Pascale Neuens
TCM modern

Leseprobe

TCM modern
von Pascale Neuens
Herausgeber: Kneipp-Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b31724

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
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Wie sich das Leben lieben lässt

Mit TCM zu einer gesunden Balance

PASCALE NEUENS

Über 200 einfache und besondere Rezepte

KNEIPP VERLAG WIEN

IMPRESSUM

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat dir dieses Buch gefallen? Dann freuen wir uns über deine Weiterempfehlung!
Erzähle deinen Freund:innen davon, deiner Buchhandlung oder bewerte es online.

Willst du weitere Informationen zu unserem Programm? Möchtest du mit der Autorin in Kontakt treten?
Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter **leserstimme@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten findest du auf
www.styriabooks.at

© 2023 by Kneipp Verlag
In der Verlagsgruppe Styria GmbH Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-7088-0842-0

Autorin:	Pascale Neuens
Lektorinnen:	Waltraud Wetzlmair-Zechner und Ulla Krenn
Fotografin:	Karin Hackl
Food- & Set Design:	Evelyne Zemplenyi
Art Direction, Grafik Design & Illustration:	Christina Linher
Grafik Design:	Aneta Grzeszczyk-Köck
Druck und Bindung:	Gerin

Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Hinweis
Wenn nicht anders angegeben, wird der Backofen/das Backrohr auf Ober- und Unterhitze vorgeheizt.

Wie sich das Leben lieben lässt

Mit TCM zu einer gesunden Balance

Über 200 einfache und besondere Rezepte

Ich finde leicht Neues, das im Alltag unkompliziert auf den Tisch gezaubert werden kann.

Es ist die spezielle Motivation der Autorin und TCM-Ernährungsexpertin Pascale Neuens mit ihren 200 nach Jahreszeiten gegliederten und großteils glutenfreien Rezepten, Appetit auf die bekömmliche Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zu machen.

Neben dem Schwerpunkt Gemüse verhelfen warmes Frühstück, Suppen, Snacks und Getränke im Alltag zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die zum Teil persönlichen Texte rund um den Lebensstil komplettieren die am Familientisch ausprobierten Gerichte.

Andere über die Inspiration durch die Autorin:
„Dank Pascales Ernährungstipps gehe ich energiegeladen durch den Tag und habe ein ausgewogenes Temperaturempfinden. Mein Bedürfnis nach Süßem ist verschwunden, das ich mir aber trotzdem weiterhin bewusst gönne. Ich habe nebenbei abgenommen und halte mein Gewicht mit Leichtigkeit."

„Wir sind weniger krank, und wenn, schneller wieder fit. Wehwehchen sind verschwunden. Ich habe mehr Freude und Abwechslung beim Kochen, bin weniger müde, habe keine Heißhungerattacken, eine bessere Haut und mir ist deutlich weniger kalt."

„Diese Rezepte sind kreativ und definitiv einladungstauglich – auch für Gäste, die nicht TCM-affin sind."

PASCALE
NEUENS

6 VORWORT

8 ENERGIE DURCH ESSEN

14 DIE FÜNF ELEMENTE UND IHRE GESCHMÄCKER

17 NATÜRLICH ESSEN, KLAR DENKEN

22 DOJO-ZEIT

30 FRÜHLING

126 SOMMER

234 HERBST

330 WINTER

448 MENÜPLANUNG

455 DEIN LEBENSPLAN

464 ÜBER DIE AUTORIN

EINHEITSBREI ...? – OHNE MICH. – DAS LEBEN IST VIEL ZU KURZ, UM TÄGLICH DAS GLEICHE ZU ESSEN. ABER WENN SICH DANN ALLES UMS ESSEN DREHT, KOMMT DAS LEBEN ZU KURZ. – PORRIDGE AUS DER PACKUNG. – ... DA FEHLT MIR ETWAS. – MEIST SCHMECKT ER EINFACH NUR SÜSS. – ODER FAD ... – WO BLEIBT DIE PRISE SALZ? – DIE ZARTE SÄURE? – DAS FEINE BITTERE? – UND VIELLEICHT SOGAR EINE GANZ MILDE SCHÄRFE?

