

Arbeitsblatt

„Schlauer essen mit Chinesischer Medizin“

Lebensmittelempfehlungen entsprechend des Temperaturempfindens

Bestimmen Sie Ihr aktuelles Temperaturempfinden. Kreuzen Sie die Fragen an, die Sie mit „ja“ beantworten. Ihr aktuelles Temperaturempfinden sollte so ersichtlich werden. Kreuzen Sie es an.

Fragen zu Ihrem aktuellen Temperaturempfinden	Temperaturempfinden
<input type="checkbox"/> Ist Ihnen nicht nur warm, sondern sogar richtig heiß? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie kühle bzw. meiden Sie (auch leicht) warme Räume? <input type="checkbox"/> Bevorzugen kalte Getränke?	<input type="checkbox"/> heiß
<input type="checkbox"/> Ist Ihnen eher warm, aber nicht heiß? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie kühle, aber nicht kalte Räume? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie kühle, aber nicht kalte Getränke?	<input type="checkbox"/> warm
<input type="checkbox"/> Fühlen Sie sich weder kühl noch warm bzw. ausgeglichen in Ihrem Temperaturempfinden? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie weder warme noch kühle Räume bzw. variieren Ihre diesbezüglichen Vorlieben? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie weder warme noch kühle Getränke bzw. variieren Ihre diesbezüglichen Vorlieben?	<input type="checkbox"/> neutral
<input type="checkbox"/> Ist Ihnen eher kühl, aber nicht kalt? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie warme, aber nicht heiße Räume? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie warme, aber nicht heiße Getränke?	<input type="checkbox"/> kühl
<input type="checkbox"/> Ist Ihnen nicht nur kühl, sondern sogar richtig kalt? <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie warme bzw. meiden Sie (auch leicht) kühle Räume? <input type="checkbox"/> Bevorzugen heiße Getränke?	<input type="checkbox"/> kalt

Lebensmittelempfehlungen bei kaltem Temperaturempfinden

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten Cayennepfeffer, Forellen, Knoblauch, getrockneter Ingwer, Lammfleisch, Schwarzer Pfeffer, Sojaöl

Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten Ananas, Basilikum, Buchweizen, Butter, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kastanien, Kirschen, Kokosfleisch, Lauch, Lorbeerblätter, Rindfleisch, Rosmarin, Traubensaft, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln

Zu vermeidende Lebensmittel:

Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten Apfel, Auberginen, Rote Beete, Birnen, Brunnenkresse, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Kopfsalat, Majoran, Mandarinen, Mangold, Pfefferminze, Rettich, Sellerie, Sesamöl, Schweinefleisch, Sojasprossen, Spinat, Tofu, Weizen

Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten Bananen, Brauner Zucker, Salz, Spargel, Tomaten, Wassermelone, Weißer Pfeffer, Weizenkeime

Lebensmittelempfehlungen bei kühlem Temperaturempfinden

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten Ananas, Basilikum, Buchweizen, Butter, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kastanien, Kirschen, Kokosfleisch, Lauch, Lorbeerblätter, Rindfleisch, Rosmarin, Traubensaft, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln

[in Maßen] Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten Cayennepfeffer, Forellen, Knoblauch, getrockneter Ingwer, Lammfleisch, Schwarzer Pfeffer, Sojaöl

Zu vermeidende Lebensmittel:

Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten Apfel, Auberginen, Rote Beete, Birnen, Brunnenkresse, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Kopfsalat, Majoran, Mandarinen, Mangold, Pfefferminze, Rettich, Sellerie, Sesamöl, Schweinefleisch, Sojasprossen, Spinat, Tofu, Weizen

Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten Bananen, Brauner Zucker, Salz, Spargel, Tomaten, Wassermelone, Weißer Pfeffer, Weizenkeime

Lebensmittelempfehlungen bei neutralem Temperaturempfinden

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Lebensmittel mit neutralem Temperaturverhalten Entenfleisch, Erbsen, Erdnüsse, Feigen, Gänsefleisch, Grüne Bohnen, Heringe, Hirse, Honig, Hühnereier, Käse, Kartoffeln, Kohl, Kokosnussmilch, Mais, Makrelen, Mandeln, Milch, Möhren, nierenförmige Bohnen, Oliven, Pfirsiche, Pflaumen, Reis, Rinderleber, Roggen, Safran, Sardinen, Schwarzer Sesam, Schwarze Sojabohnen, Süßkartoffeln, Stör, Thunfisch, Zucker weiß

[ausgewogen] Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten Ananas, Basilikum, Buchweizen, Butter, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kastanien, Kirschen, Kokosfleisch, Lauch, Lorbeerblätter, Rindfleisch, Rosmarin, Traubensaft, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln

[ausgewogen] Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten Apfel, Auberginen, Rote Beete, Birnen, Brunnenkresse, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Kopfsalat, Majoran, Mandarinen, Mangold, Pfefferminze, Rettich, Sellerie, Sesamöl, Schweinefleisch, Sojasprossen, Spinat, Tofu, Weizen

Zu vermeidende Lebensmittel:

Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten Cayennepfeffer, Forellen, Knoblauch, getrockneter Ingwer, Lammfleisch, Schwarzer Pfeffer, Sojaöl

Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten Bananen, Brauner Zucker, Salz, Spargel, Tomaten, Wassermelone, Weißer Pfeffer, Weizenkeime

Lebensmittelempfehlungen bei warmem Temperaturempfinden

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten Apfel, Auberginen, Rote Beete, Birnen, Brunnenkresse, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Kopfsalat, Majoran, Mandarinen, Mangold, Pfefferminze, Rettich, Sellerie, Sesamöl, Schweinefleisch, Sojasprossen, Spinat, Tofu, Weizen

[in Maßen] Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten Bananen, Brauner Zucker, Salz, Spargel, Tomaten, Wassermelone, Weißer Pfeffer, Weizenkeime

Zu vermeidende Lebensmittel:

Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten Cayennepfeffer, Forellen, Knoblauch, getrockneter Ingwer, Lammfleisch, Schwarzer Pfeffer, Sojaöl

Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten Ananas, Basilikum, Buchweizen, Butter, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kastanien, Kirschen, Kokosfleisch, Lauch, Lorbeerblätter, Rindfleisch, Rosmarin, Traubensaft, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln

Lebensmittelempfehlungen bei heißem Temperaturempfinden

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten Apfel, Auberginen, Rote Beete, Birnen, Brunnenkresse, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Kopfsalat, Majoran, Mandarinen, Mangold, Pfefferminze, Rettich, Sellerie, Sesamöl, Schweinefleisch, Sojasprossen, Spinat, Tofu, Weizen

Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten Bananen, Brauner Zucker, Salz, Spargel, Tomaten, Wassermelone, Weißer Pfeffer, Weizenkeime

Zu vermeidende Lebensmittel:

Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten Cayennepfeffer, Forellen, Knoblauch, getrockneter Ingwer, Lammfleisch, Schwarzer Pfeffer, Sojaöl

Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten Ananas, Basilikum, Buchweizen, Butter, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kastanien, Kirschen, Kokosfleisch, Lauch, Lorbeerblätter, Rindfleisch, Rosmarin, Traubensaft, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln

