

Peter Hollmayer

Die heilende Kraft pflanzlicher Lebensmittel

Leitfaden für die gesunde
vegane Ernährung



Mit einer Einführung in die
Traditionelle Chinesische Medizin

*Eure Lebensmittel
sollen Eure Heilmittel sein*

*Eure Heilmittel
sollen Eure Lebensmittel sein*

Hippokrates

Peter Hollmayer

Die heilende Kraft pflanzlicher Lebensmittel

Leitfaden für die gesunde
vegane Ernährung

Mit einer Einführung in die
Traditionelle Chinesische Medizin

Hinweis:

In diesem Buch werden Informationen und Ratschläge zu gesundheitlichen Themen gegeben. Diese gründen überwiegend auf bewährte Erfahrungswerte, sind also nicht zwingend wissenschaftlich erforscht. Auch die Anwendung der Ratschläge gründet auf Erfahrungswerte. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für unwahrscheinliche, eventuelle Nachteile, die aus den in diesem Buch gegebenen Hinweisen resultierten, Haftung übernehmen.

Impressum

© Autor: Peter Hollmayer

www.viavita-institut.de

Die heilende Kraft pflanzlicher Lebensmittel

1. Auflage. Januar 2025

Das Werk darf, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors wiedergegeben werden

Illustration: Goran Lazek

Fotos Innenteil und Coverrückseite: Ursula Dören

Foto Cover: Stefan Dettler

ISBN 978-3-7693-2452-5

Verlag:

BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42,
22848 Norderstedt, bod@bod.de

Druck:

Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1	
Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise	9
Die thermische Wirkung	10
Befeuchtend/trocknende Wirkung	11
Abführend oder Stuhl stabilisierend	12
Die fünf Geschmäcker	12
Die Zubereitung	15
Kapitel 2	
Beschreibung der Lebensmittel	18
Getreide	19
Amarath und Quinoa	21
Buchweizen	21
Chia Samen	23
Dinkel	25
Grünkern	26
Gerste	27
Hafer	28
Hirse	30
Mais	32
Reis	33
Roggen	35
Weizen	36
Seitan	37
Gemüse	40
Algen	41
Artischocken	42
Auberginen	43
Avocados	45
Chiccoree	46
Gurke	47
Kartoffeln	49
Knollenfenchel	51
Kohl (mit verschiedenen Sorten)	52
Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing	
Kürbis	57
Mangold	59
Möhren	60
Paprika	61
Petersilie	63

Pilze	64
Rettich	67
Rote Beete	68
Salate	69
Schwarzwurzel	72
Sellerie	73
Spargel	74
Tomaten	75
Zucchini	77
Zwiebeln	78
Hülsenfrüchte	82
Rote Bohnen	83
Azukibohnen	84
Sojabohne (gelb)	85
Tofu	87
Mungbohne	88
Erbsen	89
Kichererbsen	91
Linsen	92
Obst	95
Ananas	96
Apfel	97
Aprikosen	99
Bananen	100
Birnen	102
Datteln	103
Feigen	104
Grapefruit	105
Kirschen	106
Mangos	108
Orangen	109
Pfirsiche	111
Pflaumen	112
(Wasser) Melone	113
Weintrauben	115
Zitronen	116
Beeren	118
Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren	

Nüsse /Ölsaaten	123
Casehwkerne	124
Erdnüsse	125
Haselnuss	127
Kokosnuss	128
Kürbiskerne	130
Leinsamen	131
Mandeln	132
Mohn	133
Oliven	134
Sesam	135
Sonnenblumenkerne	136
Walnuss	137
 Gewürze	 141
Anis	142
Basilikum	142
Bohnenkraut	143
Chili (scharfe Paprika)	143
Curcuma	144
Dill	144
Estragon	145
Fenchel	145
Ingwer	146
Kardamom	146
Knoblauch	147
Koriander	147
Kreuzkümmel	148
Kümmel	148
Liebstöckel	149
Lorbeer	149
Majoran (Oregano)	150
Muskat	150
Nelke	151
Petersilie	151
Pfeffer	152
Pfefferminze	152
Rosmarin	153
Salz (siehe Geschmack)	14
Salbei	153
Senf	153
Thymian	154
Vanille	155
Zimt	156

