

Karola Bettina Schneider



# Kraftzeiten

nach der Chinesischen  
Heilkunde

140 einfach-originelle  
Kochrezepte zur Stärkung,  
Reinigung und für inneres  
Gleichgewicht

Karola Bettina Schneider

# Kraftzeiten

nach der Chinesischen  
Heilkunde

140 einfach-originelle  
Kochrezepte zur Stärkung,  
Reinigung und für inneres  
Gleichgewicht

AT Verlag

6	<b>Vorwort</b>	35	<b>Dojozeit Vorherbst</b>	109	<b>Winterzeit</b>	207	<b>Dojozeit Vorsommer</b>
9	Kraft tanken	36	Zeit des Rückzugs	110	Verwurzelung in der Tiefe	208	Zeit der Mitte
10	Bewusst gelebte Augenblicke	37	Getreidekuren für Lunge und Dickdarm	111	Die Kälte in den Knochen	209	Kühlende Getreidekuren und Trinkkuren vor dem Sommer
12	Tagesrhythmus hoch im Kurs	38	Entlastung	112	Die kleinen Schwarzen – Nahrungsmittel für den Winter	210	Entlastung
16	Woher kommt die Kraft?	42	Frühstück	114	Wärmende Gerichte für den Winter	211	Smoothie-Variationen nach TCM
21	Über Kohlenhydrate und den süßen Geschmack	46	Suppen	114	Frühstück	214	Frühstück
24	Dojozeit – viermal 18 Tage Element Erde im Jahr	49	Hauptspeisen	119	Suppen	216	Suppen
26	Die Feuchtigkeit klebt in den Geweben	57	<b>Herbstzeit</b>	128	Menü zur Feier der Wintersonnenwende	219	Hauptspeisen
26	Entlastungstage in der Dojozeit	58	Rückzug nach innen in die Klarheit	132	Hauptspeisen	221	Entlastung
28	Ernährungsberatung und Vermeidungslisten	59	Die Trockenheit in Haut und Lungen	145	Nachspeisen	225	<b>Sommerzeit</b>
31	Mit den Jahreszeiten wandeln	60	Weißer Reinheit – Nahrungsmittel für den Herbst	149	<b>Dojozeit Vorfrühling</b>	226	Unendliche Ausdehnung in den Raum
32	Die Rezepte	63	Nährende Gerichte für den Herbst	150	Zeit der Entlastung	227	Die Hitze und die Unrast
		63	Frühstück	153	Trinkkuren	228	Buntheit-Nahrungsmittel des Sommers
		69	Suppen	155	Entlastung	231	Kühlende und Säfte spendende Gerichte für den Sommer
		72	Vorspeisen	159	Frühstück	231	Frühstück
		74	Menü zur Feier der Tagundnachtgleiche	163	Suppen	238	Suppen
		79	Hauptspeisen	164	Hauptspeisen	240	Vorspeisen
		89	Nachspeisen	169	<b>Frühlingszeit</b>	242	Salate
		91	<b>Dojozeit Vorwinter</b>	170	Ungestümes Durchbohren nach oben und außen	244	Menü zur Feier der Sommersonnenwende
		92	Zeit des Innehaltens	171	Der Wind und das Wandern	248	Hauptspeisen
		92	Stärkendes vor dem Winter	171	Grüne Kraft – Nahrungsmittel des Frühlings	257	Nachspeisen
		93	Trinkkuren	175	Grüne Kraftgerichte für den Frühling	262	Widmung und Dank
		98	Frühstück	175	Frühstück	263	Adressen
		102	Suppen	180	Suppen	265	Literatur- und Quellenverzeichnis
		103	Entlastung	184	Vorspeisen	266	Rezeptverzeichnis
		105	Hauptspeisen	186	Menü zur Feier der Tagundnachtgleiche		
				190	Hauptspeisen		
				202	Nachspeisen		



Essen wollen und müssen wir alle täglich. Deshalb ist es sinnvoll, diesen Teil unseres Lebens zur Qualitätszeit zu machen. Wenn man nur zwei Stunden Zeit am Tag für Essen und dessen Zubereitung rechnet und das Ganze auf 60 aktive Jahre hochrechnet, ergibt das 1825 Tage beziehungsweise ganze fünf Jahre unseres Lebens. Bei sieben Stunden Schlaf pro Nacht verbrauchen wir bei einer Lebensspanne von 80 Jahren 204 000 Stunden oder 23,3 Jahre, bei sechs Stunden Schlaf sind es 20 Jahre. Bei schlechter Ernährung braucht man sehr oft zwei Stunden mehr Schlaf am Tag; das kostet dann 30 Tage mehr Zeit im Jahr!

