

ERNÄHRUNG NACH DER TCM



Zusätzlich zu den Grundlagen der Ernährung nach der Pyramide (siehe Merkblatt „Grundlagen der Ernährung“), kann man therapeutische Anweisungen nach der chinesischen Medizin geben. Diese individuelle Anpassung der Ernährung stellt das verlorene Gleichgewicht wieder her und heilt die Disharmonien im Körper. Nach der TCM ist die Ernährung die erste Therapie der Wahl, erst wenn die nicht anschlägt (was sie aber fast immer tut, wenn richtig gefolgt), greift man zu Heilkräutern und sonstigen Heilmitteln.

BLUT MANGEL

Blutmangel in der TCM ist mehr oder weniger gleichzusetzen mit Blutarmut in der westlichen Medizin. Die Ursachen sind viele, es kommt öfter bei Frauen in Gebäralter vor, weil die monatliche Menstruation das Blut erschöpft, kann aber auch die Folge von Unterernährung oder falsche Ernährung (junk food, raffinierte Produkte oder zu viel Salat und kein Eiweiss) oder Malabsorption sein, wie zum Beispiel bei Glutenunverträglichkeit oder Darmerkrankungen.

Um das Blut zu nähren, muss man dem Körper alle Bausteine liefern, die er braucht, um Erythrozyten (rote Blutkörperchen) zu bilden, also Eisen, Protein, Vitamin B12, Folsäure und noch ein Paar Sachen. Damit ist aber nicht genug, die Verdauung muss auch gestärkt werden, sonst werden diese wertvollen Nährstoffe nicht aufgenommen. Darum muss die Nahrung nahrhaft und wertvoll, aber auch leicht verdaulich sein. Kontraindiziert sind leere Lebensmittel, solche die kein hoher Nährwert in Form von Mineralien und Vitaminen, so wie Pasta, Weissbrot und Zucker. Auch kontraindiziert sind alle Lebensmittel, welche die Verdauung schwächen, und solche, die austrocknen (scharf), weil Blutarmut schon von selbst Trockenheit verursacht, sowohl innerliche wie äusserliche.

VERMEIDEN:

- Alkoholische Getränke, insbesondere Wein und Spirituosen. Ein dunkles Bier ab und zu ist in Ordnung. Kaffee reduzieren und nicht rauchen.
- Käse und Milchprodukte.
- Kalte Speisen (Eis, kalte Suppe, zu viel Rohkost)
- Scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich, Senf.
- Weisser Zucker, Weissmehl, industrielle Süssigkeiten, junk food.

FÖRDERN:

- Viel frisches biologisches saisonalem Gemüse, eher gekocht, ein bisschen roh, immer saisonal und ganz klein geschnitten. Grünes Gemüse ist am wichtigsten, aber es braucht alle Farben, immer abwechselnd. In Herbst und Winter ist Wurzelgemüse gesünder, in Sommer eher Blattgemüse. Pilze, Oliven und Algen sind auch ok.
- Obst: 1 saisonale lokale Frucht pro Tag ist erlaubt, wenn gekocht auch mehr. Früchte zu den Mahlzeiten helfen verdauen und verbessern die Resorption des Eisens. Es ersetzt nicht das Gemüse, sondern ist ein natürliches Dessert und ist verdauungsfördernd. Südfrüchte (Ananas, Banane, Mango, Litschis...) meiden.
- Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen gehören täglich auf dem Teller, am besten aus Trockenware zuerst eingelegt und dann lange mit Sauce gekocht, akzeptabel sind jedoch auch die biologischen Konserven in Glas und das Mehl (Kichererbsenmehl ist sehr vielfältig und sehr gesund).
- Fermentierte Produkte wie Tamari (Sojasauce), Miso, Kimchi und Sauerkraut.
- Getreide oder Kartoffeln, bei jeder Mahlzeit. Die besten Getreide sind Hafer, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Mais, Gerste.
- Nüsse, Kerne, Samen dürfen auch in grössere Mengen gegessen werden (1 Handvoll).
- Fleisch bildet Blut und man kann es als besonderes Stärkungsmittel einsetzen. Eier dürfen und sollen täglich gegessen werden, am besten zum Frühstück.
- Gewürze: alles scharfe lieber stehen lassen, aromatische Kräuter und Gewürze wie Kardamom, Kümmel, Muskat, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Salbei, Bohnenkraut usw. sind hingegen sehr willkommen.
- Um die Körperflüssigkeiten zu bewahren sind eher flüssige, wasserreiche Gerichte empfohlen, wie Suppen, Smoothies, Pudding, Saucen.
- Saure Lebensmittel wie Zitrone, Tomate, Sauerkraut und Früchte helfen zu verdauen und das pflanzliche Eisen aufzunehmen, darum ist es von Vorteil, jeder Mahlzeit auch ein klein bisschen Saures hinzufügen. Auch Essig und Sauer eingelegtes haben diese Wirkung, obwohl sicher weniger gesund als Zitronensaft.
- Regelmässige Mahlzeiten pflegen und keine Mahlzeiten auslassen.