Kapitel 3	
Rezepte und praktische Ratschläge	157
Suppen	160
Leckere Wintersuppe	161
Nussige Curry Linsensuppe	162
Kartoffelsuppe Prima vera	163
Scharfe ungarische Bohnensuppe	164
Holzfällersuppe vegan	165
Edle mediterrane Tomatensuppe	166
Sonnige Avocado- Zucchini-suppe	167
Cremige Brokkolisuppe	168
Traditionelle Reissuppen (Conges)	169
Süße Congees	171
Herzhafte Congees	172
Hauptgerichte	179
Klassischer Kartoffeleintopf mit Seitan	180
Mexikanischer Eintopf	182
Marokkanischer Kichererbseneintopf	184
Leckerer Tomateneintopf	185
Scharfer Ajvar Nudelaufguss	186
Spanisches Chorizo Wok Gemüse	188
Seitan Wirsing im Senf	190
Rotkohl mit Bratkartoffeln	191
Dal mit Gemüse	192
Jägerschnitzel	194
Risotto	195
Acht Schätze für Yin und Yang	197
Nudelgerichte	198
Schnellgerichte	199
Kapitel 4	
Einführung in die Ernährung der	
Traditionellen Chinesischen Medizin	206
Prinzipien von Yin und Yang	207
Die vier Zustände nach Yin und Yang	212
Die Organuhr	220
Praktische Ratschläge	222
Ratschläge für den Aufbau des Yang	222
Ratschläge für den Aufbau des Yin	229
Lebensmittel, die Yin und Yang aufbauen	234
Ratschläge für „Zu viel Yang“	235
Ratschläge für „Zu viel Yin“	238
Danke	242
Peter Hollmayer	243

Einleitung

Die grundlegendene körperliche Kraft des Lebens beziehen wir hauptsächlich aus unserer Nahrung. Leider ist uns unser altes Erfahrungswissen über die Wirkung von Lebensmitteln weitgehend abhanden bekommen. Wenn wir heute über den Nutzen unserer Nahrung sprechen, beziehen wir uns fast ausschliesslich auf die Inhaltsstoffe. Diese beschreiben aber nur einen Teil der Auswirkungen auf unsere Organe. Übergeordnete, wichtige energetische Eigenschaften der Mittel, stehen leider nur noch in alten Lehrbüchern. Dazu gehören Wirkweisen wie etwa:

„Wärmen und Kühlen, Befeuchten und Trocknen“

Wir finden dieses bewährte Wissen heute noch lebendig in der chinesischen Medizin.

Altes Wissen mit modernen Erkenntnissen in verständlicher Sprache zusammen zu führen, ist die Absicht dieses Buches. Denn Lebensmittel waren und sind immer noch die besten Heilmittel!

Erst seit den 1960er Jahren haben tierische Produkte in unserem Speiseplan eine so große Bedeutung erlangt. Die vielen Jahrhunderte vorher waren geprägt durch eine überwiegend pflanzliche Ernährung. Selbst auf den Bauernhöfen gab es meist nur ein bis zwei mal pro Woche Fleisch zu den Mahlzeiten. Die sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ nehmen zu, seit pflanzliche Lebensmittel zurückgedrängt wurden. Leider ist dadurch auch das Wissen über die Heilkraft dieser so wichtigen Lebensmittel fast verschwunden.

Auch die Weisheit, dass verschiedene Menschen verschiedene Lebensmittel benötigen, ist aus dem Bewusstsein verschwunden. Schon von der Veranlagung her und erst recht in bestimmten Lebenssituationen sind Menschen sehr unterschiedlich. Lebensmittel haben immer eine Wirkung, die zum Individuum passen müssen! Deshalb kann ein Nahrungsmittel dem einem nutzen, einem anderen aber durchaus schaden.

Es gibt in Süddeutschland ein altes Sprichwort:

„Die Kost, die gut ist für den Schmied, die zerreisst den Schneider.“

Eine Krankenkost muss anders aussehen als eine Mahlzeit für den Holzfäller. „Früher“ wusste man das noch und gab geschwächten Menschen, z. B. Frauen nach der Geburt, Kraftbrühen, da diese leicht verdaulich, wärmend und kräftigend sind. Heute müssen die armen Mütter viel zu viele kühlende Südfrüchte und schwerverdauliche Rohkost essen, da diese ja so viele Vitamine enthalten. Dies führt dazu, dass die jungen Mütter vermehrt frieren und immer schwächer und anfälliger werden. Dies ist nur ein Beispiel, das zeigt, wie altes Erfahrungswissen verloren gegangen ist. Es lohnt sich, es wieder zurückzuholen!