Organspezifische Fragen Herz
<input type="checkbox"/> Hatten oder haben Sie Herz-Rhythmus-Störungen oder Herzklopfen? <input type="checkbox"/> Hatten oder haben Sie Schmerzen oder Unwohlsein im Bereich des Herzens? <input type="checkbox"/> Hatten Sie jemals eine Attacke von Angst, Panik oder Übererregung?
Organspezifische Fragen Milz
<input type="checkbox"/> Leiden Sie unter Appetitlosigkeit oder weichem Stuhlgang? <input type="checkbox"/> Haben sie im Bauch oder Oberbauch ein Völlegefühl, Unwohlsein oder Schmerzen? <input type="checkbox"/> Neigen Sie zu übermäßigem Grübeln und Nachdenken, die sich ohne nützliche Ergebnisse im Kreise drehen?
Organspezifische Fragen Lunge
<input type="checkbox"/> Leiden Sie unter Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden? <input type="checkbox"/> Haben Sie chronischen oder immer wiederkehrenden Husten, der schwach, trocken, nervös, mit Auswurf oder rau ist? <input type="checkbox"/> Haben Sie wiederkehrende Atemwegsinfekte?
Organspezifische Fragen Niere
<input type="checkbox"/> Haben Sie einen schwachen unteren Rücken oder Knie? <input type="checkbox"/> Haben Sie Symptome oder Erkrankungen im Harntrakt wie häufiges Wasserlassen, Ödeme, vermindertes Wasserlassen mit Ödemen, oder rezidivierende Harnwegsinfekte? <input type="checkbox"/> Leiden Sie unter Ängstlichkeit, Angstträumen und verschlechtern sich physische Symptome unter Angst?
Organspezifische Fragen Leber
<input type="checkbox"/> Haben Sie wiederkehrende Kopfschmerzen oder Migräne? <input type="checkbox"/> Haben Sie im Leben oft das Gefühl von Blockade oder Frustration, macht Sie das depressiv? <input type="checkbox"/> Denken Sie, ein wenig ungeduldiger, reizbarer oder leichter erzürnbar zu sein als Andere?

Lebensmittel, die das Organsystem **Herz** harmonisieren

Apfel, Cheyenne-Pfeffer, Kohlrabi, Kokosfleisch, Kopfsalat, Lauch, Mandeln, Pfirsiche, Safran, Salz, Spinat, Wassermelone, Weizen, Weizenkeime

Lebensmittel, die das Organsystem **Milz** harmonisieren

Ananas, Apfel, Auberginen, Bananen, Basilikum, Rote Beete, Birnen, Brauner Zucker
Brunnenkresse, Buchweizen, Cheyenne-Pfeffer, Entenfleisch, Erbsen, Erdbeeren, Erdnüsse,
Essig, Feigen, Gänsefleisch, Shrimps, Gerste, Grüne Bohnen, Gurken, Hammelfleisch,
Heringe, Hirse, Honig, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, getrockneter Ingwer, Kartoffeln,
Kastanien, Kirschen, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kokosnussmilch, Kopfsalat, Lammfleisch,
süßer Mais, Makrelen, Mandarinen, Mandeln, Mangold, Milch, Mohren, nierenförmige
Bohnen, Oliven, Pfeffer, Pfirsiche, Pflaumen, Reis, Rettich, Rindfleisch, Roggen, Rosmarin,
Salz, Sardinien, Sesam, Schwarze Sojabohnen, Schweinefleisch, Sellerie, Sesamöl, Spinat,
Süßkartoffeln, Thunfisch, Tofu, Tomaten, Traubensaft, Wassermelone, Weizen, Zucker weiß

Lebensmittel, die das Organsystem **Lunge** harmonisieren

Apfel, Auberginen, Birnen, Buchweizen, Brunnenkresse, Ente, Erdbeeren, Erdnüsse, Feigen, Gänsefleisch, Gurken, Heringe, Honig, Hühnereier, frischer Ingwer, getrockneter Ingwer, Käse, Knoblauch, Kohl, Kokosfleisch, Lorbeerblätter, Mais, Majoran, Mandarinen, Mandeln, Mangold, Mohren, Oliven, Pfefferminze, Pfirsiche, Reis, Rettich, Rindfleisch, Rosmarin, Salz, Schwarzer Pfeffer, Schweinefleisch, Sesam, Shrimps, Spargel, Spinat, Stör, Süßkartoffeln, Tofu, Walnüsse, Zucker

