5 ELEMENTE ERNÄHRUNG

muss nicht kompliziert sein!

EIN KOMPAKTER ÜBERBLICK
MIT PRAKTISCHEN TIPPS
UND MEINE SCHNELLEN
LIEBLINGSREZEPTE

HALLO!

Hallo!
Ich bin Nina, TCM Ernährungsberaterin, Spezialistin für Darmgesundheit und Mama von zwei Jungs.

Ich möchte dir mit diesem kleinen e-Book die Basics der 5 Elemente Ernährung auf einfache Weise näher bringen und zeigen, dass diese Form der Ernährung weder kompliziert noch allzu aufwändig sein muss.

Ich habe, nach vielen Jahren, in denen ich körperlich nur mäßig fit und emotional wenig stabil war, den Weg zur Traditionellen Chinesischen Medizin und zur dazugehörigen Ernährungslehre, der sogenannten „5 Elemente Ernährung“, gefunden. Für mich war das rückblickend ein wertvoller Schatz, der mich nicht nur zufriedener und abwehrstärker gemacht hat, sondern mir letztlich auch durch eine schwerwiegende Erkrankung geholfen hat.

Was die zentralen Punkte der 5 Elemente Ernährung sind und wie auch du mit wenigen kleinen Schritten große Wirkung erzielen kannst, verrate ich dir auf den kommenden Seiten.

Ich freue mich, wenn die 5 Elemente Ernährung auch für dich zu einem Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Stabilität werden kann.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen,

Deine Nina

TCM & 5 ELEMENTE ERNÄHRUNG

Was versteht man unter dem Begriff 5 Elemente Ernährung eigentlich?

Die Philosophie der 5 Elemente Ernährung kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz TCM).
Ernährung hat in der TCM einen ganz zentralen Stellenwert. Sie gilt als sanfte Medizin, die uns gesund erhalten soll oder sogar heilen kann.

Die Ernährung wird als Heilmittel für eigentlich ALLES verstanden, egal ob immer wiederkehrende Infekte, Allergien, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen, hormonelle Probleme, oder einfach ein undefiniertes Schlappheitsgefühl.

Das zentrale Thema der 5 Elemente Ernährung ist nämlich eine allgemeine Verbesserung der Nahrungsaufnahme und damit eine Verbesserung der Darmgesundheit. Dadurch ergibt sich automatisch eine Stärkung des Immunsystems.

Wie arbeitet die TCM? Was sind ihre großen Stärken?

- **GANZHEITLICH**
- **TYPGERECHT**
- **JAHRESZEITLICH**

“Eine Krankheit kann viele Väter haben, aber die Mutter jeder Krankheit ist die falsche Ernährung.”

(chin. Sprichwort)

STÄRKEN DER TCM

01

Ganzheitlich heilen

Die größte Stärke der TCM ist ihre ganzheitliche Herangehensweise. Der Mensch wird in seiner Gesamtheit erfasst und es wird nicht nur versucht, körperliche Symptome zu lindern.
Die Einheit aus Körper, Geist und Seele wird betrachtet und behandelt. So gelingt es meist sehr rasch, körperlichen Problemen an ihrer tatsächlichen Wurzel zu packen und von Grund auf zu heilen.

02

Zielgenau dank maß-geschneiderter Konzepte

Obwohl die TCM eine der ältesten Heilmethoden der Welt ist, hat sie einen hochmodernen Grundansatz - den der Personalisierung der therapeutischen Maßnahmen.
Das bedeutet, es gibt kein grundsätzliches „falsch“ oder „gut“, das für jeden Menschen gleichermaßen gilt, sondern es wird sehr typspezifisch, in Form von maßgeschneiderten Konzepten, vorgegangen.

Die jeweiligen Konzepte richten sich nach den individuellen Bedürfnissen, die je nach Grundkonstitution, Stoffwechsel-Typ und entsprechend der aktuellen Lebenssituation verschieden sind.

03

Harmonisch durchs Jahr

Neben dem Körper, der Psyche, der Grundkonstitution und der aktuellen Lebenssituation spielt auch die Jahreszeit für die "richtige" Ernährung eine wichtige Rolle. Wir Menschen sind keine abgeschlossenen Systeme, sondern interagieren ständig mit den Energien, die uns umgeben. Im Laufe eines Jahres wechseln sich nicht nur Temperaturen, sondern auch energetische Bewegungen rhythmisch ab.

