraten. Dann Paprika, Ingwer, etc. dazugeben und weiter wie im Rezept angegeben.

Stärkt Lunge und Dickdarm.

- Variation zur Stärkung des Wasser-Elementes:

8-12 gekochte Riesengarnelen in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Sesamöl anbraten. Zusammen mit den Sojakeimlingen unter den Reis mischen.

Erhöht das Qi, verstärkt das Yang.

Zutaten:

- ½ **Hähnchen vom Biometzger (H)**
- 1 Bund Petersilie (H)**
- 1 Stängel frischer Thymian (F)**
- 2 Möhren (E)**
- ¼ **Knolle Sellerie (E)**
- ½ **Stange Lauch (M)**
- 1 kleines Stück geschälter Ingwer (M)**
- 2 Knoblauchzehen (M)**
- Unraffiniertes Salz (W)**
- 2 Stängel Zitronengras (H)**
- Kurkuma (F)**
- Olivenöl (E)**

12. Frühlingssuppe

indonesische Art

(für 6 Personen)

Aus Ingwer, Knoblauch, Salz, Zitronengras und Kurkuma mit dem Pürierstab eine Würzpaste herstellen. Die Paste in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl leicht anbraten, leicht pfeffern und mit 2 Liter kaltem Wasser aufgießen. Hähnchen, Petersilie, Thymian, Möhren, Sellerie und Lauch ins Wasser geben und das Ganze mindestens eine Stunde kochen lassen (je länger, je energiereicher).

Hähnchen aus der Brühe nehmen, die Suppe durch ein Sieb giessen (das Gemüse nicht mehr weiter verwenden) und nach Geschmack salzen. Wer mag, kann nun noch den Saft einer ½ Limette zufügen und außerdem das Hähnchenfleisch zerteilen und wieder zur Suppe geben. Zur weiteren Stärkung des Holzelementes eignen sich außerdem z. B. Sojakeimlinge oder Limettenstücke als Einlage.

Noch gehaltvoller wird das Ganze mit der Zugabe von 100 g Glasnudeln, die man einfach in der Suppe gar ziehen lässt. Zur Dekoration kann man außerdem einige Blättchen frischen Thymian über die Suppe streuen.

Stärkt: Holz

Thermik: wärmend-neutral - mit Fleisch

13. Gefüllte Paprika

in Tomatensauce

Diese gefüllten Paprika wirken schleimlösend und unterstützen die Entgiftung. Das verwendete Basilikum regt die Verdauung an, weil es die Feuchtigkeit im Verdauungstrakt transformiert, tonisiert und reguliert die Lebensenergie Qi.

Die 5 Elemente Ernährung (TCM) sieht es als ihr oberstes Ziel, die Lebensenergie Qi eines jeden Menschen zu unterstützen, sie zu erhalten oder zu erhöhen und die innere Balance zu stabilisieren.

Jedes Lebensmittel verfügt über einen oder mehrere Geschmäcker und erhält dadurch die entsprechende Zugehörigkeit zum Element. Beim Kochen geben wir die Zutaten eines Gerichts in der Reihenfolge der Elemente Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser zu. So erhält die Speise ihren vollen, runden Geschmack, ist leicht verdaulich, da im Zyklus der Natur gekocht und gleichzeitig erhöht sich damit auch die energetische Wirkung und Schwingung!

Zutaten:

- gefüllte Paprika:
- 1/8 l **Hirse**
 - 1 kl. **Zwiebel**
 - ¼ l **warmes Wasser**
 - 1-2 El **Olivenöl**
 - 4 ½ El **Suppenwürze**
 - 8-10 **Tomaten**
 - frischen Majoran, Basilikum, Petersilie**
 - ca. 1/16 l **heiBes Wasser**
 - 2 Kl **Suppenwürze**
 - 3 El **Sojahack**
 - 3 **mittelgroße Paprika**
 - je 1 Pr. **Curcuma, Paprika süß, Thymian**

Zutaten:

- 1 Tasse** Hirse
- 500 g** Gemüse der Saison
(zB. Karotten,
Erbsen, Fisolen)
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** frisch geriebener
Ingwer
- 1** Pfeffer
- 1** Zwiebel
- 2** Tassen Wasser
- Salz**
- 1 Bund** Petersilie
- Saft einer halben**
Zitrone
- 1 Prise** Paprikapulver

14. Hirse mit Gemüse

(2 Portionen)

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel darin kurz anbraten. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Hirse zu den Zwiebeln geben.

Die Gemüsemischung mit 2 Tassen Wasser aufgießen und zugedeckt aufkochen lassen. Sobald die Mischung aufkocht auf kleine Flamme zurückdrehen und 10-15 Minuten auf kleiner Flamme gar kochen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Dann die Gemüsemischung mit Pfeffer, Ingwer, Salz, frisch gehackter Petersilie, Zitronensaft und Paprika abschmecken.