Lebensmittel, die das Organsystem **Niere** harmonisieren

Ananas, Brunnenkresse, Ente, Erbsen, Erdbeeren, Gerste, Gurken, Hammelfleisch, Himbeeren, Hirse, Hühnerfleisch, Kartoffeln, Kastanien, Kirschen, Kokosmilch, Lammfleisch, Mais, Pflaumen, Rosmarin, Salz, Sellerie, Sesam, Shrimps, Spargel, Schwarze Sojabohnen, Schweinefleisch, Walnüsse, Wassermelone, Weizen

Lebensmittel, die das Organsystem **Leber** harmonisieren

Auberginen, Erdbeeren, Essig, Himbeeren, frischer Ingwer, Kirschen, Knoblauch, Lauch, Möhren, Pfefferminze, Pflaumen, Rinderleber, Roggen, Safran, Schweinefleisch, Sellerie, Shrimps, Sesam, Spinat, Traubensaft

Ausgewogene Lebensmittelempfehlungen entsprechend der vier Jahreszeiten

Lebensmittelempfehlungen für den Frühling

Der Frühling ist die Zeit des Keimens und des Windes. Die Kraft der Wärme steigt immer weiter an. Wärmende Nahrung soll dies unterstützen und gleichzeitig eine zu starke Abkühlung durch Wind vermeiden helfen.

Lebensmittel für den Frühling

Basilikum, brauner Zucker, Butter, Cayennepfeffer, Erdbeeren, Forellen, Shrimps, Hammelfleisch, Himbeeren, Hühnerfleisch, Ingwer, Kastanien, Kirschen, Knoblauch, Kohlrabi, Kokosnussmilch, Lauch, Lorbeerblätter, Majoran, Pfirsiche, Rosmarin, Sojaöl, Spargel, Süßkartoffeln, Weinessig und Zwiebeln.

Frühstücksrezept für den Frühling: Haferflocken mit Erdbeeren

- 400 ml Milch
- 1 Msp Salz
- 8 El Haferflocken
- 2 Tl Honig
- 1 Msp Vanillepulver
- 200 g halbierte Erdbeeren

Milch mit einer Messerspitze Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Haferflocken einrühren und das Ganze bei niedriger Temperatur etwa 4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Honig süßen, mit Zimt und Vanille abschmecken. Erdbeeren (oder anderes) "Frühlingsobst" halbieren und auf den Haferbrei geben.

Mittagessenrezept für den Frühling: Hühnerbrust auf Frühlingszwiebeln

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Hühnerbrüste á 180 g
- 1/2 Tl Salz, Pfeffer, Paprika
- 100 ml Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- 2 El Parmesan
- 200 g Naturreis
- 500 g pürierte, gewürzte Tomaten

Frühlingszwiebeln waschen, angewelkte Enden abschneiden und in 1 cm breite Ringe schneiden.

Hühnerbrüste mit Wasser abwaschen und mit Küchentrepp trocknen.

Hühner-Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf beiden Seiten ungefähr 5 Minuten lang anbraten.

Frühlingszwiebeln zusammen mit der Gemüsebrühe und der Butter in einen Schmortopf geben.

Die Schnitzel auf das Gemüsebett legen und mit Parmesan bestreuen.

Ungefähr 10 Minuten bei 220 Grad im Backofen überbacken. Sofort servieren.

Als Beilage eignet sich hier ausgezeichnet Naturreis mit Tomatensauce: Reis nach Vorschrift kochen. Pürierte, gewürzte Tomaten erwärmen (gibt es auch im Naturkostladen zu kaufen). Die Tomatensauce über den fertigen Reis geben.