– ICH MACH MIR MEINEN BREI, WIE ER MIR GEFÄLLT. – HEUTE OHNE OBST. DAFÜR MIT LAVENDEL, ZITRONENSAFT UND -SCHALE, KAKAONIBS UND EINER PRISE SALZ. – UND DAS GLEICHE GILT FÜR MEIN LEBEN. – ES GAB ZEITEN, DA TRUG ICH NUR SCHWARZ. – AN BESONDERS MUTIGEN TAGEN ODER IM BUNTEN SOMMER SCHWARZ-WEISS. – ARCHITEKTENFARBE.

– MACH SCHLUSS MIT DEINEM EINHEITSBREI. – HERAUS AUS DEM HAMSTERRAD.

– HIN ZU DIR. –

BRING DIE LIEBE DURCH DEN MAGEN IN DEINE ZELLEN.

ERNÄHRUNG IM GLEICHKLANG MIT DER NATUR

DIE JAHRESZEITEN UND DIE TCM

Ich habe dieses Buch den Jahreszeiten gewidmet, weil sie uns dabei unterstützen, unseren Körper gesund und unseren Geist offen zu halten. Auch in Europa war sich der Mensch früher bewusst, dass die Natur zu jeder Jahreszeit genau das gibt, was der Körper braucht: vom frischen Grün fürs Stärken von Blut und Säften im Frühling bis zum nährenden Wurzelgemüse mit wärmendem Fleisch, um im Winter der Kälte zu trotzen.

Es liegt nicht nur den Chinesen im Blut, im Einklang mit den Jahreszeiten zu essen, sondern auch uns! Ich lade dich ein auf ein Abenteuer in fünf Jahreszeiten. Denn die weisen Begründer haben aufgrund ihrer Beobachtungen eine fünfte Jahreszeit in ihrer Heilkunst etabliert.

Dem gegenüber steht die moderne Lebensmittelindustrie, die uns Richtlinien für empfohlene Tagesdosen gewisser Nährstoffen vorgibt. Dabei hat die Natur seit Anbeginn ihren eigenen, gesunden Plan für unsere Ernährung, der genau zu unserem Nährstoffbedarf passt: Wenn die Bäume am Ende des Sommers mehr Früchte trugen, haben sich unsere Ahnen damit satt gegessen und in der Folge war ihre Bauchspeicheldrüse angehalten, mehr Insulin zu produzieren. Danach war Schluss mit viel Zucker, die karge Zeit, der Winter, begann. Heute ist es so: Wenn wir nicht saisonal kochen, stellt fast alles, was wir essen, die Weichen auf Winter, denn die Nahrung ist meist zuckerhaltig.

Diese zuckrige Botschaft aus der Nahrung bedeutet für unseren Körper: Fett einlagern! Und zwar so lange, bis die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling die Botschaft verändern und es dann heißt: Es ist vorbei, geschafft, du kannst wieder Gewicht verlieren, indem du frische grüne Pflanzen isst. Doch wir essen weiterhin den geliebten Zucker.

In unseren traditionellen Rezepten steckte üblicherweise diese Weisheit der TCM-Ernährung nach den fünf Elementen. Denn natürlich wusste man in Europa ebenso über das Wirken von Thermik, Geschmäckern und Zubereitungsarten Bescheid. Dieses Wissen ist jedoch von der Industrie und unserem Lebensstil überdeckt worden.

Daher zwei Tipps für dich:

→ Find den Weg zurück zu einer saisonal geprägten Ernährung.
→ Denk darüber nach, wozu du isst, ehe du zu kochen beginnst.

