

Frühstücksideen nach TCM



Haferflockenbrei (Porridge)

stärkt das Immunsystem und wärmt, schnell und bekömmlich

Reismilch (M-E) zum kochen bringen

Rosinen dazumischen (E)

Walnüsse oder Mandeln dazumischen (E)

Haferflocken einrühren (M) und kurz quellen lassen

ausschalten und bedeckt ca. 5 min. ziehen lassen

Haferflocken

wärmt und stimuliert das Qi und fördert die Verdauung, leitet feuchte Kälte aus

Haferflocken (M) trocken anrösten (F)

etwas später *Gou Qi Zhi* und/oder getrocknete (vorher eingeweichte) *Früchte*

Sonnenblumenkerne, gehackte *Walnüsse*, *Sesamkörner*, *Kürbiskörner*, gehackte *Mandeln*, *Rosinen*, *Apfelspalten* (H) mitrösten. (alles nach Wahl)

mit kochendem *Wasser* (F) (ca. 1/8l) übergießen. (Das ganze sollte eher trocken bleiben).

vor dem Servieren (falls notwendig) noch mit *Ahornsirup* (E), *Dattelsirup* oder *Honig* (E) etc. süßen.

Hafer-Knuspermüsli

das etwas andere Knuspervergnügen

In heißer Pfanne, *Honig* (E) oder *Gerstenmalz* (E) aufgeschäumt

nach belieben gehackte *Mandeln* (E), *Sesam* (E) oder *Sonnenblumenkerne* (E) beifügen

Haferflocken (M) dazugeben und gut durchrösten

(Diese Mischung kann auch für mehrere Tage im Voraus gemacht werden)

mit *Wasser* (W), *Yoghurt* (H) oder *Sauerrahm* (H) verrühren

frische geriebene *Äpfel* (H) oder gedünstete *Äpfel* (H) untermischen

Buchweizenbrei

wärmt, leitet kalten Schleim aus und fördert die Durchblutung

Buchweizen (F) anrösten und mit kochendem *Wasser* (F) übergießen und weich kochen

Sesamöl (E) in einen heißen Topf erhitzen

gehackte *Mandeln* (E) anrösten

Apfelspalten (H) mitrösten

mit *Zimt* (M) abschmecken

Ingwer oder *Galgant* (M) dazu

mit weichgekochtem Buchweizen servieren. Wenn nötig süßen



Michael Puntigam

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail mp@tcMBERATUNG.at

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien

Couscous mit Nüssen

nährt das Yin, stärkt das Qi, etwas kühlend

Couscous (H) leicht rösten

kochendes *Wasser* (F) darübergießen

Rosinen (E) unterrühren, kurz köcheln lassen und dann ausschalten

separat gehackte *Nüsse* (E) rösten (F)

die Nüsse mit *Butter* (E) in das *Couscous* mischen

mit *Zimtpulver* (M) verrühren

Polenta mit Kompott

stärkt das Qi und nährt das Yin, thermisch neutral

Wasser zum kochen bringen (F)

dieselbe Menge *Milch* (E) dazugeben

Rosinen (E) zufügen

Maisgries (E) zufügen, gut und oft umrühren

Vanillepulver (E) dazustreuen

bei geschlossenem Deckel und kleiner Flamme weiterköcheln lassen. (Achtung brennt sich leicht an)

Rotwein (F) in einen separaten Topf geben, erhitzen

gehackte *Pflaumen* (E) oder sonstige *Früchte* (E) dazugeben

mit *Zimt* (Stangen) (M) würzen und köcheln lassen (der Großteil des Alkohols verdunstet)

Kompott zur Polenta reichen

Hirse-Apfel-Müsli

Hirse kühlt Hitze und leitet Schleim aus

Hirse (E) rösten

Wasser zum kochen (F) bringen und *Hirse* (E) einfügen

Rosinen, *Datteln* und geröstete *Nüsse* dazu (E)

mit *Zimtpulver* (M) würzen

kleingehackte frische *Ingwerstücke* (M) dazugeben

mit einer kleinen Prise *Salz* (W) abschmecken

Apfelstücke (H) dazu und bei kleiner Flamme weich kochen



Michael Puntigam

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail mp@tcemberatung.at

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien

Reisfrühstück mit Äpfeln

nährt das Yin und leitet Feuchtigkeit aus

Sesam und/oder *Sonnenblumenkerne* (E) in einem trockenen Topf rösten
Reis (M) mitrösten
kochendes *Wasser* (F) mit Prise *Salz*(W) dazugeben und Reis weich kochen
(Alternativ bereits gekochten Reis, vom Vortag, verwenden)
Separat *Wasser* (W) in einen Topf geben
Apfelstücke (H) dazugeben und erhitzen
einen Schuss *Rotwein* (F) dazu
Rosinen (E) einrühren
Zimtpulver (M) dazugeben
die heißen *Äpfel* (H) über den *Reis* (M) geben und servieren

Milchreis

leitet Feuchtigkeit aus, neutral und gut bekömmlich

Milchreis (Rundreis) mit Reismilch weichkochen
Ev. mit Honig oder Ahornsirup süssen.