Abendessenrezept für den Frühling: Spargel mit Kartoffel-Mayoransauce

- 800 g Spargel
- 1 Tl Butter
- 2 El Semmelbrösel
- 500 g Pellkartoffel
- 50 g Karotten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Crème fraiche
- je 1 Msp Salz, Pfeffer, Kräutersalz
- 1 Tl frischer Majoran

Spargel schälen und 15 bis 20 Minuten lang kochen, abgetropft in einen gefetteten Schmortopf geben.

Flüssige Butter und Semmelbrösel zugeben, im Rohr bei 220 Grad 10 Minuten überbacken.

Kartoffel etwa 30 Minuten kochen, schälen und in rund 1,5 cm große Würfel schneiden, Karotten in dünne 6 cm lange Streifen schneiden.

Gemüsebrühe und Crème fraiche zusammen aufkochen lassen, Kartoffeln und Karotten hinzufügen und alles einkochen lassen, bis die Sauce dick wird (etwa 5 Minuten).

Mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Majoran abschmecken, Sauce über den Spargel gießen und gleich servieren.

Lebensmittelempfehlungen für den Sommer

Der Sommer ist die Zeit des Wachstums. Das Klima ist heiß. Die Hitze erreicht ihren Höhepunkt. Sie müssen darauf achten, dass Sie sich überhitzen: Daher sollten Sie kühlende Lebensmittel vorziehen. Unbedingt vermeiden sollten Sie Lebensmittel, die zusätzlich erhitzen wirken, süß, scharf oder trocknend sind. Sie könnten eine Überhitzung fördern.

Natürlich sollten Sie im Sommer auch ganz besonders darauf achten, genügend zu trinken. Das heißt: Mindestens 1,5 Liter pro Tag. Wenn Sie schwitzen, entsprechend mehr. Auch dadurch können Sie verhindern, dass Ihr Yang in Fülle gerät.

Lebensmittel für den Sommer

Apfel, Auberginen, Bananen, Birnen, Brunnenkresse, Buchweizen, Gerste, Gurken, Hirse, Kopfsalat, Lammfleisch, Mandarinen, Mangold, nierenförmige Bohnen, Pfefferminze, Pflaumen, Rettich, Salz, Sellerie, Sesamöl, Sojabohnen, Spinat, Tofu, Tomaten, Wassermelone, Weizen, Weizenkeime.

Frühstücksrezept für den Sommer: Honig-Joghurt mit Weizenschrot

- 6 El frischer Weizenschrot
- 6 El Wasser
- 2 El Honig
- 6 El Joghurt
- 300 g frisches Obst

Weizenschrot in kaltem Wasser ungefähr zehn Stunden quellen lassen. Anschließend sehr gut auswaschen.

Mit Honig, Joghurt und Obst der Saison (zum Beispiel Birne, Pflaume) mischen. Möglichst bald verzehren.

Mittagessenrezept für den Sommer: Gemüsespießchen auf Currysauce

- 1 Aubergine, 2 Zucchini, 1 rote Paprika, 1/2 Zwiebel
- 12 Köpfe Champignons
- 1/2 Tl Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 kleine Banane, 1 kleiner Apfel
- 1/4 Ananas
- je 1/2 Tl Honig, Essig, Zitrone
- 400 ml Orangensaft
- 1 Tl Currypulver
- 150 ml Sahne
- 200 g Butterreis

Gemüse außer Champignons auf 2 mal 2 cm würfeln. Auberginen salzen und 20 Minuten abtropfen lassen, um eventuelle Bitterstoffe zu lösen. Alles auf vier Schaschlikspieße stecken. Mit Salz Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Bei niedriger Temperatur 15 Minuten in Butter braten.

Obst und Zwiebel schälen, kleinschneiden. Alles zusammen 20 Minuten lang kochen, dann vom Herd nehmen.

Pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig, Essig und Zitrone abschmecken.

Orangensaft, Currypulver und Sahne mischen und unterziehen.

Butterreis dient als Beilage.