Ich finde, es ist Zeit, unser uraltes traditionelles Wissen wieder in die Realität zu holen und unsere Ernährung nicht nach Ernährungstrends zu richten, sondern nach unseren individuellen Bedürfnissen. Die TCM geht darauf gut ein und gleicht Thermik und Konstitution über die jeweiligen Zubereitungsarten und Zutaten aus.

FS

DIE THERMIK

Passend zu den Jahreszeiten hat in der TCM jedes Nahrungsmittel eine thermische Wirkung. Um dies kurz zu veranschaulichen, reihe ich die Lebensmittel auf einer Temperaturskala von stark wärmend nach stark kühlend folgendermaßen ein: Wurst, Wildfleisch, Fleisch, Schalentiere, Fisch, Eier, Hartkäse, Butter, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide (agiert eher neutral), Wurzelgemüse, Gemüse, Früchte, Milch, Südfrüchte, Salat, Joghurt.

Die thermische Wirkung eines Lebensmittels kann durch entsprechende Kochmethoden und Gewürze verstärkt oder ausgeglichen werden. Einem gesunden Menschen empfiehlt die TCM generell, sich thermisch neutral zu ernähren, wobei die Skala der Kochmethoden wie folgt ausschaut: Grillen bringt die meiste Wärme, gefolgt von Kochen mit Alkohol, Braten, Backen, Rösten, Garen im Druckkochtopf, Kochen und Schmoren bei 100 Grad Celsius, Dünsten, Blanchieren, Dämpfen, während Rohessen die kälteste Methode ist.

Natürlich haben auch Gewürze eine thermische Wirkung: Die heißesten Gewürze sind Chili, Knoblauch, Ingwer, Zimt und Pfeffer; zu den milder wärmenden gehören mediterrane Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin. Kühlende Kräuter sind Salbei, Pfefferminze oder Melisse. Wie viele und welche Kräuter man am besten verwendet, hängt von der individuellen Konstitution ab. Während die typische Frostbeule ihre Speisen mit etwas Zimt und Ingwer wärmer gestalten kann, darf der hitzige Typ mehr Rohkost und kühlende Kräuter wie Pfefferminze oder Estragon verwenden, mit Zitronensaft würzen und auf Knoblauch und Chili verzichten.

Wenn wir saisonal einkaufen und essen, versorgen wir unseren Körper ganz automatisch mit den thermisch passenden Lebensmitteln:

- → **Im Frühling** reinigen die ersten zarten, bitter-erfrischenden Kräuter unseren Körper und versorgen ihn mit neuem Saft.
- → **Im Sommer** kühlen reife Tomaten und etwas mehr Rohkost allgemein den Körper und bauen Säfte auf.
- → **Im Herbst** helfen frisch geernteter Zwiebel und Lauch bei den ersten Erkältungen, den Schleim zu lösen.
- → **Im Winter** wärmen die gut haltbaren Kohlsorten mit den typischen Gewürzen wie Nelken und Lorbeer in Kombination mit thermisch heißem Wildfleisch.

Jeder Mensch ist anders, aber grob gilt die Einteilung der Menschen in Yin- und Yang-Typen: Der Yin-Typ hat eine blasse Gesichtsfarbe und typische Symptome wie Kältegefühl, Neigung zu weichem Stuhl, Verdauungsproblemen und niedrigem Blutdruck. Er isst gerne Salat. Der Yang-Typ hat oft einen roten Kopf, schwitzt leicht, neigt zu Verstopfung und hat typische Symptome wie Hitzegefühl und Bluthochdruck. Er isst gerne ein dickes Steak.

Paradoxerweise fühlen wir uns genau von dem angezogen, was in uns vorherrscht: So sind es genau die Hitzetypen, die auf Wurst- und Fleischgerichte stehen, während verfrorene Naturen oftmals vegetarisch leben und sich auch im Winter gerne von Salat ernähren. Der Grund dafür ist das Gesetz der Anziehung: Der Körper erkennt, was vorherrscht, und will mehr davon. Gegensteuern können wir, indem wir unsere Konstitution (Yin- oder Yang-Typ) durch die thermische Wirkung von Lebensmitteln und Zubereitungsarten ausgleichen.

NATÜRLICH ESSEN, KLAR DENKEN

Vielleicht kennst du Situationen wie diese:

- Du fühlst dich wie verkatert, leicht unwohl, hast etwas Kopfschmerzen – und das, obwohl du am Tag vorher gar nichts getrunken hast.
- Deine Nase ist öfters verstopft, es fühlt sich eventuell so an, als ob eine Verkühlung im Anmarsch wäre oder du hast vielleicht das Gefühl, schon länger nicht mehr richtig gesund gewesen zu sein.
- Du bist schlapp und müde, obwohl du gar nicht so schlecht schläfst, und du kommst einfach nicht in die Gänge.
- Und das Schlimmste: Es ist, als ob dein Verstand in Watte gepackt wäre oder im Nebel schwimmen würde. So sehr du dich auch bemühst, du kriegst keinen klaren Gedanken zu fassen! Du bist planlos, fühlst dich hilflos. Frust über dein eigenes Unvermögen macht sich breit.

Speisen aus Milch, Weizen und Zucker haben das Potential ein ziemliches Chaos in unserer Verdauung auszulösen. Bei mir war es jedenfalls so. In der Folge floss dieses Chaos auch in meinen Kopf und meine Emotionen.

Heute weiß ich, wie es dazu kam: Die Kombination Milch-Weizen-Zucker bildet chinesisch gesehen Feuchtigkeit und die erstickt das Verdauungsfeuer. Es steigen keine klaren Dämpfe mehr auf, die zu klaren Gedanken führen.

Willst du langfristig zur Höchstform auflaufen und in allen Lebensbereichen für Klarheit sorgen?
Dann begegne deinen vernebelten Gedanken mit einer klaren Ernährung und:

1. Denk das, was dir gute Gefühle macht.
2. Iss das, von dem du weißt, dass es dir guttut.

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Je mehr du dich auf das konzentrierst, was dir nicht guttut, desto schlechter wird es dir gehen. Du lebst in einem ständigen Angstzustand, wieder etwas zu essen, das du nicht verträgst. Da musst du heraus! Achte darauf, was du denkst und welche Gefühle deine Gedanken dir machen.

Und weil das nicht so leicht ist, iss einfach mal eine Zeit lang das, von dem du weißt, dass es dir guttut. So kannst du deine Gedanken auf etwas anderes richten. Etwas, das dir Freude bereitet.

Hier eine kurze Liste allgemein gut verträglicher Lebensmittel, die nur bei wenigen Menschen Beschwerden auslösen:

GETREIDE: Reis, Hirse, Dinkel (glutenhältig)

GEMÜSE: Kartoffeln, Brokkoli, Zucchini, Karfiol (Blumenkohl), Gurke, Chinakohl, Kürbis, Fisolen (grüne Bohnen)

FETTE: Raffiniertes Pflanzenöl (enthält weniger Reizstoffe), kuhmilchfreie Margarine

FLEISCH: Truthahn, Huhn, Lamm, Kaninchen

GETRÄNKE: Wasser, grüner Tee, schwarzer Tee, Mineralwasser nur in kleinen Mengen, denn die Kohlensäure belastet den Magen

OBST: Bananen, Birnen

Wenn du dich nach den Grundlagen der TCM ernährst, verhinderst du, dass dein Verdauungsfeuer schwächer wird und du deine Kraft verlierst. Oftmals spielt dann noch das Verhältnis zwischen Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten eine wichtige Rolle, aber das sind dann schon Details.

Vermeide zuerst, so gut es geht, in deinem Ernährungsalltag die Kombination von Weizen, Zucker und Milchprodukten. Sie neigt dazu, langfristig zu Qi (Energie)-Stagnationen, Anstauungen von Schleim und Blockaden im Bereich der Herzenergie zu führen. Diese dämpfen den Geist und verursachen Verwirrung und Schlappheit.