Unsere alte westliche Erfahrung ist in vielen Aspekten der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr ähnlich. Es gab eine Zeit in China, in der die Diätärzte das allerhöchste Ansehen hatten. Sie finden im letzten Kapitel eine kurze, leicht verständliche Einführung in die Ernährungslehre der TCM. Nutzen wir dieses Wissen für unsere Gesundheit!

Sie finden in diesem Buch zu Beginn eine Einführung in die Eigenschaften von Lebensmitteln. Danach folgt die Beschreibung von ca. 120 Lebensmitteln und den wichtigsten Gewürzen. Die anschließenden, teils internationalen Rezepte sollen eine Inspiration sein für die praktische Anwendung.

Ich wünsche Ihnen einen frohen Geist, eine gute Gesundheit und einen guten Appetit!

Peter Hollmayer

Kapitel 1

Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise

Wenn man mit Lebensmitteln eine gesunde, therapeutische Wirkung erzielen will, sollte man deren Wirkung kennen. In der medizinischen Welt orientieren wir uns an den Inhaltsstoffen. Daraus leiten wir dann eine Wirkung ab. Dies ist hilfreich und richtig. Wenn man sich mit wichtigen Inhaltsstoffen, etwa mit Eiweißen, versorgen will, muss man wissen, in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind. Es kann aber sein, dass Lebensmittel ähnliche Inhaltsstoffe haben und trotzdem unterschiedlich wirken.

Man kann es zum Beispiel am Inhaltsstoff „Kalium“ erklären:

Als eine der Hauptwirkungen wird genannt, dass Kalium entwässernd wirkt. Das heißt, Kalium zieht Wasser aus dem Körper.

Sehen wir uns nun einige Lebensmittel an, die besonders viel Kalium enthalten:

Kartoffeln, Kohl, aber auch Erdnüsse und Schokolade haben einen sehr hohen Gehalt davon. Nun würde aber niemand behaupten, dass Schokolade oder Nüsse entwässernd wirken.

In der traditionellen Medizin (westlich wie östlich) stehen Faktoren im Vordergrund, die den Charakter eines Nahrungsmittels beschreiben. Schauen wir in ein wichtiges deutsches Werk aus dem 16. Jahrhundert über Heilpflanzen und Lebensmittel.

Das über 1500 Seiten dicke Buch, genannt „Tabernaemontanus“, war damals in Europa eines der wichtigsten Heilpflanzenbücher. Bis heute ist es eine Schatzkiste für Pflanzenheilkundler.

Bevor dort über Symptome oder Krankheiten gesprochen wird, bei denen ein Mittel gut sein soll, beschreibt man die „Natur, Kraft und Eigenschaften“ der Pflanzen. Hier eine einführende Beschreibung von der Wirkung von Sellerie (altdeutsch: „Eppich“).

„Der Eppich (Sellerie) hat eine wärmende und trocknende Eigenschaft und ist warm und trocken im ersten Grade“

Hier noch eine Einführung in die „Natur der Erdbeere“.

„Erdbeeren sind ihrer Natur nach kalt und feucht“

Hier wird also zum einen die „Temperatur“ von Lebensmitteln angegeben. Warme Lebensmittel wärmen den Organismus, die anderen kühlen den Körper.

Zum anderen wird darauf hingewiesen, ob ein Mittel „trocknet oder befeuchtet“. Es geht also darum, ob ein Mittel Flüssigkeiten aus dem Körper zieht oder aber ob es Säfte im Körper aufbaut und damit befeuchtend wirkt. Diese Hinweise sind sehr bedeutend. Denn wenn ein Mensch schon friert, werden wärmende Mittel sicher besser geeignet sein als kühlende Lebensmittel. Wenn jemand schon trockene Haut und Schleimhäute hat, werden entwässernde Lebensmittel den Menschen noch mehr austrocknen. Leider ist in der westlichen Pflanzenheilkunde viel von diesem Wissen in Vergessenheit geraten. Dagegen wurde in der asiatischen Heilkunde dieses Wissen sogar verfeinert und ist bis heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lebendig. Dabei unterteilt man unseren Organismus ein in Yin und Yang:

**Körperwärme und Kraft für das Yang.
Säfte und die Substanz des Körpers stehen für das Yin.**

Sie finden eine ausführliche Einführung dazu am Ende des Buches.