Ähnliche Betrachtungen kann man auf alle Lebensbereiche anwenden: die Zeit für den Weg zur Arbeit, Zeit für Gespräche und für die Liebe, Zeit für Weiterbildung, Meditation oder Sport. Es wird schnell deutlich, dass es sich lohnt, daran zu arbeiten, dass aus Zeit wahre Lebenszeit wird – bewusste, reiche, sinnerfüllte Augenblicke. Es ist immer unser Geist, der erlebt, und solange wir leben, gibt es keine Trennung zwischen Geist und Körper. Wie wir etwas erleben, drückt sich in der Körperlichkeit aus und umgekehrt.

Wenn man angstvolle Gedanken kultiviert, sieht man auch überall lauende Gefahren; wer seinen Geist bewusst mit Werten, sinnvollem Handeln und sinnvollem Sprechen füllt, wird leichter aus der kollektiven Unbewusstheit erwachen als jemand, der ständig die Verantwortung abschiebt.

In ihrem Buch »Bittersüße Schokolade« lässt die mexikanische Autorin Laura Esquivel eine Köchin, die den Bräutigam des Paares, für das sie kocht, gerne selbst geheiratet hätte, in die Hochzeitssuppe weinen. Am Tag des großen Festes fangen die Gäste beim Essen an zu weinen. Die starke Emotion der enttäuschten Köchin – sie ist die Schwester der Braut – hatte sich auf das Essen ausgewirkt. Wenn auch im Film sicher künstlerisch überhöht, ist doch ein Körnchen Wahrheit darin enthalten.

Gerne erinnere ich mich auch an den Besuch eines McDonald's mit meinem Meditationslehrer und einer ganzen Gruppe. Nach der Mahlzeit rief Lama Ole mit warmer Stimme in die Küche hinein: »Danke, das hat gut geschmeckt.« Für Sekunden war die allgemeine Stimmung gehoben und geöffnet. Dankbarkeit zu kultivieren, ist gesund und lässt uns glücklicher sein. Das haben auch Studien von Robert Emmons an der Universität Davis in Kalifornien bewiesen (siehe Literaturverzeichnis). Wir beeinflussen und werden beeinflusst. Durch Üben von Bewusstheit und Mitgefühl können wir diesen Prozess aktiv selbst in die Hand nehmen.

In den Klöstern Japans war es Tradition, die liebevollsten und am besten in der Meditation ausgebildeten Mönche kochen zu lassen. Liebe geht also durch den Magen, und das gilt auch, wenn man für sich selbst kocht. Achtsame Wertschätzung sich selbst gegenüber kann hier prima geübt werden.

Jetzt denken Sie vielleicht, das ist alles gut und schön, aber ich habe keine Zeit dafür. Das ist sehr kurzfristig gedacht. Das Notwendige zur Freude zu machen, birgt gewaltige Möglichkeiten. Sie können sich beim Kochen entspannen und Energie aufbauen oder auch bewusst im Augenblick verweilen, wenn Sie das üben. Versuchen Sie einmal ganz bewusst den Duft der frischen Nahrungsmittel wahrzunehmen, dabei aber schnell zu arbeiten wie ein Profi und zugleich die gespannte Aufmerksamkeit zu genießen. Machen Sie das Kochen zu einem schönen Ereignis mit Freunden. Lernen Sie, sich mit Nahrungsmitteln zu umgeben und deren Kraft zu spüren. Versuchen Sie, Synergien mit Nachbarn, Kollegen oder Freunden zu entwickeln, also abwechselnd für mehrere Personen zu kochen. Es geht nicht nur darum, Zeit zu sparen. Ein bewusst empfundener Augenblick ist sehr viel wert. Kochen ist ein Teil von einem prallen, schönen Leben.