Je müder du bist, desto mehr schreit dein Kopf nach Zucker, weil er weiß, dass er daraus schnell Energie aufbauen kann. Aber der Schein trügt: Die schnelle Zuckerenergie verpufft auch schnell. Dein Körper kennt nur das, was in ihm vorherrscht und du wirst geradezu süchtig nach den Dingen, die dir nicht guttun. Die Feuchtigkeit, die sich daraus bildet, blockiert die Energie in deinen Leitbahnen zusätzlich. Es fällt dir immer schwerer, klar zu denken.

Setze daher ausgewogene Mahlzeiten auf deinen Speiseplan und bringe stagnierende Energie in Bewegung. Auf diese Art lässt du Missmut, trübe und depressive Stimmung, Schlappheit, Atembeschwerden, Muskelschlaffheit - sowie Nervosität, Ärger, Zorn, Frust und einige leidige Kilos hinter dir und schaffst Raum für Klarheit und Wohlbefinden weit über die Ebene der Ernährung hinaus.

SCHNELLES SPINATCURRY

Pilze sind für viele Menschen schwer bekömmlich. Wenn das auf dich zutrifft, dann iss sie lieber zum Frühstück oder mittags statt am Abend, sonst liegen sie womöglich schwer im Magen und du kannst nicht gut einschlafen. Für mich persönlich sind Pilze mein liebstes Fleisch. Ich glaube, ich könnte täglich Pilze essen, und ich überlege auch schon lange, mir so einen Zuchtbaumstamm zu beschaffen. Im Sommer wäre die Witterung in unserer Dachgeschoßwohnung vermutlich ideal.

2 PORTIONEN

30 g	**Cashewkerne**
1	**Zwiebel**
2 TL	**Currypaste**
200 g	**Austernpilze**
200 g	**frischer Babyspinat**
1 EL	**Ume Su oder Rotweinessig**

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Eine große, beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Während sie heiß wird, die Cashewkerne darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Die Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen und die Pfanne wieder auf den Herd stellen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und der Currypaste in die heiße Pfanne geben und unter Rühren 8 Minuten bräunen, dann 1 EL Ume Su oder Rotweinessig hinzufügen. Den Essig 30 Sekunden verkochen lassen. Die Austernpilze in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben, etwas Wasser zufügen und mehr dämpfen als braten.

Wenn die Pilze gar sind, den Spinat hinzufügen. Rühren, bis die Blätter zusammenfallen und die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Das Curry mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Cashewkerne zerstoßen oder grob hacken und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen.

Hierzu passt zum Beispiel Vollkorn-Basmatireis.

Wenn ich abends Getreide esse, bekomme ich einen so großen Energieschub, dass ich nicht einschlafen kann. Daher kombiniere ich dieses Gericht abends lieber mit etwas Huhn oder Fisch. Reste eignen sich als schnelles Frühstück.

Der Irrglaube, dass Spinat nicht aufgewärmt werden darf, kommt daher, dass früher die Möglichkeit der Kühlung nicht bestand. Wenn dir Reste bleiben, dann kühle diese sofort ein und wärme sie möglichst bald schonend auf. Babys und Kleinkinder sollten dennoch keinen aufgewärmten Spinat bekommen.

PANCAKES MIT BEEREN

Ich verwende allgemein wenig Zucker, aber hin und wieder Ahornsirup zu meinem Frühstück, das mag ich wirklich gern. Ich kaufe immer den dunkelsten, den es gibt, weil er kräftiger, karamellartiger im Geschmack ist. Neben der Farbe gibt dir die Gradangabe Auskunft über die Qualität von Ahornsirup. Grad A bezeichnet den hellen Ahornsirup, der in den ersten zwei Wochen der Ernteperiode gewonnen wird. Er hat ein mildes Aroma und die typische Bernsteinfarbe. Grad C steht für den dunklen, etwas später geernteten Sirup. Er tendiert eher zu einem Rotbraun.

