

MEIN BUNTES JAHR

TCM MAGAZIN

OKTOBER



„Die drei Herbstmonate werden Überfließen und Harmonisieren genannt.

Das Qi des Himmels wird drängend
und das Qi der Erde prächtig.

Man geht früh ins Bett,
und steht früh auf
und macht „den Hahn“.

Man übt seinen Willen friedlich und ruhig aus,
um die unterdrückende Wirkung des Herbstes zu mildern.
Man sammelt den Geist shen, und bewahrt das Qi.

So besänftigt man das Qi des Herbstes, und ohne die Lebenskraft
nach aussen zu zerstreuen, macht man das Qi der Lunge klar und
frisch.“

Suwen 2. Zitat aus: Klaus-Dieter Platsch: Die fünf Wandlungsphasen.
Das Tor zur chinesischen Medizin. Urban&Fischer, 2009. S.413.

12 MONATE

Alltag mit den 5 Elementen

Das Magazin ermöglicht eine saisonale Ernährung entsprechend der traditionellen chinesischen Medizin. Die Herausgeber und Autoren zeichnen nicht verantwortlich für mögliche körperliche Beschwerden oder allergische Reaktionen aufgrund der angeführten Zutaten. Die Rezepte stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Diagnose und Behandlung dar & erfüllen keinen medizinischen Zweck. Der Leser stellt sicher, dass die Zutaten an seine Bedürfnissen adaptiert werden.

Diese Publikation oder Ausschnitte davon, dürfen ohne die schriftliche Zustimmung der Autoren nicht in irgendeiner Form reproduziert, gespeichert oder übertragen werden. Es ist nicht erlaubt dieses Magazin in anderer Form oder Auflage zu verwenden. Ohne vorherige Genehmigung der Herausgeber & Autoren darf weder das vorliegende Magazin, noch Teile davon, in Publikationen, im Internet, in Kursen, Hörbüchern oder Vorträgen verwendet werden. Die im Magazin enthaltenen Informationen sind ausschließlich für den Leser und Anwender bestimmt.

Herausgeber: Klára Molnár & Pascale Neuens
otelemesetrend.hu & neuensausderkueche.com

klara@otelemesetrend.hu
pascale@neuensausderkueche.com

Texte & Fotos © Klára Molnár & Pascale Neuens
Alle Rechte vorbehalten.

Diósjenő & Wien 2018

Metall - die Kraft dieser Jahreszeit-
bietet das Potential zur Veränderung,
Verfeinerung und Veredlung und unterstützt uns,
auf dem Weg zu unserem wahren Selbst.

Pascale Neuens

Herausgeberin, Autorin
Dipl.-Ernährungsberaterin nach der
Traditionell Chinesischen Medizin

Die Herbstfarben sind inspirierend und bunt, draussen wird es zunehmend kälter. Wir sollten uns die Schönheit der Natur dennoch keinesfalls entgehen lassen. Dies ist eine großartige Zeit um Spaziergänge und herbstliche Wanderungen zu unternehmen.

Der Herbst ist die Zeit des Metall Elements. Mit saisonalen Zutaten, Bewegung an der frischen Luft, einer bewussten Atmung und einem guten Lebensstil unterstützen wir die Arbeit der Metall-Organen: Lunge und Dickdarm.

In den Artikeln der Oktoberausgabe stellen wir dir die Funktionsweise der Lunge und des Immunsystems aus Sicht der TCM dar. Wir widmen uns der Vorbeugung und Behandlung von Infekten mit heimischen Kräutern und helfen dir die verschiedenen Phasen eines Infektes richtig zu deuten und zu behandeln.

Die Rezeptauswahl und Beschreibung der diesmonatigen Zutaten hilft dir, dich dank einer saisonalen Ernährung gegen Kälte und Wind zu schützen. Es wird kälter und wir haben viel gekochtes und gebratenes Essen zur Auswahl. Das warme Frühstück ist nun wieder besonders wichtig. Wir haben süße und pikante Varianten für dich!

Ich würde mich freuen, wenn unsere Rezepte in deiner Küche ihre Düfte verströmen. Teile in meiner FB Gruppe/besser essen - fitter fühlen, was du dir kochst!

Wenn du dir dein Geburtschart anzeigen lässt, bekommst du in dem Artikel zur chinesischen vier Säulen Astrologie von Simon Hornyászky Hilfestellung, was es für dich und deinen Lebensstil in dieser Zeit zu beachten gilt. Ich habe mich gefreut zu entdecken an einem Metalltag geboren zu sein: ich darf jetzt auftanken und mir gutes Essen und Ruhe gönnen. Ehrlich gesagt war, nach den letzten Wochen, genau das mein innigster Wunsch!