Das erklärt wiederum, warum die Empfehlungen der 5 Elemente Ernährung sich im Lauf der Jahreszeiten auch immer ein wenig verändern. Jeweils mit dem Ziel, Vorherrschendes möglichst gut auszugleichen und Harmonie herzustellen.

BASIS WISSEN

5 ELEMENTE ERNÄHRUNG

EIN ENORMES POTENTIAL FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Über unsere Ernährung schaffen wir die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Unser Darm ist dabei nicht nur das zentrale Organ für unsere Abwehrkraft, er nimmt durch seine direkte Kommunikation mit unserem Gehirn auch ganz konkret Einfluss auf unsere Emotionen.

In diesem Zusammenhang ist für die TCM eine Unterscheidung ganz wichtig:

In der westlichen Ernährungslehre gilt der Leitsatz: „Du bist, was du isst."

Aus Sicht der 5 Elemente Lehre geht es aber nicht nur darum, was wir essen, sondern vielmehr darum, was wir aufnehmen können.
Der Satz sollte also besser lauten:

„Du bist, was du verdauen kannst."

Und genau hier liegt der zentrale Grundsatz der 5 Elemente Ernährung. Es geht darum, die Aufnahmefähigkeit zu optimieren, damit alle Organe und sämtliche Zellen bestmöglich mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt werden. Nur so schöpfen wir das gesamte Potential unserer Nahrungsmittel aus und unterstützen unser Immunsystem bestmöglich.

Die nötigen Tools, um die Aufnahmefähigkeit zu verbessern liefert uns die 5 Elemente Ernährung!

DIE 5 ELEMENTE

5 ELEMENTE

auch 5 Wandlungsphasen genannt

Damit wir nun ideal von unserer täglichen Nahrung profitieren, ist eine möglichst ausgewogene Ernährungsweise wichtig. Denn diese garantiert, dass alle Organe gleichermaßen das bekommen, was sie benötigen, um gut arbeiten zu können.

In der Praxis funktioniert das, indem wir alle 5 Elemente in unsere Speisen integrieren. Jedem der 5 Elemente sind nämlich 2 Organe zugeordnet, die wiederum durch die Lebensmittel des entsprechenden Elements besonders gut genährt und gestärkt werden.

Die Zuordnung sämtlicher Nahrungsmittel zu den Elementen erfolgt weitgehend über ihren Geschmack. Dieser entscheidet über die Wirkung und die Wirkrichtung.

Zusätzlich werden Gewürze, Kräuter und Getränke nach ihrer Thermik unterschieden. Diese wiederum besagt, ob ein Nahrungsmittel unseren Körper eher kühlt oder erwärmt.

Diese Einteilung ermöglicht es uns, Speisen, Getränke und Gewürze ganz zielgerichtet einzusetzen und wie aus einem Baukasten, jene Bestandteile zu wählen, deren Wirkung wir gerade benötigen und die gezielt jene Organe unterstützen, die Hilfe und zusätzliche Energie brauchen.

So können wir unsere Körperenergie mit Hilfe der für uns „richtigen“ Nahrungsmittel ganz bewusst lenken und Ungleichgewichte ausgleichen.

DIE 5 ELEMENTE & DIE GESCHMÄCKER

Hier eine Übersicht über die Zuteilung der Organe und der Geschmäcker:

Wie bereits erwähnt, ordnet die TCM jedem Element zwei Organe zu.

Zudem entspricht jedes Element einer Jahreszeit. Das erklärt, warum die Organe - und damit auch verschiedene Krankheiten - übers Jahr unterschiedliche Schwerpunkte haben.

FEUER
bitter
Sommer

Herz & Dünndarm

ERDE
süß
Spätsommer
& Übergänge

Milz & Magen

METALL
scharf
Herbst

Lunge & Dickdarm

WASSER
salzig
Winter

Niere & Blase

HOLZ
sauer
Frühling

Leber & Gallenblase

IN DER PRAXIS

Damit du die Elemente nun in deine Speisen einbauen kannst, musst du erstmals wissen, welche Nahrungsmittel welchem der 5 Elemente zugeordnet werden.