4 PORTIONEN

300 g	**frische Heidelbeeren**
3	**Eier**
1	**Eiweiß**
80 g	**Haferflocken***
80 ml	**Hafermilch**
1/4 TL	**Backpulver**
1/2 TL	**Vanille**
1/2 TL	**gemahlener Kardamom**
1/4 TL	**Salz**
1 EL	**Butter**
Ahornsirup	

***Haferflocken sind nicht glutenfrei, eventuell glutenfreie kaufen**

Das Backrohr auf 210 °C Grad vorheizen.

Eier und Eiweiß bei hoher Geschwindigkeit circa 2 bis 3 Minuten lang schaumig schlagen. Haferflocken und -milch, Backpulver, Vanille, Kardamom und Salz hinzufügen. Bei hoher Geschwindigkeit 1 bis 2 Minuten lang weiter mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Es handelt sich um einen dünnflüssigen Teig. Die Beeren zugeben.

Eine Gusseisenpfanne (circa 25 cm Durchmesser) oder mehrere kleinere Pfannen auf der mittleren Schiene vorheizen. Vorsichtig die heiße Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Butter zufügen. Sie sprudelt sofort und beginnt zu schmelzen. Die Pfanne samt Butter wieder für 45 Sekunden bis 1 Minute in den Ofen schieben, bis die Butter beginnt, braun zu werden und nussig duftet. Achtung, nicht anbrennen lassen.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, schwenken, um sie gleichmäßig zu befetten. Den Teig in die Mitte der Pfanne eingießen (er verteilt sich von selbst) und sofort wieder in den Ofen stellen.

12 bis 15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit Ahornsirup servieren.

TIPP

Für Heidelbeersirup circa 60 ml Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Eine Handvoll Heidelbeeren hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln, bis die Heidelbeeren gerade zu platzen beginnen und der Sirup etwas eingedickt ist.

GEFÜLLTE ZUCCHINI

Den ganzen Sommer über haben Zucchini einen festen Platz in unserer Küche. Sie schleichen sich unbemerkt in jeden Salat und jedes Couscousgericht. Doch nichts ist so lecker wie gefüllte Zucchini, die auf keinem Sommerfest fehlen dürfen. Dies ist eine herzhafte, sehr pikante Variante. Sie versetzt einen unmittelbar in die kleinen Gassen mediterraner Städte – oder mich direkt in die Provence. Und schon höre ich die Zikaden ...

4 PORTIONEN

4	**Zucchini**
1 EL	**Olivenöl**
1 mittelgroße	**Zwiebel**
2 – 4	**Karotten**
2 Stangen	**Stangensellerie**
500 g	**Faschiertes (Hackfleisch)**
1 EL	**Petersilie, gehackt**
1 Sträußchen	**Thymian**
1	**Lorbeerblatt**
Salz und Pfeffer aus der Mühle	

Für die Tomatensauce:

1	**Zwiebel**
2	**Knoblauchzehen**
4 reife	**Tomaten**
2 EL	**Olivenöl**
2 EL	**Petersilie, gehackt**
1 TL	**Tomatenmark**
Salz und Pfeffer aus der Mühle	

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Knoblauch und Petersilie zufügen und 1 Minuten mitdünsten. Tomatenmark und Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und grob hacken. Zwiebel schälen und hacken. Karotten und Stangensellerie würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Karotten und Stangensellerie kurz anbraten, Faschiertes zugeben und mitbraten. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

Zucchinifruchtfleischwürfel hinzufügen und noch einige Minuten garen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Die Zucchinihälften mit der Fleischmischung füllen. Die Tomatensauce auf dem Boden einer flachen Auflaufform verteilen, die Zucchini hineinsetzen und 30 Minuten im vorgeheizten Backrohr garen.

Noch heiß mit Kartoffeln jeder Art servieren. Natürlich passt auch Reis dazu.