15. Marinierte

Champignons

und Zucchini

(4 Portionen)

Zutaten:

- 2** Zucchini
- 250 g** Champignons
- 2 EL** Olivenöl
- 1 kleines** Stück Ingwer,
Pfeffer
- Salz**
- 1 Bund** Pfefferminze,
Zitronensaft
- 4** Oliven

Zucchini in 5 cm lange Stifte schneiden.
Champignons waschen, größere Champignons halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Champignons 5 Minuten auf mittlerer Flamme andünsten. Dann genauso mit den Zucchini-Stiften verfahren. Es ist wichtig, dass nicht bei zu starker Hitze gebraten wird.

Das Gemüse soll nur leicht gedünstet werden. Oliven und Minze fein hacken und mit frisch geriebenen Ingwer, Pfeffer, Salz, Zitronensaft eine Marinade zubereiten. Das Gemüse damit marinieren und servieren.

Zutaten:

6 EL **Bulgur vom Buchweizen (oder grob geschroteten Buchweizen)**

1-2 **Eier**

50g **Schinken**

1 TL **Suppenwürze**

1 TL **Meersalz**

Curcuma

Kerbel

200g **Cottage-Cheese**

1 **Lorbeerblatt**
eventuell etwas Vollkornbrösel oder Braunhirse

1/8 Liter **warmes Wasser (eventuell 2 EL Sonnenblumenkerne)**

250g **Magertopfen**

Olivenöl zum Ausbacken

1 Prise **mildes Paprikapulver**

Kräuter (Majoran, Basilikum)

2 Stück **Frühlingszwiebel**

16. Kräuterlaibchen nach TCM Rezept

- Bulgur vom Buchweizen gemeinsam mit Suppenwürze in Topf geben (Hn)
- Herd einschalten (F)
- 1 Prise Curcuma (Fkü)
- 1 Prise Kerbel (En)
- 1 Lorbeerblatt (Mw)
- 1/8 l warmes Wasser (W) zugeben
- 2 Minuten köcheln und 15-20 Minuten ausquellen und erkalten lassen.
- Topfen (Hkü) dazugeben
- 1 Prise Paprika mild (Fn) und 1 Prise Curcuma (Fkü)
- 1 Prise Kerbel (En)
- Majoran, Basilikum und Frühlingszwiebel (Mw) zugeben
- 1-2 Eier (Wn)
- 5 dag Schinken (Ww) + Meersalz (Ww)
- Cottage Cheese (Hkü) untermischen
- 1 Prise Paprika mild (Fn)

- bei Bedarf Vollkornbrösel (Ew) oder Braunhirse (En)
- ev. 2 El Sonnenblumenkerne (En)
- Mit einem Esslöffel kleine Portionen in 100 Grad erwärmtem Olivenöl flachdrücken und kurz von beiden Seiten anbraten, bis sie Taler goldgelb sind. Dazu passt Kartoffelpüree und frischer Salat.

Tipp: Sollten Sie keinen Bulgur vom Buchweizen bekommen, dann rösten Sie den Buchweizen ohne Fettzugabe in der Pfanne für etwa 5-10 Minuten und schroten ihn dann ganz grob in der Getreidemühle.

Zutaten:

2 EL Olivenöl (E)
 750 g Möhren
 gewürfelt (E)
 1 kleine Schalotte (M)
 1 ca. 7 cm großes
 Stück frischer
 Ingwer, gerieben
 (M)
 1 Knoblauchzehe (M)
 1 MS milder Curry (M)
 500 ml Wasser (W)
 ½ TL unraffiniertes Salz
 (W)
 Saft von 2 Orangen
 (H)
 1 MS Kurkuma (F)
 3 EL Dinkelmehl
 einige Blättchen
 frischer Koriander
 (M)

Die Möhren zusammen mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer im Olivenöl 2-3 Minuten anbraten. Mit Curry bestäuben. Nach und nach das Wasser einrühren und solange kochen, bis die Möhren weich sind. Dann pürieren und mit Salz, Orangensaft und Kurkuma abschmecken.

Vor dem Servieren jeden Teller mit einem Klecks Dinkelmehl und gehacktem Koriander garnieren.

Stärkt: Metall & Erde
 Thermik: warm

17. Möhren-Ingwer- Suppe

18. pikanter Kichererbsen -Tomaten Eintopf

Zutaten:

1 Zwiebel
 1 grüner Paprika
 ½ Zucchini
 1 TL Bohnenkraut
 5 Scheiben frischen Ingwer
 2 KL Pfeilwurzelmehl,
 1 Frühlingszwiebel
 200 g Kichererbsen
 2 EL Olivenöl
 2-3 Lorbeerblätter
 1 Dose gekochte Tomaten
 (ca. 150 g)
 Vollkornbaguette
 oder Roggenbrot
 1 TL Meersalz
 1 Pr. Curcuma
 1 TL Kerbel

Kichererbsen wärmen und stärken das Qi von Milz und Niere. Sie lassen sich auch wunderbar als Püree - Beilage servieren. Dazu 10 Minuten länger kochen.