Hier einige Beispiele gängiger Zutaten: (Die Zuordnung erfolgt, wie bereits beschrieben, meist anhand des Geschmacks - aber nicht immer, was anfangs verwirrend sein kann.)

FEUER

bitter

z.B.: Buchweizen, Lammfleisch, Kaffee, Bitterkakao, Radicchio, Chicorée, Kurkuma, Bockshornklee...

ERDE

süß

z.B.: Zucker und sämtliche Süßungsmittel, süßes Obst, Pasta, Kartoffeln, Rundkornreis, Karotten und jedes Wurzelgemüse, Rind- u. Schweinefleisch, viele Getreidesorten, Öle und Fette...

METALL

scharf

z.B.: Pfeffer, Chili, Kardamom, Schnittlauch, Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, Rosmarin, aber auch Langkornreis...

WASSER

salzig

z.B.: Salz, Sojasauce, Miso, Algen, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte...

HOLZ

sauer & adstringierend (zusammenziehend)

Zitrusfrüchte, Essig, Joghurt, Hühner- u. Entenfleisch, Tomaten, Hagebutten, Quitten, Schleen, unreife bzw. saure Beeren...

QUALITÄT ZÄHLT!

- **biologisch**
- **regional**
- **saisonal**

An den oben aufgelisteten Zutaten siehst du, dass die 5 Elemente Ernährung nichts Exotisches ist. Du benötigst dafür weder asiatische Wurzeln noch ausgefallene Zutaten. Es geht im Gegenteil, um eine sehr regionale Art der Ernährung, die sich stark am Lauf der Jahreszeiten und am Wechsel von Temperaturen und Energien orientiert.

Ein wichtiger Faktor ist die Qualität der verwendeten Zutaten. Denn wo von Anfang an nicht viel Gutes drin steckt, kann man auch nicht das Benötigte rausholen!

Der nächste entscheidende Schritt ist dann die entsprechende Zubereitung.
Daher ist ein Spezifikum der 5 Elemente Ernährung, dass viel gekocht wird. Denn das macht Nahrungsmittel viel leichter verdaulich und hilft uns dabei, mehr wertvolle Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente aufnehmen zu können.

Durch das Kochen gibt es zwar einen gewissen Vitaminverlust, doch die verbleibenden Vitamine und Nährstoffe können vom Körper dafür viel besser aufgenommen und verwertet werden.

Beispiel:
Isst du 5 rohe Karotten, gelangen wesentlich weniger wertvolle Inhaltsstoffe in deinen Körper, als wenn du diese 5 Karotten mit Kräutern und Gewürzen als Suppe zu dir nehmen würdest.

Zudem sollten die verwendeten Nahrungsmittel so natürlich wie möglich (d.h. biologisch) und möglichst wenig industriell verarbeitet sein. Künstliche Aromen, Konservierungs- und Zusatzstoffe blockieren unsere Aufnahmefähigkeit.

MEINE 7 TOP-TIPPS

Mit den folgenden Tipps möchte ich dir zeigen, wie du die wichtigsten Benefits der 5 Elemente Ernährung relativ einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Probiere es aus! Du wirst erstaunt sein, welche positiven Effekte diese Ernährungsweise schon nach kurzer Zeit auf dein Immunsystem und dein allgemeines Wohlbefinden haben wird!

01

regelmäßig & warm essen

Ideal wären 3 warme Mahlzeiten am Tag.
Koche so oft, wie möglich. Wie du weiter oben bereits erfahren hast, erleichtert das deinem Körper die Aufnahme und dein Stoffwechsel wird beschleunigt und verbessert.

Damit das im Alltag nicht zu viel Zeit raubt, koche regelmäßig in größeren Mengen vor und lege dir einen kleinen Vorrat für stressige Zeiten an.

02

unbedingt frühstücken

Lass keinesfalls das Frühstück ausfallen und frühstücke am besten WARM.

Unsere Verdauungsorgane sind am Vormittag am aktivsten und alles, was wir in dieser Zeit zu uns nehmen, kann besonders gut verwertet werden.

03

warm trinken

Starte am besten schon am Morgen mit einem Glas warmem Wasser oder Kräutertee. Das unterstützt die Verdauung und die Entgiftung des Körpers.

