

chon unsere Uromas machten alles richtig, indem sie im Winter heiße Hühnerbrühe und deftige Eintöpfe auf den Tisch brachten. Auch wenn sie nie in China waren, so haben sie intuitiv das zubereitet, was die TCM-Ernährungslehre nach den fünf Elementen vorsieht, um die innere Kälte ganz einfach loszuwerden. Jahrtausendelang wurde von asiatischen Medizinern die Wirkweise von Nahrung beobachtet und der thermische Effekt von Lebens-

mitteln auf den menschlichen Kreislauf und die Organe ermittelt. Die richtigen Nahrungsmittel und ihre passende Zubereitung haben enormen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden, Nahrung kann heilen, lindern, stärken und eben auch wärmen. Was es mit dem Wärmelieferanten aus der Speisekammer auf sich hat und welches Lebensmittel am besten zu wem passt, erklärt Yvonne Jung aus Rimsting. Sie ist Inhaberin des Instituts Lebensenergie und auf dem Gebiet der TCM-Ernährung eine Fachfrau.



## **GENUSS**



Yvonne Iung Inhaberin Institut Lebensenergie, Ursachen- und Präventionsmedizin. Rimsting

### Wie unterscheidet die Traditionelle Chinesische Medizin unsere Lebensmittel?

Sie werden thermisch kategorisiert in heiß, warm, neutral, erfrischend und kalt. Das Kochen bzw. Erhitzen ändert daran nichts. TCM achtet auf die Wirkung im Körper, Lebensmittel können erwärmen und dynamisieren, neutral sein oder abkühlen und verlangsamen. Heiß serviertes Lammfleisch beispielsweise erwärmt unseren Körper über Tage, Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie eine Melone kühlen dagegen ab, was im heißen Sommer des Südens optimal ist. Daran kann man erkennen, wie wichtig Regionalität bei Ernährung ist.

# Ist diese thermische Wirkung bei allen Menschen gleich?

Jein. Jeder Mensch benötigt gemäß eigener Lebensweise, aktueller Vitalität und persönlicher Konstitution eine entsprechende Empfehlung. Neigt man zu Hitze und Trockenheit, sorgt abkühlende Nahrung wie Salat, Obst und saftiges Gemüse für Befeuchtung und Beruhigung. Tendiert ein Mensch wiederum zu Kälte und Feuchtigkeit, sammelt sich Wasser im Körper und man friert. Hier lindern wärmende, dynamisierende Fleischgerichte und der großzügige Gebrauch von Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Oregano.



# Welche Lebensmittel sind in der kalten Jahreszeit wortwörtlich der Burner?

Einheizend wirken beim Fleisch Hirsch, Lamm, Reh und Huhn. Lauch, Zwiebel, Fenchel und Süßkartoffeln aus dem Gemüsebeet wärmen ebenso von innen wie Walnüsse und Pinienkerne. Nicht zu unterschätzen sind die wärmespendenden Gewürze Vanille, Zimt, Kurkuma, Wacholderbeeren, Nelken, Muskat und Meerrettich. Rot- und Glühwein, Yogiund Fencheltee in Maßen wirken ebenso.

## Und wovon sollten wir im Winter lieber die Finger lassen?

Zu viele kalte Nahrungsmittel kühlen aus und machen erkältungsanfällig. Verzichten sollte man aktuell auf Gurke, Tomate, Avocado und Eisbergsalat. Auch Banane, Mango, Kiwi und Ananas wirken kontraproduktiv auf unsere innere Heizung. Grüner Tee und Pfefferminztee sind ebenfalls nicht wärmefördernd in der kalten Jahreszeit.

# Müssen die Lebensmittel immer frisch sein oder geht auch Tiefgekühltes?

Auch wenn man es erwärmt oder kocht, hat Tiefgekühltes eine kühlende Wirkung auf den Körper. Ist man kälteempfindlich, dann lieber immer frische Nahrungsmittel verwenden.



# REZEPTVORSCHLAG AUS DER 5-ELEMENTE-KÜCHE

# KARTOFFELGNOCCHI MIT BÄRLAUCHPESTO

#### Zutaten:

Parmesan

600 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle
Muskat
Meersalz
100 g Vollkorn-Kamutmehl
100 g Vollkorn-Dinkelmehl
Frischer Thymian
Olivenöl
Butter
Bärlauchpesto



### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und im Salzwasser kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln trocken tupfen, Deckel wieder auf den Topf geben und Kartoffeln etwa 10 Minuten ausdünsten lassen. Danach Kartoffeln schälen. Die noch warmen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, eine Mulde in die Mitte der Masse drücken, Eier zugeben und mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen.

Kamutmehl und Dinkelmehl mischen und etwa ¾ des Mehles und den gehackten Thymian dazugeben. Alle Zutaten mit der Hand zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig zu feucht und klebrig, geben Sie das restliche Mehl dazu.

Teig zu einer Rolle mit ca. 3 cm Durchmesser formen und 1 cm breite Gnocchi abschneiden. Gnocchi über eine Gabel rollen, auf ein Blech geben und mit etwas Mehl bestäuben. Immer ein Stück zur Probe machen und ins heiße Wasser geben. Wenn die Probe gelingt, alle Gnocchi in einen großen, breiten Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben und warten, bis die Gnocchi nach etwa 2 Minuten an die Oberfläche steigen.

Gnocchi mit der Schöpfkelle aus dem kochenden Wasser heben und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Dies ist wichtig, denn dadurch wird die Stärke abgespült. Diese lässt die Gnocchi sonst in der Pfanne zusammenkleben. Gnocchi in der Pfanne mit Olivenöl, etwas Butter und etwas Kochwasser schwenken.

Auf den Tellern mit Bärlauchpesto und Parmesanspänen anrichten und genießen. Guten Appetit.



### EINFACH UND GESUND DURCHS JAHR

von Ekkehart Hamma, Stefanie Hamma & Wolfgang Radi

Tinto Verlag ISBN 978-3-941684-12-6 € 17,95

In diesem Buch findet man 52 gesunde und einfache Rezepte quer durch die Jahreszeiten.







### Ritter Automatenbetriebs GmbH Seelauerstrasse 61 - 83313 Siegsdorf

Tel.: +49(0)86 62 - 66 73 45 info@automaten-ritter.de









www.automaten-ritter.de