Kriterien für die Wirkweise von Lebensmittel

☯ Die thermische Wirkung

Lebensmittel und deren Zubereitung haben einen sehr bedeutenden Einfluss auf unsere Körperwärme. Sie können wärmend oder kühlend wirken. Welche Eigenschaften diese haben, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ein wesentlicher Faktor ist der Kalorienwert. Dieser gibt den Brennwert an, den ein Lebensmittel enthält.

Ein weiterer Aspekt ist der Wassergehalt eines Lebensmittels. Ein hoher Wasseranteil deutet auf eine kühlende Wirkung.

Verschiedene Inhaltsstoffe haben spezielle Wirkungen. Scharfe Gewürze, wie etwa Pfeffer, haben nicht wirklich viele Kalorien, erhöhen aber deutlich unsere Körpertemperatur. Sie erhöhen den Stoffwechsel und die Verbrennungsprozesse.

Auch die Zubereitung ist von entscheidender Bedeutung. Rohes Gemüse wie Möhren oder Paprika sind deutlich schwerer verdaulich als gekochtes Gemüse. Beim Kochen, Dünsten, Backen werden viele Inhaltsstoffe aufgeschlossen.

Für die Verdauung der Nahrung, die wir essen, verbraucht unser Körper Energie und damit auch Wärme. Von der verdauten Nahrung bekommen wir dann Kraft und Wärme zurück.

Bei der Verdauungsarbeit vieler Lebensmitteln, wie etwa Rohkostsalaten, verbraucht der Körper sehr viel Energie, bekommt aber nur wenig zurück. Rohkost und Salat haben wunderbare Eigenschaften, nur haben sie eben eine kühlende Wirkung.

Pflanzliche Nahrung enthält allgemein weniger „Brennstoffe“ als tierische Nahrung. Deshalb sollte man bei einer veganen Lebensweise darauf achten, die richtigen Lebensmittel zu wählen und diese richtig zuzubereiten, damit der Körper nicht auskühlt.

Es ist ein großer Unterschied, ob ein Mensch friert oder schwitzt. Ein Mensch, der friert, wird gesund werden, wenn er energetisch warme Nahrung zu sich nimmt. Kühlende Lebensmittel werden ihn noch mehr auskühlen und sogar krank machen.

Seit Jahrhunderten hat man sowohl in der westlichen wie in der asiatischen Heilkunde Lebensmittel nach Wärmegraden eingeteilt. Die TCM unterscheidet fünf Kategorien.

Hierfür einige Beispiele:

Heiße Lebensmittel

Ingwer, Zimt, Meerrettich, Pfeffer

Warme Lebensmittel

Walnüsse, Hafer, Lauch, Knollenfenchel

Energetisch neutrale Lebensmittel

Gekochter Spargel, reife Bananen, Ketchup

Kühle Lebensmittel

Tofu, Beeren, Mandarinen, Gerste

Kalte Lebensmittel

Grüner Paprika, Rhabarber, Zitronen

☯ **Befeuchtende oder trocknende Wirkung**

Tierische Lebensmittel bewirken, dass verstärkt Wasser und Flüssigkeiten in den Körper gelangen und gespeichert werden. Sie haben somit eine „befeuchtende“ Wirkung. (Sie wirken aber auch verschlackend und säuernd.)

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel wirken entwässernd und entgiftend. Dies kann zum Problem werden, wenn man sich einseitig von entwässernden Lebensmitteln ernährt oder wenn man schon „trocken“ ist, also Körpersäfte fehlen. Sehr trockene Menschen benötigen Lebensmittel, die Säfte aufbauend wirken. Es gibt eine ganze Reihe von pflanzlichen Nahrungsmitteln, die befeuchtend wirken.

Es gibt aber durchaus auch Menschen, die Wasser einlagern. Dann profitiert man von entwässernden Lebensmitteln.

Jedem Lebensmittel werden entsprechende Eigenschaften zugeordnet. Hier einige Beispiele:

Befeuchtende Lebensmittel

Saftiges Gemüse wie Kürbisse, Melonen, Tomaten, Gurken.
Saftiges Obst wie Kirschen, Beeren, Pfirsiche. Auch Hafer, Weizen, verschiedene Nüsse und Ölsaaten wirken befeuchtend.

Trocknende Lebensmittel

Viele Gemüsesorten wie Kohl, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.
Viele Obstsorten wie Orangen, Grapefruit, Ananas, Johannisbeeren. Auch Hirse, Grünkern, Amaranth wirken entwässernd.