Abendessenrezept für den Sommer: Tofusalat mit roter Zwiebel

- 5 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 El Balsamessig
- 1 Tl Salz
- 3 El Olivenöl
- 3 El Wasser
- je 1 Msp schwarzer Pfeffer, Dill, Petersilie, Borretsch, Schnittlauch
- 2 Chicorée
- 400 g Tofu
- 20 schwarze Oliven
- 1/2 Vollkornbaguette
- 20 g Butter

Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und vierteln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Salatmarinade aus den angegebenen Zutaten bereiten.

Chicoréeblätter ablösen, putzen und auf einem Teller sternförmig anrichten.

Tofu würfeln und symmetrisch auf die Chicorée-Blätter legen. Tomatenviertel, Oliven und Zwiebelringe auf dem Chicorée verteilen. Die Marinade darübergießen.

Zu diesem leichten Abendessen passt Vollkorn-Baguette mit Butter.

Lebensmittelempfehlungen für den Herbst

Der Herbst ist die Zeit, in der es kühler wird. Das Wetter ist wechselhaft und kann ebenso trocken wie nass sein. In jedem Fall besteht die Gefahr der Verkühlung. Sie sollten deshalb leicht wärmende Nahrungsmittel bevorzugen. In Kombination mit anfeuchtenden Lebensmitteln stärken Sie Ihren Magen und die Produktion von Körperflüssigkeiten.

Lebensmittel für den Herbst

Bananen, Rote Bete, Entenfleisch, Gerste, Grüne Bohnen, Hirse, Hühnereier, Käse, nierenförmige Bohnen, Rindfleisch, Salz, Sardinen, Schweinefleisch, Tomaten, Wassermelonen, weißer Pfeffer, Weizenkeime.

Frühstücksrezept für den Herbst: Dinkelflocken mit Banane

- 400 ml Milch
- 1 Msp Salz
- 8 El Dinkelflocken
- 1 Banane
- 2 Tl Apfeldicksaft

Milch salzen und aufkochen, Dinkel einrühren, auf kleiner Flamme vier Minuten köcheln. Bananen in Scheibchen auf dem Dinkel verteilen. Mit Apfeldicksaft süßen.

Mittagessenrezept für den Herbst: Bohnentopf mit Rindfleisch

- 300 g Rindfleisch
- 400 g Kartoffeln
- 200 g grüne Bohnen
- 250 g Weißkraut
- je 1/2 Tl Salz, Pfeffer, Kümmel
- 200 ml gut gewürzte Gemüsebrühe

Das Rindfleisch in 3 mal 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, Kartoffeln und Bohnen würfeln. Weißkraut vierteln, Strunk entfernen, in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einen backofenfesten Topf schichten, jede Lage mit Salz, schwarzem Pfeffer und Kümmel würzen: Zuunterst Kartoffeln, dann das Fleisch, danach die Bohnen und am Schluss das Weißkraut. Die oberste Schicht muss wieder aus Kartoffeln bestehen.

Mit der gut gewürzten Gemüsebrühe aufgießen. Den Topf mit einem Deckel gut verschließen und im Backofen bei niedrigen 180 Grad etwa 2 Stunden lang garen.

Abendessenrezept für den Herbst: Hirsespaghetti mit Gorgonzola-Sauce

- 250 g Hirsespaghetti
- 125 ml Sahne
- 100 g Gorgonzola
- 1/2 Tl frisches, gehacktes Basilikum
- je 1 Msp Salz, weißer Pfeffer, Kräutersalz
- 100 g Feldsalat
- 1 Tl Obstessig
- 1/4 Tl Salz, weißer Pfeffer
- 2 Tl Olivenöl

Hirsespaghetti (aus dem Bioladen) nach Anleitung kochen.

Inzwischen die Sahne heiß werden lassen, den Käse hineinbröckeln, alles mit dem Pürierstab mixen. Die Sauce noch etwas einkochen lassen.

Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Die Nudeln mit der Sauce mischen und servieren.

Den Feldsalat mit einer Sauce aus den angegebenen Zutaten beträufeln.