Alternative:

Mit Zimt, Kardamom, Kakao zu einem dunklen Brei verfeinern.

Süßer Reisauflauf

braucht etwas Zeit, schmeckt den Kindern, nährt die Säfte

500ml *Wasser* (W) und 500ml *Milch* (E) aufsetzen
mit *Vanillepulver* (E), *Zimt* (M), Prise *Kardamon* (M) und *Nelkenpulver* (M) aufkochen
den *Reis* (M) (ca. 250g Rundkorn oder Süßreis) unterrühren und gar kochen
50g *Rosinen* (E) hinzufügen und quellen, und danach etwas auskühlen lassen
separat 100g *Butter* (E), 2 *Eigelb* (E), 1TL *Zitronenschale* (H) und 50g *Zucker* (E) schaumig rühren
100g *Topfen* (H) dazugeben
die Masse mit dem Reis verrühren
den Backofen vorheizen
2 *Eiweiß* (E) steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben
in eine gefettete Auflaufform streichen
50g gehackte *Mandeln* (E) darüber streuen
bei 180°C ca. 40 min. backen
ev. mit *Kompott* (E) oder *Fruchtsauce* (E-H) servieren



Michael Puntigam

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail mp@tcemberatung.at

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien

Habermus

nach einem Rezept von Hildegard von Bingen, für Menschen die Gluten gut vertragen und keine Schleimproblematik haben

2 Tassen *Dinkelflocken*-, oder *Dinkelschrot* (H) in ca. 1L Wasser (W) einrühren
unter ständigem Umrühren zum Kochen bringen
Honig und *Rosinen* (E) dazugeben
Bertram, *Galgant*, *Zimt* (M) dazu rühren
ca. 10min. quellen lassen
geschnittene *Äpfel* (E) dazugeben
gehackte *Mandeln* (E) und *Flohsamen* (E) auf das fertige Gericht streuen
Zitronensaft (H) darüber träufeln

Arme Ritter Frühstück

aus dem Mittelalter, schnell und gut, stärkt Milz Qi

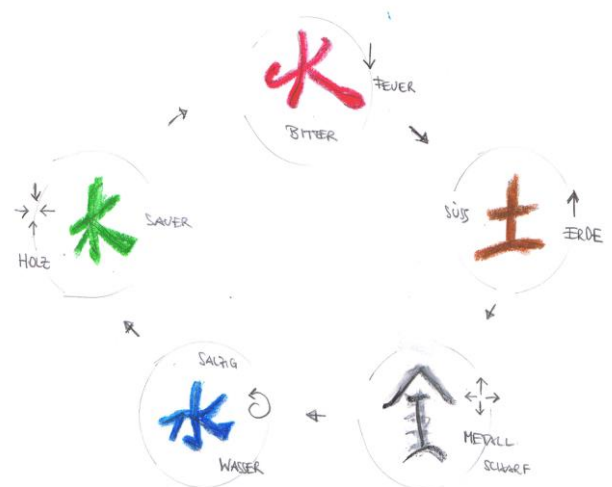
1 Ei (E) in 1/2l *Milch* (E) verrühren und durchschlagen
Dinkelbrot (H) (in Scheiben geschnitten) in die Mischung legen
anschließend in eingölter Pfanne braten (F)
mit *Rohrzucker* (E), *Zimt* (M), *Quittenmus* (H), *Zitronensaft* (H) oder *Ahornsirup* (E) servieren

Hirse mit Ei

schnell und für alle die es nicht immer süß mögen

Hirse (E) in heißes Wasser einrühren
klein gehackten frischen Ingwer (M) dazugeben und gar kochen
Salz (W) und Petersilie (H) und etwas (Rosen) Paprika (F) dazu
separat, pro Person 1 weiches Ei (E) kochen und schälen
am Teller einen Hirseberg aufschütten und in der Mitte in einer Mulde das Ei platzieren
mit Butterflocke (E) garnieren

Der 5-Elemente Kochrhythmus:



Legende: (F) Feuerelement, meist bitter
(E) Erdeelement, meist süßlich
(M) Metallelement, meist scharf
(W) Wasserelement, meist salzig
(H) Holzelement, meist säuerlich



Michael Puntigam

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail mp@tcemberatung.at

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien