

## Warmes Frühstück nach der chinesischen Ernährungslehre



Viele meiner Patientinnen profitieren von einem warmen Frühstück, besonders bei Kinderwunsch und vor allem wenn Kälte im Körper besteht.

Den Tag mit einem warmen Frühstück welches die Mitte und die Nieren wärmt und die Verdauung anregt zu beginnen, ist eine ideale Grundlage für den Tag, weil es das Qi stärkt und den Körper in Schwung bringt.

Deshalb möchte ich hier einige Anregungen geben.

Da ich immer nur nach Gefühl koche gibt es keine Maßangaben. Die Relation von Flüssigkeit und Getreide entnehmen Sie den Kochanleitungen auf den Packungen und experimentieren Sie! Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt und beobachten Sie Ihren Körper, was ihm bekommt!

### **1. Hirsebrei um die Mitte zu wärmen und die Nieren zu stärken (Grundrezept)**

Ein paar Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne im Topf leicht rösten, später Sesamkörner dazugeben.

Wasser in den Topf gießen, ein kleines Stückchen fein geschnittenen Ingwer, etwas Kardamon, Cumin (Mutterkümmel), etwas Zimt und eine Prise Salz hinzufügen.

Die Gewürze mit der Flüssigkeit kurz aufkochen und dann die Hirse dazu geben und köcheln bis sie weich ist. Kurz vorher einen Schuss Sahne oder ein Stück Butter zum Verfeinern unterrühren.

Der Hirsebrei kann salzig z.B. mit Schafskäse, Hüttenkäse oder gedämpftem Gemüse oder süß, mit etwas Honig gegessen werden.

### **2. Hirsebrei süß mit Früchten**

Den Hirsebrei wie oben zubereiten, kurz vor Ende des Kochvorgangs kleingeschnittene Äpfel oder Birnen hinzugeben.

Der Hirsebrei kann anstatt mit Wasser mit Mandelmilch, Hafer-, Reis- oder Kokosmilch zubereitet werden und mit Honig gesüßt werden.

### **3. Hirsebrei um die Mitte zu wärmen, die Nieren zu stärken, zu befeuchten und das Yin zu stärken.**

Den Hirsebrei wie oben zubereiten, das Wasser zur Hälfte durch Milch ersetzen. Honig dazugeben, als Obst können auch Bananen verwendet werden.

Zum fertigen Hirsebrei kann etwas Quark mit Leinsamenöl dazugegeben werden.

Warmes Frühstück nach der chinesischen Ernährungslehre - Rezeptanregungen

Quark und Leinsamenöl ist Ideal um den Hormonen eine Basis zu geben z.B. bei Östradiol oder Östriolmangel.

#### **4. Warmer Müslibrei für einen guten Start in den Tag**

Wer es eilig hat kann eine Bio- Müslibreimischung nehmen und diese mit einem Wasser/Milchgemisch kochen oder stattdessen Mandel-, Reis-, oder Hafermilch verwenden.

Weichkochen, etwas Zimt drüber streuen. Fertig!

Um das Yin zu stärken, zu befeuchten und den Hormonen eine Grundlage zu geben, kann wie oben beschrieben zum Müslibrei etwas Quark mit Leinöl und Honig dazugegeben werden.

#### **5. Cremiger Haferbrei**

Feine Haferflocken mit etwas Wasser kochen zum Schluss etwas Sahne dazugeben. Nach Belieben mit Zimt und Vanillemark abschmecken.

Wenn Milch vertragen wird, Yin Mangel aber keine Feuchtigkeit besteht, kann man die Haferflocken mit Milch kochen.

#### **6. Wärmender Haferbrei mit Obst und gerösteten Samen und Nüsse**

Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandelsplitter oder Cashewkerne in einem Topf rösten, Flüssigkeit (Wasser, Mandelmilch, Reismilch etc.) dazugeben. Eine kleingeschnittene Dattel, ein kleines Stück Ingwer, etwas Mutterkümmel und etwas Zimt hinzugeben und alles zusammen kurz aufkochen, anschließend die feinblättrige Haferflocken dazugeben und cremig kochen. Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.

Zum Schluss kleingeschnittene Äpfel, Birnen oder anderes saisonales Obst wie Pfirsiche, Aprikosen etc. dazugeben und kurz mitdünsten.

Nach Belieben und nach Konstitution mit Honig süßen.

#### **7. Haferbrei mit Leinsamen für eine geschmeidige Verdauung**

Haferbrei wie oben zubereiten aber bis zur Hälfte durch Leinsamen ersetzen. Die Flüssigkeit erhöhen.

#### **8. Reiscongee süß (Reissuppe) um die Mitte zu stärken, die Nieren zu wärmen, Wasser auszuscheiden und abzunehmen.**

1 Teil Reis und 6 Teile Wasser, frischer Ingwer, getrocknete kleingeschnittene Datteln, ein paar Walnüsse, eine Prise Cardamon, etwas Zimt. Alles zusammen sehr langsam und sehr lange kochen. Zum Schluß etwas Honig hinzufügen.

Eine sehr leichte wärmende Frühstückssuppe. Ideal um das Gewicht zu halten.