Ich wünsche dir eine gute Inspiration und viele köstliche Mahlzeiten!



5

Gedanken zum
Oktober

6

Das Immunsystem

10

Heimische Kräuter
bei Infekten

14

Zutaten des Monats

16

Brokkoli

18

Sellerie

20

Birne

22

Hafer

24

Pilze

26

Leinsamen

28

Karpfen

30

Anis

32

Vorbereitungen für
die Woche

36

Haferbrei gebacken

38

Leinsamen Weckerl

40

Rührei einmal anders

42

Hafer-Congée/
Waldruff-Salat

44

Parfümierte
Mandelmilch

46

Champignon
Cappuccino

48

Bouillaisse vom
Karpfen

50

Sellerie-Birnen-
Suppe

52

Brokkoli Taboulé

54

Pilz-Risotto mit
knusprigem Salbei

56

bunter Linsensalat

58

Pilze auf
Kartoffelpuffer

60

Eleganter Kürbis

62

gebratener Fenchel
mit Fisch

64

Faschierte Laibchen

66

Walnuss - Schnitten
mit Birne

68

elegante Birnen
Creme

70

Haferkekse

72

Leinsamen Cracker

74

marinierte rote
Zweibel

76

Goldenes Sauerkraut

78

Chinesische
4-Säulen-Astrologie

“Wahre Entdeckungsreisen bestehen nicht darin, fremde Länder zu bereisen, sondern die Welt mit anderen Augen zu betrachten.”

Marcel Proust

DAS IMMUNSYSTEM AUS DER SICHT DER TCM

Starkes Immunsystem - das Schutzschild deines Körpers.

Die TCM sieht unser Immunsystem wie ein Schutzschild, welches unseren Körper und unsere Organe umgibt und schützt. Tagsüber befindet sich das Schutzschild vor allem auf der Körperoberfläche und schottet vor äußeren Einwirkungen ab. In der Nacht zieht sich das Qi („tschi“) ins Innere des Körpers zurück und unterstützt dort die Regenerationsprozesse.

Die Qualität des Abwehr Qi (Wie Qi), die Stärke deines Immunsystems hängt vor allem vom den harmonischen Funktionen der Lungen und des Verdauungstraktes ab. Wenn die Lungen stark sind und der Verdauungstrakt gut funktioniert, so ist auch das Immunsystem stark. Die Ernährung spielt dabei eine tragende Rolle. Sie sollte dem Klima entsprechenden angepasst werden, um das Abwehr-Qi ideal aufzubauen.

Eine saisonale Ernährung beinhaltet Speisen und Zutaten, deren Wirkungen den jeweils vorherrschenden äußeren Umständen entgegenwirken. Im Herbst sollten wir daher erwärmende Speisen essen und uns so gegen die aufkommende Kälte schützen. Unsere herbstlichen Speisen sollten die Körperflüssigkeiten nähren (gedünstete und gekochte Speisen, Suppen), um der trocknenden Wirkung von Wind und Heizungsluft entgegen zu wirken.

Zu Beginn des Herbstes klagen viele über Erkältungen. Wenn das Schutzschild unseres Körpers (Abwehr-Qi) stark ist, können äußere Krankheitserreger (Viren und Bakterien) und andere schwächende Faktoren (Kälte und Wind) nur schwer in den Körper eindringen.

Das Immunsystem hat aus Sicht der TCM zwei unterschiedliche Ursprünge: das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi, welche sich jeweils wiederum in 2 Quellen unterteilen:

Das vorgeburtliche Qi (Ursprungs-Qi) hängt einerseits vom Gesundheitszustand der Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung ab (westlich als Erbgut, Genmaterial bezeichnet) und wird andererseits von unserer Lebensweise beeinflusst. Durch eine gesunde Ernährung und ein gutes Stressmanagement, können wir unsere Essenz, unser vorgeburtliches Qi, so pflegen und uns ein langes und gesundes Leben, trotz etwaiger „Fehlprogrammierungen im Erbmaterial“ ermöglichen.

Das nachgeburtliche Qi hängt von der Qualität unserer Ernährung und unseres Atem ab. Aus der Sicht der TCM, lässt der Körper das aus der Nahrung gebildete Qi nach oben strömen und schickt es zur Lunge. Hier vermischt es sich mit dem Qi des Atems, um anschließend über die Meridiane im ganzen Körper verteilt zu werden, zu zirkulieren und unsere Organe und Zellen mit Qi zu versorgen.