Lebensmittelempfehlungen für den Winter

Der Winter ist die Zeit der Kälte. Es besteht die Gefahr einer Unterkühlung und Erkältung. Um ein Übermaß an Kälte zu vermeiden, müssen Sie besonders wärmende und heiße Nahrung zu sich nehmen.

Außerdem muss die Natur und auch wir Menschen im Winter auf unseren „Speicher“ zurückgreifen. Gerade alte und kranke Menschen müssen im Winter besonders energiereiche Nahrung zu sich nehmen, weil Sie einen solchen Speicher nur in unzureichendem Umfang aufbauen konnten.

Lebensmittel für den Winter

Basilikum, brauner Zucker, Butter, Cayenne-Pfeffer, Forellen, Shrimps, Hammelfleisch, Hühnerfleisch, frischer/getrockneter Ingwer, Kastanien, Kirschen, Knoblauch, Kohlrabi, Kokosnussmilch, Lauch, Lorbeerblätter, Pfirsiche, Rosmarin, Sojaöl, Süßkartoffeln, Walnüsse, Weinessig, Zwiebeln.

Frühstücksrezept für den Winter: Hirsebrei mit Apfeldicksaft und Sahne

- 100 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 1 Msp Salz
- 8 El Apfeldicksaft
- 8 El Walnuskerne
- 8 El Sahne
- 1 Msp Zimt

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb waschen. Gesalzenes Wasser aufkochen, Hirse einstreuen und 10 Minuten kochen lassen. Brei dann 20 Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Das Kochwasser muss vollständig aufgesogen werden.

In den warmen Brei zuerst Apfeldicksaft einrühren und grob gehackte Walnuskerne einstreuen, danach die geschlagene Sahne unterheben. Mit etwas Zimt bestreuen.

Mittagessenrezept für den Winter: Hammelfleischauflauf mit Kohlrabi

- 400 g Hammelfleisch
- 2 El Sonnenblumenöl
- 400 g Kartoffeln
- 2 Kohlrabi á 200 g
- 1/2 Tl Salz, Pfeffer
- 200 ml gut gewürzte Gemüsebrühe

Hammelschulter in 3 mal 3 cm große Würfel schneiden und in Öl 5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und würfeln.

Die Zutaten in eine feuerfeste Form schichten, dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kartoffeln beginnen, danach Fleisch und dann Kohlrabi darüberlegen. Unbedingt mit einer Schicht aus Kartoffeln abschließen.

Die gut gewürzte Gemüsebrühe am Rand zugießen.

Den feuerfesten Topf mit einem Deckel gut verschließen. Dann den Hammelfleischauflauf für etwa eine Stunde bei 180 Grad im Backofen durchbraten.

Abendessenrezept für den Winter: Süßkartoffelsalat mit Räucherforelle

- 250 g Süßkartoffeln
- 500 ml Wasser
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel (25 g)
- 1/2 El Weinessig
- 1/4 Tl Salz
- je 1 Msp Pfeffer, Zucker
- 1 El Sojaöl
- 1/2 Tl Wasser
- 2 geräucherte Forellenfilets

Kartoffeln roh schälen und in etwa 2 1/2 cm große Würfel schneiden. Im Wasser 10 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.

Paprika und Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Kartoffeln in eine Salatschüssel geben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Salatmarinade zubereiten, über Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln geben und vorsichtig durchmischen.

Salat je Portion auf einem großen Teller anrichten und die Forellenfilets darauf dekorativ anrichten.

Allgemeine Regeln

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie die einzelnen Bissen lange und sorgfältig.
- Lassen Sie sich während des Essens nicht ablenken.
- Versuchen Sie, bei Ihren Mahlzeiten an Angenehmes zu denken.
- Massieren Sie nach dem Essen Ihren Bauch und putzen Sie sich die Zähne.
- Gehen Sie nach dem Essen spazieren oder ruhen Sie etwas.