☯ Abführend oder Stuhl stabilisierend

Viele Lebensmittel haben eine Auswirkung auf unsere Verdauung. Sie können abführend oder „stopfend“ wirken. Wer an Durchfall leidet sollte keine abführenden Lebensmittel nehmen. Bei Verstopfung dagegen werden solche Mittel helfen. Hier einige Beispiele:

Abführende Lebensmittel

Sauerkraut, Oliven, Avocados, Birnen, Pflaumen, milchsaure Produkte.

Stuhl stabilisierende Lebensmittel

Hirse, Hafer, Quinoa, Bananen, Karotten, rote Beete, Heidelbeeren, Tofu.

☯ Der Geschmack

Der Geschmack gibt uns eine wesentliche Information über die Wirkung eines Lebensmittels.

Je eindeutiger ein Geschmack ist, desto klarer ist die Wirkung.

Der Geschmack „Scharf“ hat eine wärmende Wirkung.

Chili, Pfeffer, Ingwer und Meerrettich sind sehr warme Lebensmittel.

Dagegen sind sehr saure Lebensmittel wie Zitronen oder Sauerkraut (roh) ziemlich kalt in der Wirkung.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Wirkweise:

Überblick über die Wirkweise der Geschmäcker

Geschmack	Energie	Säftehaushalt
Scharf	Wärmt stark	Trocknet
Süß	Wärmt	Befeuchtet
Sauer	Kühlt	Hält fest
Bitter	Kühlt	Trocknet
Salzig	Kühlt	Befeuchtet

Weil die Geschmäcker so wichtig sind, folgt hier eine genauere Beschreibung derselben:

Der scharfe Geschmack

Scharf wärmt, bewegt und trocknet. Scharf bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Er aktiviert Reserven und regt deren Verbrennung an. Er treibt die Wärme von innen her an die Oberfläche. So bewirkt scharf einen Anstieg der Körperwärme, verbraucht dabei Körpersubstanz oder Körpermasse.

Der süße Geschmack

Süße Lebensmittel bauen alles gleichzeitig auf. Sie wärmen das Yang, geben Kraft, befeuchten, erzeugen Blut und Körpersubstanz. Süß ist der einzige Geschmack, der wirklich aufbaut. Süß ist der Geschmack des Lebens. Anders als scharf bewegt süß nicht so stark, sondern wirkt belebend und beruhigend. Dies gilt nicht für den weißen Zucker, der die Nerven angreift und die Blutzuckerkurve stört. Scharfe Mittel sind wärmer als süße Mittel. Scharf ist im Vergleich zu süß auch kein echtes Aufbaumittel. Süß im Übermaß wirkt verschleimend und verschlackend. Gerade der weiße Zucker verschleimt nicht nur, er führt gleichzeitig auch zu Hitze und Unruhe im Organismus.

Außerdem führt er dazu, dass der Körper den Zucker in Fett umbaut und einlagert. Übergewicht ist die Folge.

Süß ist gut, wenn Körperwärme und Körperkraft fehlen. Außerdem braucht es der trockene und dünne Mensch für seine Säfte und seine Substanz. Heiße und übergewichtige Menschen sollten bei der Auswahl süßer Nahrungsmittel achtsam sein.

Der saure Geschmack

Sauer hat vor allem eine zusammenziehende und damit festhaltende Wirkung. (Stellen Sie bitte mal vor, in eine Zitrone zu beißen! Es zieht sich alles zusammen.) Sauer ist energetisch kühl und senkt damit das Yang ab. Hitzige Leute mögen sauer, während Menschen, die leicht frieren, sauer nicht mögen und meist auch nicht gut vertragen. Sauer regt den Stoffwechsel an. Dies heißt aber nicht, dass er wärmend wirkt. Er wirkt eher entgiftend und säubernd. Gleichzeitig hält der saure Geschmack aber die Säfte fest. Dadurch wirkt es indirekt Säfte aufbauend. Wenn jemand wirklich trocken ist, gibt man zum Aufbau süß und zum Festhalten der Säfte sauer dazu. Saure Mittel alleine können die Säfte nicht aufbauen.