Eiskalte Getränke sollten generell nicht zu oft konsumiert werden, da sie die Verdauung blockieren.

MEINE 7 TOP-TIPPS

04

regionaler & saisonaler Schwerpunkt

Was in der jeweiligen Jahreszeit in unseren Breiten wächst bzw. regional verfügbar ist, macht ernährungstechnisch am meisten Sinn.

- Die kalte Jahreszeit eignet sich nicht für Salate und Rohkost und schon gar nicht für Südfrüchte, wie Orangen und Kiwis. Decke deinen Vitamin-Bedarf im Winter lieber über heimisches Wintergemüse (z.B. Sauerkraut, Ofenkartoffel, Karottensuppe, Kohlgemüse etc.)

- Der Sommer wiederum ist nicht die Zeit für erhitzende Gewürze. Ersetze an heißen Tagen Chili, Zimt, Curry und getrockneten Ingwer lieber durch frische aromatische Kräuter, wie Basilikum, Dill, Oregano, Petersilie etc.

05

Zucker reduzieren

Zucker, v.a. der stark verarbeitete weiße Haushaltszucker, ist ein Energieräuber. Er verschleimt und macht uns träge.

Bessere Alternativen sind Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Ahorn- oder Dattelsirup. Aber auch diese sollten nicht im Übermaß konsumiert werden.

06

natürlich ist's am besten

Halte dich von industriell stark verarbeiteten Nahrungs-mitteln möglichst fern. Sie können uns wenig wichtige Nährstoffe liefern und blockieren sogar deren Aufnahme.

Konservierungsmittel und künstliche Zusatzstoffe verursachen dem Körper Stress und belasten unseren Verdauungstrakt.

MEINE 7 TOP-TIPPS

07

ganzheitlich Leben

Behalte den ganzheitlichen Geist der 5 Elemente Lehre im Kopf.

Denke stets daran, dass sich nicht nur falsche Nahrungsmittel „auf den Magen schlagen“, sondern auch falsche Gedanken und Gefühle, Stress und fehlende Bewegung.

Finde für dich die richte Mischung aus stimmigem Essen, ausgewogener Bewegung, ausreichenden Erholungs-phasen und positivem Denken.

KÖRPER
GEIST &
SEELE

SO KLAPPT'S IM ALLTAG

- **richtig einkaufen**
- **gezielt vorkochen**
- **Kompromisse eingehen**

WAS IST BEIM EINKAUFEN WICHTIG?

SINNVOLLE VORRATSHALTUNG

Nur wenn du stets die richtigen Zutaten zur Hand hast, kannst du schnell und einfach gute Mahlzeiten zubereiten.

Dein 5 Elemente Vorratsschrank sollte folgende Zutaten beinhalten (sie sind lange haltbar und auf vielfache Weise einsetzbar):

- Getreide und Pseudogetreide, wie Reis (Vollkorn- u. weißer Reis), Hirse, Quinoa, Haferflocken, Reisflocken, CousCous, Bulgur...
- Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen (v.a. kleine Linsen und Mung-Dal lassen sich rasch und ohne langes Einweichen zubereiten)
- Tomaten-Polpa od. Passata (im Glas)
- Reis-, Mandel- od. andere pflanzliche Milch, Kokos-Milch
- Nüsse, Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Marillen, Goqi-Beeren...)
- Gewürze, wie Kurkuma, Zimt, Kardamom, Kümmel, Fenchel, Currymischungen

Für die frischen Zutaten schreibst du dir am besten eine Einkaufsliste, sodass du schnell und effizient bist.

SO KLAPPT'S IM ALLTAG

VORKOCHEN & HALTBAR MACHEN

Niemand will täglich 3 Mal frisch kochen. Doch mit etwas Kreativität beim Zusammenstellen von Mahlzeiten und mit sinnvollem Vorkochen bleibt der Aufwand überschaubar.