### **Fünf Gründe, warum gut und bewusst essen Zeit spart:**

- *Qualitativ hochwertige Nahrung gibt mehr gesunde Energie. Sie verbringen weniger Zeit krank und somit beim Arzt.*
- *Ein gesunder Mensch braucht maximal sieben Stunden Schlaf. Eine Stunde weniger schlafen schenkt Ihnen 15 Tage mehr Zeit im Jahr.*
- *Ihr Gehirn arbeitet besser. Sie können Ihre Arbeit konzentriert und zügig durchführen und haben dadurch mehr Zeit für anderes.*
- *Freudvoll und bewusst zu essen, schenkt Ihnen täglich Urlaubsstimmung.*
- *Arbeit und Leben werden nicht als getrennte Bereiche erlebt, was zu einem anderen Erleben von Zeit führt.*
- *Und noch ein Argument obendrauf: abwechselnd mit Nachbarn oder Kollegen zu kochen, spart sehr viel Zeit. Das entstehende Gefühl der Gemeinschaft ist ein Geschenk an die Gesellschaft.*

*»In der Frische des Augenblicks zu verweilen ist die eigentliche Meditation.*

*Es verbindet uns mit der Anfangslosigkeit des Erlebers.«*

Lama Ole Nydahl

**Fünf Gründe, warum gute Nahrung kostengünstiger ist:**

- *Von Qi-loser Nahrung brauchen Sie mehr, und das kostet. Bei Verwendung von frischer, Qi-reicher Nahrung können Sie den Strom für eine große Tiefkühltruhe sparen, ein kleines Fach reicht.*
- *Selber kochen kostet weniger: Eine Dose Adzukibohnen reicht für eine Mahlzeit. 500 g getrocknete Adzukibohnen kosten weniger und reichen für sechs Mahlzeiten.*
- *Mit einer geschickten Vorratshaltung können Sie Kosten für Benzin, Park- und Strafgeldern sparen.*
- *Wurst und Käse sind teuer. Abends Gemüse- und Getreidesuppen oder Salate aus Hülsenfrüchten schonen die Geldbörse und sorgen zudem für einen flachen Bauch.*
- *Sandwiches vom Kiosk und Coffee to go sind wesentlich teurer als eine selbst gemachte Brotzeit, ein vorgekochtes Mahl oder eine Kraftsuppe.*
- *Ihre gute Laune und keine industriell vorgeschnittenen Zutaten, wie beispielsweise am Kiosk, ergeben ein weiteres Qualitätsargument umsonst dazu.*
- *Last but not least: Trinken Sie Wasser und auf keinen Fall Softdrinks! Das ist billiger, und die meisten Städte haben immer noch sehr gutes Leitungswasser.*

**Tagesrhythmus hoch im Kurs**

Unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Funktionen, die den Atemrhythmus aufrechterhalten, sowie eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit, innerer Raum und ein guter Instinkt sind Zeichen einer kraftvollen Lungen-Energie. Atmen ist Leben, und wir erneuern es von Augenblick zu Augenblick. Die östliche Heilkunde denkt, dass jedem Mensch eine bestimmte Menge an Atemzügen gegeben ist. Deshalb ist es erstrebenswert, nicht atemlos zu leben, sondern den Atem als eine Quelle von Kraft und eines unerschöpflichen Rhythmus zu erkennen.

Die Organe Milz und Bauchspeicheldrüse bilden eine Energieschicht mit der Lunge – die Tai-Yin-Schicht. Beide Organe sind eng miteinander verknüpft, im Guten wie im Schlechten. Im Guten filtern beide Organe die Kraft aus der Nahrung und der Luft. Die Mischung von beiden versorgt, unterstützt vom genetischen Potenzial, alle körperlichen Systeme. Im Schlechten sind das Organpaar Milz und Bauchspeicheldrüse die Ursache für Schleim, während die Lunge der Speicher von Schleim ist. Beide Systeme werden durch minderwertige Nahrung blockiert, und statt Lebensqualität und Kraft bleiben chronische Müdigkeit, Unlust und körperliche wie geistige Schwere. Wegen des großen Stellenwerts der Lunge für einen kraftvollen Willen zu leben, beginnt der Rezeptteil des Buches mit dem Vorherbst und dem Herbst. Aus dem gleichen Grund beginnen alle Akupunkturbücher mit der Lungen-Leitbahn.

Rhythmus ist wichtig für den Körper. Die Lunge verteilt das aufgenommene Qi im Körper. Eigenverantwortung für unsere Gesundheit beginnt damit, den Alltag in einem gesunden Rhythmus zu leben. Exzesse und Unregelmäßigkeiten schaden

mehr oder weniger, je nach genetischer Konstitution. Ein Säugling muss den Rhythmus noch lernen, aber als Erwachsener sollte man fähig sein, ihn zu kennen und immer wieder in ihn hineinzufinden.