CHICKEN NUGGETS

Ich werde oft gefragt, wie ich das geschafft habe, dass meine Kinder alles essen. Ich glaube, weil ich so stur bin! Zumindest, was das Essen anbelangt. Ich koche viel zu gerne bzw. probiere zu gerne Rezepte aus, um mich einschränken zu lassen. Tagein, tagaus nur das kochen, was Kindern ganz sicher schmeckt, dazu hatte ich keine Lust. Einige Lieblingsspeisen habe ich versucht, glutenfrei nachzukochen, was familientechnisch nicht immer von Erfolg gekrönt war. Als ich neulich vorschlug, Chicken Nuggets glutenfrei zu machen, waren sie eher skeptisch, hatten dann bei Tisch aber nichts zu meckern. Im Gegenteil: Den Nuggets wurde das Prädikat Wiederholungstäter verliehen.

4 PORTIONEN

400 g	**Hühnerbrust**
2 EL	**Butter**
2	**Eier**
1 EL	**Zitronensaft**
75 g	**Goldleinsamen, gemahlen oder geschrotet**
50 g	**Parmesan, gerieben**
1/2 TL	**geriebene Zitronenschale**
1/4 TL	**Salz**

Pfeffer aus der Mühle
frische Kräuter nach Verfügbarkeit: Thymian, Majoran, Oregano – notfalls durch getrocknete Kräuter ersetzen!

Das Backrohr auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Papier auslegen.

Die Hühnerbrust in mundgerechte Streifen schneiden. Butter bei niedriger Hitze schmelzen und mit den verquirlten Eiern und dem Zitronensaft verrühren. Goldleinsamen, Käse, Zitronenschale, Kräuter, Salz und Pfeffer in einem zweiten Teller vermischen. Die Hühnerstreifen zuerst im Ei wenden, dann in der Panierung.

Auf das Backpapier legen und 20 Minuten knusprig braten, nach der halben Backzeit einmal wenden.

Dazu passt Wokgemüse bestehend aus gebratenen Karotten, Zucchini und Zuckerschoten mit etwas Ingwer und ein paar Kräutern verfeinert.

Der Vorteil dieser semmelbröselfreien Panier ist, dass sie viel Eiweiß enthält und lange satt macht. Durch den Parmesan wird die Kruste auch ohne Frittieren knusprig.

TIPP

Man kann auch Fisch Nuggets machen. Frag bei deinem Fischhändler am besten nach festem Fischfilet (z. B. Wels, Karpfen, Heilbutt oder Kabeljau). Ich bevorzuge heimische Süßwasserfische in Bio-Qualität.
Du isst weder Fleisch noch Fisch? Du kannst auch Tofu panieren, aber es ist ein bisschen schwierig, das die Panierung am Tofu haften bleibt.

BOEUF BOURGUIGNON

Mit Wein kochen ist eine wärmende Kochmethode. Wacholder ist das wärmendste Nierenkraut schlechthin und weitere Gewürze machen das Gericht bekömmlich. Hol dir die Wärme tief ins Innere mit diesem köstlichen Gericht aus der französischen Küche. Kombiniere mit leichtem, saftigem Gemüse, einem Kartoffel-Sellerie-Püree und fühle dich angenehm gewärmt und gesättigt! Bon Appetit!

4 PORTIONEN

1 kg	**Rindfleisch für Gulasch**
2	**Schalotten, fein gehackt**
1 EL	**Kartoffelstärke oder 2 EL Mehl**
250 ml	**Rotwein (Original Burgunder)**
6	**Karotten**
1	**Bouquet garni: je 2 bis 3 Sträußchen Petersilie, Thymian, 2 Lorbeerblätter**
6 bis 8	**Wacholderbeeren**
2	**Nelken**
1	**Knoblauchzehe**

Salz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
gehackte Petersilie zum Servieren

Ich schneide das Fleisch immer selbst in Würfel, da mir die vorgeschnittenen Würfel zu klein sind. Ich mag gerne schöne Stücke von 4 bis 5 cm.