Lege dir daher einen kleinen Vorrat an. Flüssige Speisen, wie Suppen, Eintöpfe, Currys oder Saucen kannst du sehr gut konservieren, indem du sie noch ganz heiß in Schraubgläser füllst. Um die Haltbarkeit zu verlängern wäscht du die Gläser und Deckel vorab mit Geschirrspülmittel gut aus und stellst beides dann für etwa 10 Minuten in das auf 100°C erhitzte Backrohr. Danach füllst du die noch sehr heißen Speisen ein (achte darauf, dass der Rand des Glases nicht angepatzt wird!) und verschraubst die Gläser. Im Kühlschrank sollten sich die Speisen so mehrere Wochen halten.

Auch Bohnen und Linsen koche ich immer in größerer Menge, als ich für ein Rezept benötige und hebe den Rest für die kommenden Tage auf. So kann ich immer wieder kleine Mengen von Hülsenfrüchten in Salate oder Eintöpfe mischen oder ich verwende sie als Basis für Aufstriche.

RESTE VERWERTEN

Wirf keinesfalls übriggebliebene Reste weg. Egal ob Reis, Nudeln, Gemüse oder Fleisch. All diese Dinge sind wertvolle Zutaten für Salate, Aufläufe oder andere Gerichte, die dir am nächsten Tag Zeit und Geld sparen.

SO KLAPPT'S IM ALLTAG

SCHLIESSE DEALS MIT DEINER FAMILIE

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht leicht ist, die gesamte Familie für gesundes, jahreszeitlich stimmiges Essen zu begeistern. Kompromisslose Speisepläne und allzu starre Konzepte haben oft den Effekt, dass vieles generell abgelehnt wird.
Viel besser funktioniert es, wenn man Kompromisse schließt und manchmal modular kocht, sodass jeder etwas findet, was ihm schmeckt.

Z.B. koche ich oft Linsen-Gemüse-Curry, wobei ich die Linsen in einem separaten Topf koche, da einer meiner Jungs die Sauce nicht mag. Zusätzlich brate ich ein wenig Hühnerfleisch für die Kinder, das sie lieben und mit dem sie ihren ersten Hunger stillen. So geht danach auch ein kleiner Teller Curry bzw. Linsen mit Reis.

UND VERSUCHE NICHT PERFEKT ZU SEIN!

Die 5 Elemente Ernährung soll dich unterstützen und dein Leben bereichern und besser machen. Willst du in allen Details perfekt unterwegs sein, wird es schnell kompliziert und stressig.
Genau das soll es aber keinesfalls werden, denn das hätte den gegenteiligen Effekt. (Denke hier wiederum an den ganzheitlichen Ansatz von Körper, Geist und Seele).

REZEPT TEIL

EINFACHE
5 ELEMENTE REZEPTE

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Damit du jetzt gleich loslegen kannst, habe ich dir hier meine liebsten Rezepte zusammengefasst.

Obwohl ich selbst lieber pikant frühstücke und die größte Freude mit Curry-Resten vom Vortag habe, habe ich zwei süße Frühstücksvarianten ausgewählt. Das trifft innerhalb der Familie dann doch eher den gemeinsamen Nenner.

Um einfache, schnelle Anregungen für die Verwendung von Hülsenfrüchten zu bekommen, findest du ein Suppen- und ein Curry-Gericht.

Und damit die Nicht-Vegetarier keine Angst haben müssen, habe ich auch mein liebstes Fleisch- und ein ganz einfaches Fisch-Rezept ergänzt. In der TCM verwendet man grundsätzlich gerne tierische Produkte, da diese besonders rasch viel Energie liefern können.

Und zum Abschluss darf natürlich eine kleine Süßigkeit nicht fehlen.

Gutes Gelingen und vor allem guten Appetit!

REIS-PORRIDGE

**Reis-Flocken sind eine gute Alternative,
wenn Haferflocken dich nicht gut sättigen.**

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Tasse Reis-Flocken
- 2 Tassen Wasser
- 3 Datteln
- 2 EL Kokosflocken
- etwas Kardamom
- ein wenig Abrieb einer Bio-Orangenschale
- eine Prise Salz
- ein Spritzer Orangensaft

- Optional: Apfelmus oder Frucht-Kompott und geröstete Samen

ZUBEREITUNG

In einem Topf das Wasser aufkochen.
Datteln, Kokosflocken und Reisflocken einrühren und die Hitze reduzieren.
Auf kleiner Flamme rund 7 Minuten köcheln und dabei immer wieder umrühren.
Nach und nach Kardamom, Orangenschale, Salz und Orangensaft ergänzen.