HEIMISCHE KRÄUTER BEI INFECTEN

Heimische Kräuter im System der Traditionell Chinesischen Medizin: Vorbeugung und Behandlung von herbstlichen Erkältungen.

Unser Atmungsorgan, die Lungen, sind im Organismus verantwortlich für den Gas-Austausch: sie sichern die Aufnahme von Sauerstoff und gewährleisten die Abgabe von Kohlendioxid. In der Sprache der traditionell chinesischen Medizin, nehmen die Lungen das Qi der Luft (das reine Qi des Himmels) auf und sorgen dafür, dass unser nachgeburtliches Qi, über die Verbindung des Qi's der Atmung und der Ernährung, aufgefüllt wird. Darüber hinaus herrschen die Lungen über die gesamte Körperoberfläche und unsere Haut und geben uns mittels Abwehr-Qi Schutz vor der Außenwelt. Das Abwehr-Qi kann mit dem westlichen Immunsystem verglichen werden.

Der Herbst ist die Zeit der wunderbarsten Farben in der Natur. Die Sommerhitze weicht dem goldenen Glanz, der kühlen Morgenluft. Die Pflanzen ziehen sich zurück und bereiten sich auf die Winterruhe vor. Im Oktober kann das Wetter schon kalt, neblig und windig sein. Diese klimatischen Einflüsse sind herausfordernd für unsere Lungen und unser Abwehrsystem. Wer ein geschwächtes Lungen Qi hat, läuft in dieser Zeit besonders Gefahr sich zu verkühlen, weil das von der Lunge abhängige Abwehr Qi nicht gut genährt werden kann. Unser Schutzschild kann uns somit nicht ausreichend vor äußeren Einflüssen bewahren. Dieses Problem taucht nicht nur bei kaltem Wetter auf, sondern kann uns auch bei Hitze und windigem Wetter zu schaffen machen. Die Kombination Kälte und Wind stellt allgemein eine besondere Herausforderung für den Körper dar. Folglich tauchen Probleme im Zusammenhang mit einem schwachen Abwehr Qi, vor allem im Herbst auf.

Bei Erkältungen werden aus Sicht der TCM folgende Phasen beobachtet. Beobachte deinen Körper und beachte die Tipps, um dich besser zu schützen.

1. Vorbeugung

Vitalpilze können generell dein Immunsystem stärken. Ihre therapeutische Anwendung hat in Ostasien eine jahrtausendalte Tradition. Zur Vorbeugung und Behandlung der oberen Atemwege werden in erster Linie die Pilze **Reishi** und **Cordyceps** eingesetzt. Reishi (Pilz des ewigen Lebens), ist auch in unseren Regionen heimisch. Hart und holzig, ist er jedoch nicht als Speisepilz geeignet. Reishi heißt in China Ling Zhi oder Ling Chi, was so viel wie Pflanze der Unsterblichkeit bedeutet bzw. wird das Wort Zhi auch mit göttlichem Heilkraut übersetzt. (Jan Lelley: Die Heilkraft der Pilze. Mezőgazda Kiadó, 1999. S. 83). Zu therapeutischen Zwecken sind Kapseln empfehlenswert.

ZUTATEN DES MONATS

Anis

Ursprünglich wahrscheinlich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, geht die Verwendung von Anis in der Küche und als Heilmittel weit vor die Geburt Christi zurück.

Die alten Griechen und die Römer linderten Magen-Darm-Beschwerden mit Anis und verwendeten Anis bereits damals als Brotgewürz. Seine intensiven ätherischen Öle und sein süßlicher Geschmack, haben diesem Gewürz eine große Beliebtheit beschert: als Brot- oder Kuchengewürz, bei Süßwaren, in der Schnaps- und Likörherstellung, oder als Heilmittel, Anis genießt einen vielseitigen Einsatz.

Thermik

warm

Geschmack

süß, aromatisch

Anwendung bei

schwachem Verdauungstrakt, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmkoliken, Entzündungen des Darmes, kältebedingtem Durchfall, Libido-Mangel

- wärmt und stärkt die Mitte, wärmt die Nieren

Schmerzen und Krämpfen während der Menstruation

- wirkt mild der Leber Qi Stagnation entgegen

Asthma und chronischer Bronchitis (mit Husten und Auswurf)

- löst und wandelt kalte Feuchtigkeit in den Lungen um

In der westlichen Heilkunde wird Anis in erster Linie zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt. Darüber hinaus findet er Verwendung bei Kopfschmerzen, Erkältungen, Asthma und rheumatischen Schmerzen. Er regt die Durchblutung an, lindert Migränesymptome und Angstzustände und steigert die Libido.

