Yvonne Höflinger
Gesund, frisch & energiereich essen

Leseprobe

Gesund, frisch & energiereich essen
von Yvonne Höflinger
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b13654

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

sommer

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DIE WANDLUNGSPHASE FEUER

Der pralle Sonnenschein, der uns im Sommer erfreut, uns aber auch zu schaffen machen kann, wird in der TCM als „Hitze“ bezeichnet und der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Herz und Dünndarm sind die zugehörigen Organe zu dieser Jahreszeit. Es ergibt sich von selbst, dass unser Körper jetzt gekühlt und vor dem Austrocknen bewahrt werden sollte.

Alle erhitzenden Nahrungsmittel wie beispielsweise Zimt, Knoblauch, Chili, Cayennepfeffer, Lammfleisch, aber auch wärmende Lebensmittel und Gewürze wie beispielsweise Zwiebeln, Anis oder Wacholderbeeren, sollten jetzt gemieden werden. Saftige und kühlende Nahrungsmittel stehen nun auf dem Speiseplan und wachsen, wie Gurken, Zucchini, Tomaten, Erdbeeren und Kopfsalat, auch im heimischen Garten. Im Sommer können auch Früchte und Gemüse aus heißen Klimazonen sinnvoll zum Einsatz in der modernen, regionalen schwäbischen Küche kommen. Zitrusfrüchte, aber auch Wassermelonen oder Kiwis, können uns jetzt zum Abkühlen und Bewahren der Körpersäfte in der Sommerhitze eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan bieten.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DIE FARBE ROT

Die Farbe Rot wird dem Sommer zugesprochen, was für uns beim Einkaufen bedeutet, dass alle roten Lebensmittel prinzipiell in dieser Jahreszeit energetisch gut tun.

Besonders die vielen roten Beeren finden in unserer heimischen Küche im Sommer Verwendung, wie z.B. Erdbeeren oder Johannisbeeren. Wenn es Richtung Spätsommer geht, kommen sowohl Rote Bete als auch frisch geerntete Karotten auf den Tisch.

DIE SOMMERGETREIDE

Getreide, denen eine kühlende Eigenschaft zugesprochen wird, sind Weizen und Gerste. Kein Wunder also, dass uns nach einem erhitzenden Spaziergang im Sommer nach einem kühlen Weizenbier mit einer Scheibe Zitrone gelüstet.

DER GESCHMACK UND DAS TEMPERATURVERHALTEN

Der bittere Geschmack entspricht in der TCM der sommerlichen Jahreszeit, weswegen im Sommer immer wieder bitter-kühle und in Maßen bitter-kalte Nahrungsmittel, wie Endiviensalat, Löwenzahnsalat bzw. Löwenzahn- oder Brennnesselblättertee, aber auch bitter-warme Lebensmittel wie der Mohn verzehrt werden sollten. Wenn der bittere Geschmack im Übermaß genossen wird, hat er jedoch eine austrocknende Wirkung, weshalb ausgleichend der süße Geschmack und leicht Schleim erzeugende Lebensmittel wie Joghurt oder Quark nicht ganz fehlen sollten.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DIE DISHARMONIEN

1.) HERZ-QI-(ENERGIE)- UND HERZ-YANG (WÄRME)-MANGEL

Die westliche Medizin kennt diese Disharmonien u.a. unter den Diagnosen Angina pectoris, funktionelle Herzbeschwerden, Herzinsuffizienz oder Ängstlichkeit.

Die Symptome

Beschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung und spontanes Schwitzen treten bei dieser Disharmonie sehr häufig auf. Bei Yang-Mangel kommt noch Kälteempfinden dazu. Palpitationen, als unangenehm empfundenes Herzstolpern oder auch Herzrhythmusstörungen sowie Schlafstörungen sind ebenfalls eintretende Symptome. (Sie sollten selbstverständlich bei einer solch gravierenden Störung einen Arzt aufsuchen.)

Geeignete Ernährung

Neutrale bis warme Lebensmittel, bei Kälteempfinden (Yang-Mangel) sogar kurzfristig heiß. Der Geschmack sollte leicht bitter sein, jedoch auch ein wenig scharf und süß. Wärmende Lebensmittel wie Rosenkohl, Zwiebel, Schaf- und Ziegenkäse sowie Schaf- und Ziegenmilch, Kakao, Mohn, Anistee, Kohlrabi und Rote Bete sind dafür geeignet.