Der bittere Geschmack

Bitterkalt ist es im Winter. Genauso kalt ist der bittere Geschmack. Er geht nach unten und leitet aus. Bitter ist das Gegenteil von süß. Während süß alles aufbaut, senkt bitter alles ab. Bitter kühlt das Yang, es lenkt die Lebenskraft nach unten, es trocknet und entgiftet. In der westlichen Naturheilkunde gilt bitter als Tonikum, insbesondere für den Magen und die Verdauungsorgane. Man sieht das in der TCM genauso. Nur gilt die Richtung nach unten im Körper als absenkend und damit auch als kühlend. Dies ist der Grund, warum die Person, die friert, bitter meist nicht mag. Dabei ist die Wirkung auf Leber und Magen eindeutig. Der Verdauungsbrei soll vom Magen und Darm nach unten weitergeleitet werden. Wenn die Verdauungsorgane dies nicht tun, entstehen Verstopfung, Blähungen usw. Hier hilft der bittere Geschmack als „Tonikum“, um diese natürliche Abwärtsbewegung zu unterstützen.

Salzig / Der salzige Geschmack

Salz hat eine entscheidende physikalische Wirkung: Es zieht Wasser zu sich hin. Wenn sich Salz innerhalb des Körpers befindet, zieht es Wasser dorthin. Legt man Salz außen auf die Haut, so zieht es Wasser aus der Haut. Es ist ein großer Unterschied, ob Salz äußerlich oder innerlich angewandt wird. In unserer Gesellschaft wird sicher zu viel Salz gegessen. Dies belastet vor allem Menschen, die zu Einlagerungen neigen. Sie tun sich dann noch schwerer, die Säfte auszuschcheiden. Andersherum hat Salz eine befeuchtende, erweichende Wirkung für trockene Menschen. Darüber hinaus wirkt Salz kühlend und absenkend.

☯ **Die spezielle Wirkung von Lebensmitteln**

In der asiatischen Medizin betrachtet man zuerst übergeordnete Eigenschaften wie den Geschmack, die Temperatur usw. Erst danach schaut man auf die spezielle Wirkung, bzw. wofür ein Lebensmittel eingesetzt werden kann.

Jedes Lebensmittel hat eine ganz spezifische Wirkung und „hilft“ bestimmten Organen. Die Hirse stärkt das Bindegewebe, Zwiebeln reinigen die Lunge, Sauerkraut „putzt“ den Darm. Sie finden bei jedem Lebensmittel eine Angabe der speziellen Wirkung.

☯ **Warnhinweise, Unverträglichkeiten**

Da jedes Lebensmittel eine Wirkung hat, kann es auch zu Unverträglichkeiten kommen. Hier ein paar Beispiele: Wer Durchfall hat, sollte abführende Lebensmittel vermeiden; wem schon zu warm ist, sollte hitzige Lebensmittel eher meiden; wer zu Trockenheit neigt, sollte vorsichtig sein bei entwässernden Lebensmitteln. Sie finden diese Hinweise bei jedem Lebensmittel.

☯ **Die Zubereitung der Lebensmittel**

Lebensmittel verändern ihre Wirkweise durch die Art wie man sie zubereitet. Eine rohe Kartoffel hat eine andere Energetik als eine Pellkartoffel. Und Pellkartoffeln haben eine andere Wirkung als Kartoffelpüree.

Man kann durch die Zubereitung die Temperatur, den Geschmack und die Wirkrichtung verändern. Auch die Auswirkung auf unsere Körpersäfte lassen sich beeinflussen. Gerade pflanzliche Lebensmittel verändern durch die Zubereitung ihre Eigenschaften.

Rohkost

Die Nahrung, die wir essen, muss zunächst gekaut, verdaut, aufgeschlüsselt und aufgenommen werden. Hierfür benötigt der Körper Energie und Wärme. Die Nahrungssensenzen, die wir so erfolgreich aufgenommen haben, geben uns dann Kraft und Wärme zurück. Wie bereits erwähnt, wirkt Rohkost kühlend, da diese eher schwer verdaulich ist. Aus diesem Grund ist Rohkost gut für Menschen, die zu hoch brennen, schwitzen und ständig Hunger haben. Menschen, die frieren, sollten ihre Rohkost sorgfältig auswählen und diese nur in kleinen Mengen verzehren. Ein Salat ist keine Kraftnahrung!!! Die genaue Beschreibung der einzelnen Lebensmittel folgt im nächsten Abschnitt.

Lagern

Je länger ein Lebensmittel gelagert wird, desto leichter verdaulich wird es. (Im Rahmen der Haltbarkeit!!)