Ansistee

Für 1 Tasse Tee: 1 bis 2 TL Anissamen zerdrücken und mit sprudelnd-heißem Wasser übergießen. Der Aufguss sollte etwa 8 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen, bevor er in kleineren Schlucken getrunken wird. Für eine Heilanwendung sollten drei bis fünf Tassen täglich getrunken werden. Bei Magenbeschwerden empfiehlt es sich den Tee während der Mahlzeiten zu trinken.



Brokkoli

Innerhalb Europas, war Brokkoli zunächst in Italien beheimatet. Im 16. Jahrhundert gelangte er nach Frankreich und als „italienischer Spargel“ nach England, um schließlich im 18. Jahrhundert, in die Vereinigten Staaten ausgeführt zu werden.

Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar. Als Kochmethode ist Dünsten, Dampfgaren und Backen im Ofen empfehlenswert. Studien haben ergeben, dass wasserlösliche Nährstoffe wie z. B. Vitamin C und Mineralstoffe beim Dampfgaren weitgehend erhalten bleiben, während sie beim Kochen in siedendem Wasser herausgelöst werden. Die Garzeit beträgt, abhängig von der gewünschten Konsistenz, zwischen 6 und 10 Minuten. Brokkoli ist in der Antikrebs-Prophylaxe bekannt.

Zu Brokkoli passen neben Salz, frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch, auch geröstete Pinienkerne oder Mandelblätter. Aus den Samen können Sprossen gezüchtet werden. Diese schmecken roh in Salaten und eignen sich hervorragend zu dekorativen Zwecken.

Thermik

erfrischend

Geschmack

süß, scharf, bitter

Anwendung bei

Blutmangel, trockener Haut, rauer Haut, verschwommener Sicht, Kurzsichtigkeit

- stärkt die Leber, nährt das Blut

Ödemen, Bluthochdruck, Schwellungen

- leitet Nässe/Feuchtigkeit aus, fördert die Diurese

Bindehautentzündung, roten Augen, schmerzenden Augen, Magengeschwür, Sodbrennen, Helicobacter pylori, Sodbrennen

- eliminiert Hitze und reduziert Feuer

Verdauungsschwäche, Nahrungsstau, schwachem Muskeltonus, schwachem Lungen-, Herz-, Milz- und Leber Qi

- tonisiert, reguliert und bewegt das Qi

TIPP (Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit Brokkoli):

1. Je weicher gekocht, desto leichter zu verdauen.
2. Auch püriert oder in Suppenform kann er besser verdaut werden.
3. Erhalte seine schöne grüne Farbe. Am besten schmeckt er nach 7-8 Minuten über Dampf gegart und anschließend kurz kalt abgeschreckt. So bewahrst du seine appetitliche Farbe!
4. Gewürze zur Unterstützung der Verdauung: Kreuzkümmel, Koriander, Muskatnuss.
5. Steigere die Menge, damit dein Körper sich nach und nach daran gewöhnt.
6. Kombiniere ihn nicht mit Getreide und Fleisch, sondern entweder oder!

VORSICHT: Bei Schilddrüsenunterfunktion, da die Jodaufnahme im Körper behindert werden kann.



VORBEREITUNG FÜR DIE WOCHE



REZEPTE

Champignon Cappuccino

Ein attraktives Foto von einer braunen, cremigen Suppe zu schießen ist eine echte Herausforderung. Ich finde Klara hat das mit dem schönen Geschirr elegant gelöst. Elegant ist auch das Motto dieser Suppe, die schon sehr häufig am Heiligen Abend bei uns als eine von vielen Vorspeisen auf den Tisch kam oder besser gesagt, im Mokka-Tässchen zwischen haufenweise Geschenkpapier serviert wurde. Sie erfreut sich einer dichten, intensiven Textur mit einem Hauch von Schlagobers als Topping. Muskatnuss darf zum Abrunden, nicht fehlen.

ZUTATEN

2 Schalotten
circa 7 cm Lauch (nur das Weiße)
2 Zweige Thymian
30 g Butter
100 g Maroni (vakuumverpackt)
50 ml Noilly Prat oder Sherry
1l Hühnersuppe oder Gemüsebrühe
600 g Champignons
(200 ml Schlagobers)
Muskatnuss, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Butter bei schwacher Hitze schmelzen und die fein gehackten Schalotten mit dem Lauch 5 Minuten andünsten.
Die blättrig geschnittenen Pilze zugeben und einige Minuten weiter dünsten, bis sie anfangen Flüssigkeit ab zugeben.
Maronis zufügen und mit Noilly Prat oder Sherry ablöschen und Hühner- oder Gemüsesuppe zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
Pürieren und durch ein Haarsieb streichen, eventuell 100 ml Schlagobers zugeben.
Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

SERVIERVORSCHLAG

Das restliche Schlagobers schlagen und jedes Tässchen mit einem Kleks Schlagobers dekorieren. Mit frisch geriebener Muskatnuss bestreuen.