Ungeeignete Ernährung

Lebensmittel mit kaltem und kühlem Temperaturverhalten, wie beispielsweise Bananen, Buttermilch, Joghurt, Erdbeeren, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Krabben, Endiviensalat und Gurken sollten vermieden werden.

Bei großer Sommer-Hitze besteht jedoch auch die Gefahr der Schädigung der Säfte, dem Blut, wodurch es zu einer weiteren Mangelerscheinung kommen kann.

2.) HERZ-YIN-MANGEL

Herzinsuffizienz, Schilddrüsenüberfunktion oder Vergesslichkeit und Ängstlichkeit können medizinische Diagnosen bei dieser Mangelerscheinung sein.

Die Symptome

Beschwerden wie Palpitationen, Herzrhythmusstörungen und Schlafstörungen, ebenso wie Hitzegefühl an den Handflächen, Fußsohlen und auf der Brust können vorkommen, aber auch Nachtschweiß, gerötete Wangen und Trockenheit im Mundraum.

Geeignete Ernährung

Kühle bis neutrale Lebensmittel. Der süße Geschmack erzeugt die erwünschte fehlende Feuchtigkeit. Kuhmilch, Mandeln, Mandelmilch, Mandelbrotaufstrich, Spinatgerichte, Weizen, auch als Grießbrei, sollten jetzt zum Einsatz kommen. Kühlende Getränke wie Pfefferminztee und Weizenbier in Maßen sind ebenfalls geeignet.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ungeeignete Ernährung

Warme und heiße Lebensmittel mit einem scharfen und bitteren Geschmack wie Ingwer oder Wacholderbeeren sollten vermieden werden.

Tipp 1

Grießbrei eignet sich besonders bei Schlafstörungen als Abendmahlzeit, mit Kirschen als Beilage.
Auch die gebrannte Grießsuppe eignet sich hierfür ebenso wie bei Magenverstimmungen und Durchfall. Man röstet hierfür einige Löffel Weizengrieß in Butter an, löscht das Ganze dann mit Wasser ab und würzt einfach mit Salz.

Tipp 2

Grünen Tee (kühl/bitter) empfehlen die Chinesen seit Jahrhunderten als ein ideales Getränk gegen Sommer-Hitze. Grüntee kann Giftstoffe austreiben, das Herz-Feuer kühlen und den Geist beruhigen, Hitze von Leber und Gallenblase entfernen und Magen und Lunge befreien.
In unserer Tradition entspricht dies dem Löwenzahn- oder Brennnesseltee, den man an jedem Wegesrand frisch finden kann.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GERSTENSUPPE MIT KRÄUTERN

Zutaten 100 g Gerste (kühl/süß und salzig),
1 ½ l Gemüsebrühe,
400 g junge zarte Mohren (neutral/süß),
1 Bund Schnittlauch (warm/scharf),
1 Bund Petersilie (warm/scharf, salzig und bitter), weißer Pfeffer (heiß/scharf),
Kräutersalz (kalt/salzig)

Zubereitung

Die Gerste waschen, Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Gerste darin aufkochen. Temperatur zurückschalten und 45 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Mohren putzen, waschen, halbieren und in dünne Stifte schneiden.
Die Möhrenstifte zugeben, nochmals aufkochen, 3 Minuten ziehen lassen, dann die frisch geschnittene Petersilie, den Schnittlauch und die Gewürze zugeben und servieren.

FRISCHE TOMATENSUPPE

Zutaten 1 kg vollreife Tomaten (kalt/süß und sauer),
1 fein gehackte Zwiebel (warm/scharf und süß), 2 EL Sonnenblumenöl (kühl und süß),
Salz (kalt/salzig),
Pfeffer (heiß/scharf),
Kräuter der Provence,
1 Schuss süße Sahne (neutral/süß)

Zubereitung

Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, nach 3 Minuten das heiße Wasser abgießen. Nun lässt sich die Tomatenhaut einfach abziehen. Die gehäuteten Tomaten in kleine Würfelchen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel andünsten, die Tomatenwürfel zugeben und auf geringer Stufe köcheln lassen. Vor dem Servieren würzen und die Sahne zufügen.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

SOMMER-ERFRISCHUNGSTEE

Zutaten 1 TL Pfefferminze (kühl/scharf),
2 TL getrocknete Hagebutten
(leicht warm/sauer und süß),
1 EL Apfeldicksaft (kühl/süß und sauer),
½ l Wasser, Zitronensaft (kühl/sauer)
nach Geschmack

Zubereitungszeit
5 Minuten, Menge: ½ l

Die Kräuter mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Apfeldicksaft und nach Belieben Zitronensaft hinzufügen.
Ein kühlendes, erfrischendes Getränk und ein Hochgenuss an einem heißen Sommertag. Zudem ist er auch bei fieberhaften Erkrankungen hilfreich. Er kühlt einen überhitzten Magen oder eine energetisch zu heiße Leber und ist ideal für alle, die im Sommer unter Hitze leiden.