In kleinen Schüsseln anrichten und beliebig bestreuen.

HIRSE SCHMARREN

Das perfekte Frühstück wenn du zu Schnupfen, Husten oder Durchfall neigst.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Tasse Hirse
- 1-2 EL Kokosöl oder Butterschmalz
- Obst je nach Jahreszeit: 1 Apfel oder 3-4 Erdbeeren, Zwetschken, Marillen...
- eine kleine Menge Trockenfrüchte: Datteln oder Rosinen, Marillen...
- Zimt, Kardamom, Kurkuma
- Salz, Zitronensaft
- Als Topping: geröstete Samen und gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Hirse in einem feinmaschigen Sieb mit heißem Wasser gut waschen (Bitterstoffe aus der Schale sollen ausgespült werden) und in 2 Tassen Wasser aufkochen. (Kann gut am Vorabend vorgekocht werden.)

Das Obst und die Trockenfrüchte klein schneiden.

In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Früchte darin anbraten, Gewürze, Salz und Zitronensaft beifügen und danach die gekochte Hirse unterrühren. Das Ganze leicht anbraten (bekommt ein herrliches Karamell-Aroma).

Nach Belieben mit gerösteten Samen, Kernen und Nüssen garnieren und eventuell mit Ahornsirup nachsüßen.

Tipp:
Mit etwas Mandelmus schmeckt´s besonders gut und du erhöhst den Proteinanteil.

SUPPE AUS LINSEN & SÜSSKARTOFFELN

Eine sehr bekömmliche Art, Hülsenfrüchte zu essen.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Süßkartoffeln
- 200 g rote Linsen
- 3 Cocktailtomaten
- 2 EL Kokos- oder Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- etwas Chili
- ½ TL Kreuzkümmel
- etwas frischer Ingwer
- etwas Salz
- 1-2 TL Suppenwürze > in heißem Wasser lösen
- ½ Limette (Schale und Saft)
- ½ TL Kurkuma-Pulver
- frischer Koriander (oder Minze)
- gerösteter Sesam

ZUBEREITUNG

Die Linsen idealerweise einige Stunden in kaltem Wasser einweichen und danach in einem Sieb nochmals gut abwaschen.

Zur weiteren Vorbereitung die Zwiebel hacken, den Ingwer schälen und ganz fein hacken oder reiben, die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
In einem Topf Öl erhitzen und den Kreuzkümmel darin anrösten bis er duftet. Danach die Zwiebel und den Ingwer ergänzen und kurz mitrösten. Nun auch die Süßkartoffeln zufügen und mit Chili würzen.

Die Linsen dazugeben und die geviertelten Cocktail-Tomaten unterrühren. Zum Schluss mit einem Spritzer Essig abschmecken und mit Kurkuma würzen.

Nun mit heißer Suppe aufgießen bis alles gut bedeckt ist und etwa 20 Minuten sanft köcheln.

Die fertige Suppe pürieren, ev. salzen und mit fein gehackten Kräutern und geröstetem Sesam bestreut servieren.

KICHERERBSEN-KÜRBIS-CURRY

Ein feines Herbst-Gericht, das auch mit anderem Gemüse herrlich funktioniert.

ZUTATEN für 4-6 Personen

- 200 g Kichererbsen (ca. 400g wenn vorgekocht)
- 600 g Kürbis (geschält oder Hokkaido)
- 2 EL Ghee oder Rapsöl
- 1 Melanzani (ca. 125 g)
- 1 rote Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Limette
- 1 TL würzige Currymischung oder Currypaste
- ½ TL Kurkuma
- etwas Chili
- Salz
- 1 kl. Bund Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht (oder länger) in einer großen Schüssel in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen, die Kichererbsen gut waschen und in frischem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 45 Minuten vorkochen.

In einer tiefen Pfanne Ghee erhitzen und den gewürfelten Zwiebel darin braten. Curry ergänzen und mitrösten.

Kürbis und Melanzani klein würfeln, in den Wok geben und kurz mitbraten. Die vorgekochten Kichererbsen darunterrühren. Danach salzen und das Tomatenmark sowie den Saft einer halben Limette und das Kurkuma-Pulver beifügen.
Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen und köcheln bis das Gemüse weich ist.