Stärke wandelt sich dabei in Zucker, die Lebensmittel schmecken süßlicher. Eine grüne Banane ist schwerer verdaulich als eine gelbe, reife Banane.

Ein gelagerter Apfel ist mehlig als ein frischer, grüner Apfel.

So muss der Organismus weniger eigene Kraft und Wärme für die Verdauung aufbringen.

Kochen

Je länger man Lebensmittel kocht, desto mehr Kraft schwimmt in der Suppe. Die Lebensmittel geben ihre Essenz ab. Die Tradition der Kraftsuppen war weltweit verbreitet und ist heute nahezu weltweit leider fast vergessen worden.

Jeder geschwächte Mensch benötigt Kraftnahrung. Diese ist durch das Kochen von bestimmten Lebensmitteln einfach, preiswert und sehr effektiv zu bekommen.

Durch Kochen „yangisiert“ man Lebensmittel. Die energetische Temperatur steigt. So geben gekochte Lebensmittel, insbesondere Suppen, eine Menge Kraft und Saft.

Dünsten

Dünsten schont die Vitamine, die durch Kochen verloren gehen. Dünsten „yangisiert“ ebenfalls unsere Lebensmittel. Dies hat den Vorteil, dass diese noch „Biss“ haben.

Braten, Grillen, Frittieren

Diese Formen der Zubereitung erhöhen deutlich das Yang der Lebensmittel. Man sollte dabei hochwertige Fette benutzen und diese nicht zu sehr erhitzen.

Trocknen

Bei getrockneten Mitteln muss der Körper viele Säfte für die Verdauung beisteuern. Dies ist gut für Menschen mit Einlagerungen und schlecht, wenn man diese Säfte nicht hat. Grundsätzlich sind z.B. trockene Reiswaffeln ein wunderbares „Training“ für die Verdauungsorgane. Nur sollten trockene Menschen diese sehr langsam essen und viel dazu trinken.

Püree

Wer aus Pellkartoffeln Kartoffelpüree zubereitet, benötigt hierfür eine Menge Flüssigkeit. Wenn man Pellkartoffeln isst, muss der Körper diese Säfte selbst zur Verfügung stellen. So sind Pellkartoffeln gut für Menschen, die zu viele Säfte einlagern. Wasser und Säfte werden bewegt und dann ausgeschieden.

Für sehr trockene Menschen aber sind Pellkartoffeln schwer verdaulich, da sie eben diese Säfte nicht haben. Dies ist der Grund, warum bei Menschen mit dieser Veranlagung Kartoffeln lange im Magen liegen und sogar Sodbrennen verursachen können. Hier wiederum ist Kartoffelpüree wunderbar geeignet.

Es enthält viele Flüssigkeiten, um Säfte im Körper aufzubauen. Außerdem sind Pürees leicht verdaulich.

Säfte

Für trockene Menschen eignen sich Obst- und Gemüsesäfte besonders gut. Sie befeuchten die trockenen Schleimhäute und bauen Verdauungssäfte auf. Allerdings sollte man Folgendes beachten:

Säfte sind konzentrierte Lebensmittel. Ein Glas Apfelsaft kann bis zu drei Äpfel enthalten. Deshalb sollten Säfte, auch Smoothies, generell verdünnt getrunken werden.

Reiben, Raspeln, Schneiden

Man nimmt dem Körper dadurch einiges an Arbeit ab. Die Lebensmittel werden leichter verdaulich und schmackhafter. Dies ist für geschwächte Menschen ein Vorteil.

Nun folgt die Beschreibung der Lebensmittel





GETREIDE



Gesundheit • Vitalität • Wohlbefinden

Leitfaden für die gesunde pflanzliche Ernährung

- Verständliche Einführung in die TCM Ernährung
- Beschreibung von 130 Lebensmitteln und Gewürzen
- Zahlreiche internationale Rezepte

Wer sich gesund ernähren will, sollte die Eigenschaften und Wirkungen der Lebensmittel kennen. Großer Nutzen entsteht nur, wenn diese zur individuellen Veranlagung und Lebenssituation passen.

Dieser Ratgeber verbindet traditionelles Erfahrungswissen mit modernen Erkenntnissen.

Der erfahrene TCM Experte Peter Hollmayer erklärt leicht verständlich und gut umsetzbar die Anwendung der gesunden Ernährung mit bekannten Lebensmitteln.



Preis: 19,90 €
ISBN 978-3-7693-2452-5