SELBST GEMACHTE LIMONADE

Für etwa 1 Liter Limonade
2 unbehandelte Zitronen (kühl/sauer),
100 g -125 g Puderzucker oder
noch besser Rohrzucker (warm/süß),
75 cl Wasser

Wasser und Zucker in einen Topf geben und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Zitronen waschen und die Schale hauchdünn abschälen. Die Schale klein hacken und im Zuckerwasserziehen lassen. Den ausgepressten Zitronensaft mit dem Zuckerwasser vermischen und 4-5 Stunden stehen lassen. Danach die Flüssigkeit abseihen und in eine Karaffe gießen. Gekühlt servieren. Die Limonade kann man mit Mineralwasser mischen.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

LACHSAUFLAUF MIT SCHWARZEM SESAM

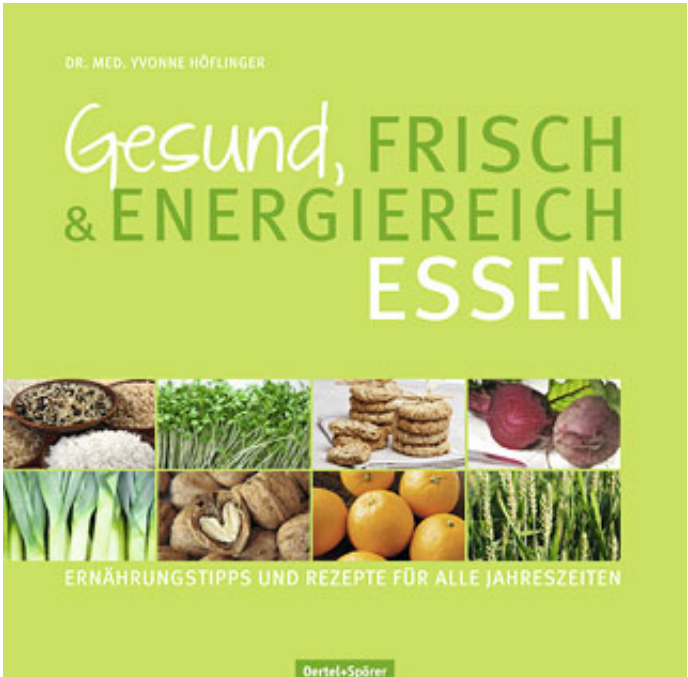
Zutaten

1 kg Kartoffeln (neutral/süß),
2 große Zwiebeln (warm/scharf und süß),
500 g Lachs (warm/süß und salzig),
4TL Dillspitzen (warm/scharf),
5 EL schwarzer Sesam (neutral/süß)
(möglichst in einer Pfanne ohne Fett rösten),
Salz (kalt/salzig),
Pfeffer (heiß/scharf),
2 Gläser Weißwein (kühl/sauer und süß),
50 g Butter (neutral/süß),
1 Becher Schmand (neutral/süß)

Zubereitung

Die Kartoffeln zu ¾ gar kochen. Unterdessen die Zwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Butter 10 Minuten anschwitzen bis sie weich werden.
Den Lachs in 2-3 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form einfüllen: zuerst die halbe Menge Zwiebeln, dann die Hälfte der Kartoffeln, ½ Becher Schmand verteilen. Als nächstes den Lachs, wieder Zwiebeln und dann Kartoffeln, darüber den restlichen ½ Becher Schmand verteilen. Jede Lage mit Salz, Dill und schwarzem Sesam bestreuen.
Den Auflauf im Backofen bei 180-190°C ca. 30 Minuten backen.

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Yvonne Höflinger

Gesund, frisch & energiereich essen

Ernährungstipps und Rezepte für alle Jahreszeiten

136 Seiten, geb.
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de