MENÜBEISPIELE:

FRÜHSTÜCK:

- 1) Porridge mit **Hafer oder Hirse** und Mandelmilch gemacht, mit gedörrten Aprikosen, geriebenen **Haselnüssen**, Sultaninen, Kirschen, 1/2 geriebener Apfel und etwas Zitronen- oder Orangensaft.
- 2) **Rühreier** oder Spiegeleier, Rösti, frischer Spinat, 1/2 Tomate oder Frucht.
- 3) **Blutwurst** oder Sojawurst, **Bohnen** in Tomatensauce, Champignons, gegrillte Tomate, Röstitaler, 1/2 Frucht nach Saison.

MITTAGESSEN:

- 1) **Hirse**, geröstet und gedämpft, mit **Linsen** an Tomatensauce, Nüssli Salat mit **Ei**.
- 2) **Kichererbsenplätzli** mit Kürbiskernen, Rüeblü und Rosenkohl, Kürbisschnitz. Eine Frucht oder etwas Saft.
- 3) **Beluga Linsen** mit **Maiskugeln**, Randensalat mit Zitrone, Grüne Bohnen mit Pilz.
- 4) **Linsenpüree**, **Kartoffeln**, gebratene Topinambur, 1/2 Fenchel, Rucola mit Oliven und Tomaten.
- 5) **Hirsch oder Reh** mit Rotkraut, **Marroni**, Vollkorndinkelspätzli und Pilzsauce, Birne an Rotwein.

ABENDESSEN:

- 1) **Bohnensuppe** aus gemischten Bohnen, Rüeblü, Sellerie, Zwiebeln, Bohnenkraut, Rosmarin und Tomate. Dazu Roggenbrot oder Haferbrot mit Oliventapenade.
- 2) Chili con oder sin carne mit **schwarzen Bohnen**, Rüeblü, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gewürze, dazu **Vollreis**, **Mais** Tortillas, Tomate, Kabissalat.
- 3) **Hirseplätzli** mit Erbsen, Rüeblü, **Eier**. Dazu gedämpfte Brokkoli, Randen, Krautstiel mit Zitrone.
- 4) Spinat und **Kartoffelcreme**, **Hafer** mit Gemüse, Fruchtsalat.
- 5) **Polenta** mit **Linsen**, Grünkohl, Kürbis, Apfel in Ofen gebacken mit Haselnüsse.

CHILI SIN CARNE

200g	schwarze Bohnen
50g	planted ungewürzt
3-4 EL	Olivenöl
1-2	Zwiebeln
2-3 Zehen	Knoblauch
1-2	chilis, frisch (fakultativ)
1 msp	Muskat
1 TL	Koriander
1 msp	Zimt
1 msp	Nelken
1 msp	Kurkuma
1-2	Kardamoms
2	grosse Tomaten



Bohnen über Nacht einweichen und dann circa 2 Stunden kochen, bis sie weich sind. Alles andere ausser den Tomaten in einer separaten Bratpfanne anbraten, am Schluss die Bohnen und die gehackten Tomaten hinzufügen und noch 20-30 Minuten kochen.

Mit Reis, Mais Tortillas und Gemüse servieren.

MITTELALTERLICHER LINSENPÜREE

500g	braune Linsen
1 Bund	frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Petersilie und Thymian.
3 EL	Olivenöl
1 Briefchen	Safran
6 EL	Parmesan (Originalrezept; kann man gut auslassen)
4	Eier
1 msp	Salz

Linsen eine Stunde einweichen, dann mit 3-4 Mal so viel Wasser kochen bis sie weich sind. Safran und Kräuter hinzufügen, pürieren, Am Schluss die geschlagenen Eier runterrühren. Das Püree muss sämig sein, falls es zu flüssig ist, noch einmal aufkochen.