Das Olivenöl in einem Schmortopf (ich verwende dazu meinen geliebten gusseisernen Le-Creuset-Bräter) erhitzen. Wichtig: Nicht das ganze Fleisch auf einmal, sondern portionsweise anbraten, damit es schön brät, eine schöne Farbe annimmt, statt zu garen und grau zu werden.

Jede Portion nach dem Braten herausnehmen und neuerlich etwas Öl zufügen.
Die Kunst beim Kochen mit gutem Gusseisen ist, den Topf richtig warm zu halten, ohne dass er dann zu heiß ist. Da Gusseisen Wärme so gut speichert, reicht es nicht einfach, die Hitze zurückzudrehen, da das Material sehr träge reagiert. Da braucht es ein bisschen Übung mit dem Topf und dem Herd!
Wenn das Fleisch fertig angebraten ist, die Schalotten anschwitzen, bis sie weich und goldbraun sind. Das Mehl oder die Stärke darüberstreuen und noch einmal unter Rühren kurz mit anbraten, dann mit dem Rotwein aufgießen. Dabei den Bratensatz vom Topfboden mit dem Kochlöffel lösen und gut verrühren, bis der Wein aufkocht.
Das Fleisch wieder in den Topf geben, die Karotten, den Knoblauch, die Kräuter und Gewürze dazugeben. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Es schaut zuerst recht flüssig aus, aber das kocht ein.
Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen. Das Fleisch sollte so weich sein, dass es mit der Gabel zerteilt werden kann. Dazwischen immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Die letzte halbe Stunde den Deckel nur zur Hälfte auflegen, damit etwas Flüssigkeit verdampft.
Mit Petersilie und Kartoffelpüree servieren. Dazu passen auch ein Kürbis- oder Selleriepüree, Rotkraut, Kohlsprossen, Brokkoli, geschmorrte Rote Rüben (Rote Bete) ... Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

ÜBER DIE AUTORIN

Pascale Neuens war 14 Jahre lang Architektin, bis sie das Leben 2012 auf eine aufregende Reise Richtung Bekömmlichkeit einlud. Davor quälten sie viele Lebensmittelunverträglichkeiten, ständige Infekte und ein extremes Müdigkeitssyndrom. Die Initialzündung war die Begegnung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), mit der die Autorin zu ihrer persönlichen Wohlfühlernährung fand. Endlich hatte sie das Gefühl, wieder Kontrolle über ihr Leben zu haben.

Doch das Essen allein war's noch nicht, das sie dorthin gebracht hat, wo sie heute steht: Ihr starker Wille ließ sie forschen und das Gesetz der Anziehung entdecken. So erkannte sie, dass es im Leben mehr gibt als das Hamsterrad – und dass wir alles, was wir aussenden, auch zurückbekommen.

Pascale sagt heute: „Ich bin überzeugt und inspiriert und möchte es am liebsten rund um die Uhr hinausschreien: Ich bin so dankbar und glücklich, die Magie des Lebens entdeckt zu haben!"
Heute vertraut sie dem Leben zu hundert Prozent und weiß, dass es leicht geht und immer das Richtige zu ihr kommt. So erschafft sich Pascale ihr Traumleben und begleitet in ihrer Schule der Großartigkeit Menschen dabei, das Gleiche für sich zu tun.

Für dich. Für deine Liebsten. Für Gäste und Feste. Für TCM-Kenner und -Neulinge.
Schnell und alltagstauglich. Einfach und doch besonders.
In jeder Jahreszeit das Beste für deinen Körper. Immer abwechslungsreich.
Das Leben ist schließlich zu kurz, um jeden Tag das Gleiche zu essen.
Also genieße, was die Natur dir bietet!

ISBN 978-3-7088-0842-0

Pascale Neuens

TCM modern

Wie sich das Leben lieben lässt. Über 200 lustvolle und alltagstaugliche Rezepte für eine gesunde Balance

468 Seiten, geb.
erscheint 2023

bestellen

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