Mit dem gehackten Koriander und einer Limetten-spalte anrichten.

RINDER-SCHMORTOPF

Ein nährender und wärmender Eintopf.

ZUTATEN für 4-6 Personen

- 500 g Rindfleisch (zum Schmoren od. Beiried)
- ¼ L Rotwein
- 2 Karotten
- ½ Sellerie-Knolle
- ¼ kg Bio-Champignons
- 1 Zwiebel
- je 6 Dörrzwetschken u. getrocknete Datteln
- 1 kl. St. frischer Ingwer
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon Senf
- Salz, Pfeffer, Kurkuma-Pulver
- ½ Zitrone
- ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Karotten und Sellerie schälen und grob reiben. Champignons in Scheiben schneiden. Datteln und Dörrzwetschken halbieren und ein kleines Stück Ingwer schälen und fein reiben.

Nun das Fleisch mit Senf, Pfeffer und Salz würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Fleischwürfel scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Nun im selben Topf (muss nicht gereinigt werden) etwas Öl nachgießen und die gehackte Zwiebel anschwitzen. Karotten und Sellerie sowie die zerkleinerten Pilze hinzufügen und durchrösten.

Das Fleisch zum Gemüse geben, die Datteln und Zwetschken beifügen und mit Rotwein aufgießen. Den fein geriebenen Ingwer und einen Spritzer Zitronensaft sowie etwas Kurkuma-Pulver dazu geben. Auf kleiner Flamme eine gute Stunde schmoren und immer wieder mal umrühren.

Mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen und mit Vollkornreis oder Rosmarin-Polenta servieren.

SZEGEDINER-WELS

Eine einfache Art, Fisch mit vitamin-reichem Wintergemüse zu kombinieren.

ZUTATEN für 4-6 Personen

- 600 g Wels-Filets (od. anderen festen Fisch)
- 1 Spitzkraut
- 1 Apfel (säuerlich)
- 1 Schalotte
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butterschmalz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- ½ Zitrone
- etwas Kurkuma-Pulver
- 3-4 EL milden Apfel- oder Himbeer-Essig
- 200 ml Hafer-Cuisine

ZUBEREITUNG

Fischfilets waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Schalotte schälen und fein hacken. Kraut vom Strunk befreien, vierteln und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen und grob reiben.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Schalotte anbraten. Tomatenmark und Paprika-pulver unterrühren und kurz mitbraten. Wenig später das Kraut ergänzen, ordentlich durchrühren und mit der Suppe aufgießen. Die Lorbeerblätter ergänzen und bei geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze etwa 30 Minuten schmoren.
Den Essig unterrühren und die Fischstücke sowie den geriebenen Apfel auf dem Kraut verteilen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen und bei geschlossenem Deckel weitere 15-20 Min. schmoren.

Zum Schluss die Fischstücke kurz herausnehmen, das Kraut mit Kurkuma-Pulver und Hafer-Cuisine ver-mischen, den Fisch wieder dazu geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Mit frischer Petersilie garnieren und am besten mit Reis oder gekochten Kartoffeln servieren.

CHIA-PUDDING

Als Dessert oder Frühstück: Ideal bei trockener Haut oder nach langem Husten.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 EL Chiasamen
- 300 ml Mandelmilch (oder halb Wasser, halb Milch)
- 2 EL Kokosflocken
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Mandelmus
- je eine Prise Kardamom und Vanille
- 1 Prise Salz
- wenig Zitronensaft
- 1 Granatapfel
- Nüsse oder Pistazien zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Mandelmilch (bzw. Mandelmilch und Wasser) in einem Topf mischen und Chiasamen einrühren. Dann über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag Nüsse oder Pistazien hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

Parallel den Chia-Pudding langsam erwärmen und mit Kokosflocken, Agavendicksaft, Vanille und Kardamom verfeinern. Eine Prise Salz und einen kleinen Spritzer Zitronensaft unterrühren.

Rasch die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln. Dabei immer wieder umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

Danach mit den gerösteten Nüssen und Granatapfelkernen servieren.

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

ninamandl@gmx.at
+43 699 11052385

WWW.NINAMANDL.AT