- Kichererbsen (Wkü) in genügend Wasser über Nacht einweichen (Wasser vor dem Kochen austauschen)
- 2 El Suppenwürze (Hn) zufügen
- Herd einschalten (F)
- 1 TL Kerbel (En),
- Lorbeerblätter (Mw), Bohnenkraut (Mw) und
- 1 TL Meersalz (Ww) zufügen
- Kichererbsen in ca. 25 Minuten weich kochen
- einen neuen Topf auf den Herd stellen, einschalten(F) und
- Olivenöl (Ekü) darin erwärmen
- kleingeschnittenen grünen Paprika (Ew) und Zucchini anschwitzen
- kleingeschnittenen Zwiebel (Mkü) und gehackten Ingwer (Mw) zugeben
- gekochte Kichererbsen (Ww) mit restlichem Sud zufügen
- Tomaten zufügen (Hkü)
- 4-5 El Wasser mit 1 Pr. Kerbel (Hn), 1 Pr. Curcuma (Fkü) und Pfeilwurzelmehl (En) vermischen und in den Eintopf einrühren
- kleingeschnittenen Frühlingszwiebel (Mw) zugeben

Zutaten:

150 g *Haferflocken (M)*
 150 g *Dinkelflocken (H)*
 je 100 g *Sonnenblumen-kerne*
 oder *Mandeln (E)*
 und *Kokosraspeln (E)*
 30 g *gepoppter Amaranth (E)*
 1 EL *Kakaopulver (F)*
 je 6-8 EL *Öl (E)*
Honig (E)
 und *Wasser (W)*

19. selbstgemachtes

Knuspermüsli

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei mittlerer Temperatur (ca. 150°) langsam rösten. Gelegentlich umrühren und dann in fest verschließbare Gläser füllen.

Hält sich 4 - 6 Wochen knusprig und schmeckt im Winter gut zu Kompott oder Getreidebrei und im Sommer zu Joghurt und frischem Obst.

Thermik: neutral

Tipp: Das Müsli lässt sich beliebig mit Trockenfrüchten, Samen, Nüssen und anderen Getreidesorten variieren.

- Für mehr Holz: nur Dinkelflocken verwenden.
- Für mehr Feuer: 3 EL Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten und unterheben.
- Für mehr Erde: klein geschnittene Trockenfrüchte wie Aprikosen, Feigen oder Rosinen unterrühren.
- Für mehr Metall: nur Haferflocken verwenden 1 TL gemahlene Zimt unterrühren.

20. süße Pfannkuchen

Zutaten:

Je 3 EL *Dinkel- und Weizenvollkorn-mehl (H)*
 1 *Ei (E)*
 1 EL *brauner Rohrzucker (E)*
 1 MS *Kakaopulver (F)*
 1 MS *Zimt (M)*
Milch (E) und *Wasser (W)* zu gleichen Teilen

Aus den Zutaten einen dickflüssigen Teig rühren und löffelweise zu kleinen Pfannekuchen ausbacken.

Den Teig kann man auf Wunsch auch ergänzen mit z. B. 1 EL Leinsamen oder Sesam, 2 EL gepopptem Amaranth oder auch Bananen- oder Apfelstückchen.

Wer allergisch auf Milch reagiert, zuviel Feuchtigkeit im Körper oder Gewichtsprobleme hat, sollte den Teig mit Hafermilch anrühren.

Zutaten:

4 geh. EL Maisgrieß
(Polenta) grob
25 dag Pilze (Stein
oder Shitakepilze)
1/2 KL Basilikum
1 El Olivenöl
1KL Meer- oder
Steinsalz
2 dünne Schnitten frischer
Ingwer
1KL Suppenwürze
1/2 l warmes Wasser
etwas geriebene
Petersilwurzel
etwas Petersilgrün
1 Pr. Kerbel
1 Pr. Curcuma

21. pikante Polenta

mit Pilzen

- Herd einschalten (F) und das Olivenöl (Ekü) in einem Topf auf max. 100 Grad erwärmen.
- Rösten Sie die feinblättrig geschnittenen Pilze (Eka) kurz durch.
- Geben Sie nun den Maisgrieß (En) zu und ebenso das Basilikum (Mw) und den kleingeschnittenen Ingwer (Mw) und rösten Sie nochmals alles gut durch.
- Gießen Sie nun mit warmem Wasser (W) auf, fügen das Salz (Wn) die Suppenwürze (Hn) und Kerbel (Hn) zu, mischen die Masse gut durch und lassen sie ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln. Danach schalten Sie den Herd aus.
- Nun fügen Sie noch die feingeriebene Petersilwurzel (Hn) und den Curcuma (Fkü) zu und lassen die Masse 5 Minuten weiterziehen.
- Zum Schluss das Petersilgrün (En) fein gehackt unterziehen.

Kontaktdaten

Experimente:

Daniela Grabher (Österreichisches Ökologie Institut)
+43 5574 52 085-13
probieramol@probieramol.at

Gesamtprojekt:

Karin Feurstein (Energieinstitut Vorarlberg)
+43 5572 31 202-72
projektleitung@probieramol.at

www.probieramol.at



Eine Initiative des Energieinstitut Vorarlberg
gemeinsam mit ALLMENDA, Ökologie Institut
und Fachhochschule Vorarlberg.