TIPP

Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und kann kurz vorm Verzehr aufgewärmt werden.

An einem gewöhnlichen Wochentag kannst du das Schlagobers weglassen und musst die Suppe auch nicht durch ein Haarsieb streichen. Das ändert nichts am Geschmack, es gibt ihr nur eine noch feinere Cremigkeit.

Eine meiner absoluten Lieblingssuppen, auch ohne Schlagobers und sehr schnell fertig!



Eleganter Kürbis

Was für Kartoffeln gut ist, kann für Kürbis wohl kaum schlecht sein, dachte sich Alexandra Palla vom austrian foodblog award und inspirierte mich ihr nachzutun und meinen Butternuss auf schwedische Art zu zubereiten. Die Hasselbeck Methode schaut nicht nur schön aus, sie ermöglicht auch, dass die Aroem bis ins Innere eindringen und das Fruchtfleisch saftig und knusprig zu gleich wird. Ausprobieren. Egal mit welchen Gewürzen.

ZUTATEN

1 Butternuss-Kürbis
4 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss oder Ras el Hanout
1- 2 EL Ahornsirup
1- 2 EL Walnüsse
Knusprige Salbeiblätter zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 Grad bzw. 170 Grad Umluft vorheizen.
Den Kürbis schälen, halbieren, entkernen und hauchdünn einschneiden.
Mit einem Pinsel mit Olivenöl bepinseln, darüber salzen und den Ahornsirup darüber verteilen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.
Zum Schluss etwas Muskatnuss darüber reiben oder eine Gewürzmischung wie Ras el Hanout verwenden und ins Rohr schieben.
Nach etwa 20-25 Minuten sind die einzelnen Fächer leicht angebräunt und der Kürbis ist gar.

SERVIERVORSCHLAG

Dieser Kürbis eignet sich gut als Beilage zu jeder Sorte Fleisch. Schmeckt aber auch als leichtes Mittagessen nur mit Humus und eingelegten Zwiebeln. Oder einer Portion rote Rüben Salat. Daher habe ich die Mengenangabe 2-4 Portionen gewählt.

TIPP

Probiere diese Zubereitungsart mit anderen Gemüsesorten aus: Pastinaken, Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Knollensellerie. Es kann nichts schief gehen. Variiere die Garzeit je nach Gemüseart und Größe.



Unser Hauptziel mit dem TCM Magazins ist es, dich im Alltag bei deiner gesunden und bewussten Ernährung zu unterstützen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Wandel der Jahreszeiten. Die Saisonalität spielt die Hauptrolle bei der Auswahl der Zutaten, der Rezepte, den Zubereitungsarten, den beschriebenen Beschwerden und gewählten Inspirationen. Unsere Expertise wie Lebensmittel und Zubereitungsarten wirken, hat uns zu einer natürlichen, saisonalen Ernährung zurückkehren lassen.

Unser ultimatives Ziel mit diesem Magazin ist es, eine Orientierung zur gesunden, individuellen Ernährung zu liefern. Eine einfache und bekömmliche Ernährung verbessert dein Wohlbefinden und gestaltet das Leben lebenswerter.

Wenn du das Gefühl hast, dass dieses Magazin mit der Vielzahl an Informationen dir weiterhelfen, dass die Rezepte leicht nach zu kochen und wohlschmeckend sind, dann freuen wir uns und danken dir, wenn Du deinen Freunden und deiner Familie das TCM Magazin weiterempfehlst.

Wir möchten Dich ausdrücklich bitten, das Magazin nicht digital weiterzuleiten, sondern stattdessen auf unsere Verkaufsseiten hinzuweisen. Durch den Verkauf unterstützt du die allgemeine Stimmung für gesunde Ernährung und Bewusstsein, und stellst sicher, dass wir auch in Zukunft auf dem gleichen Niveau und in der gleichen Qualität unserer Arbeit nachgehen können.

In diesem Magazin teilen wir das Wissen vieler Jahre des Experimentieren und der Forschung, sowie unsere persönlichen Erfahrungen mit Dir.

Verkaufseite:

<https://magazin.neuensausderkueche.com/>

„Lass Nahrung deine Medizin sein.“