Für die Ernährung bedeutet dies, seinen eigenen Rhythmus zu finden, ohne blind Glaubenssätzen wie: Ich bin eben ein Nachtmensch oder ich frühstücke nie usw., zu folgen. Ein Tag kann früher oder später beginnen, aber zwischen den Mahlzeiten sollten möglichst fünf Stunden liegen. Zwischen dem Abendessen und einer Morgenmahlzeit sollten zwölf Stunden liegen. Da die Verdauungsorgane nicht nur die Nahrung verdauen, sondern auch geistige Eindrücke, brauchen sie zwischen den Mahlzeiten eine Pause, damit sie auch ihre geistigen Funktionen erfüllen können. Die Organe Milz und Bauchspeicheldrüse zum Beispiel sind verantwortlich für konzentriertes, klares Denken. Hat der Körper an dieser Stelle eine Schwäche, fühlt man sich wattig im Kopf, kann sich schlecht konzentrieren und neigt zum Grübeln.

**Beispiel für einen Tagesrhythmus**

6 Uhr: Aufstehen, ¼ Liter heißes Wasser trinken, Frühstück vorbereiten, Übungen machen oder meditieren; ausscheiden. Im Schnelldurchgang reichen dafür auch 30 Minuten.

7 Uhr: Frühstücken und gegebenenfalls Mahlzeiten zum Mitnehmen für sich und/oder die Familie vorbereiten. Das Frühstück ausfallen zu lassen, ist eher von Nachteil, weil der Hunger dann kommt, wenn Sie bereits aktiv sind.

8–12 Uhr: Arbeiten, dabei stündlich ¼ Liter Wasser trinken, gerne auch heißes oder wenigstens temperiertes Wasser; bei Hunger einen Energiedrink dazu.

12–13 Uhr: Mittagessen, ohne dabei viel anderes zu tun; in Ruhe in der Kantine, im Restaurant oder selbst Mitgebrachtes essen; Verdauungsspaziergang oder 5–10 Minuten liegen. Wenn man etwas selbst Zubereitetes dabei hat, genügen auch die oft nur gegebenen 30 Minuten. Das ist aber meiner Meinung nach nicht genügend Pause.

13–17 Uhr: Arbeiten; wieder stündlich ¼ Liter Wasser trinken; bei Hunger einen Energiedrink dazu.

18.30 Uhr: Abendessen. Wunderbar, wenn schon etwas vom Partner, den Nachbarn oder Freunden gekocht wurde und man sich einfach hinsetzen und genießen kann. Lernen Sie etwas vorzubereiten, damit die Zubereitung der Mahlzeit am Abend schnell geht. Bei den Rezepten finden Sie immer wieder Tipps dafür.

Von 19.30 Uhr bis zum Schlafengehen haben Sie Zeit, egal ob Sie alleine, mit Partner oder mit der Familie leben. Üben Sie, sich Portionen an Qualitätszeit zu nehmen: für Körper-Übungen, Meditation, den Kindern eine Geschichte vorlesen, Gespräche mit Ihrem Partner, Zeit für Zärtlichkeit und Liebe. Küssen, Streicheln und Vereinigung sind wesentliche Faktoren für Gesundheit und Glück.

Ein reiferer Organismus braucht unter Umständen nur zwei Mahlzeiten am Tag, weil der Stoffwechsel langsamer ist als bei einem jungen Menschen.





# Dojozeit Vorherbst



## Gebratene Hirse mit Frühlingszwiebeln



- 250 g Hirse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Kokosfett zum Anbraten
- 2–4 EL Sonnenblumenkerne
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Die Hirse unter fließendem heißem Wasser gut abspülen. Mit wenig Wasser bedeckt aufkochen. 15–20 Minuten bei kleinster Hitze, ohne zu rühren, quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in Kokosfett anbraten, die Sonnenblumenkerne dazugeben und braun rösten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und unter die gekochte Hirse heben.

Bei Hirsetagen sollte man die Hirse trocken zubereiten und sie langsam und gründlich kauen. Erst 15 Minuten nach der Mahlzeit einen dünnen, ungesüßten Kräutertee oder Gemüsebrühe trinken.

Dieses Rezept eignet sich vor dem Herbst besonders bei Infektanfälligkeit und Darmproblemen mit Feuchtigkeit, wie Candida, oder ungeformtem oder stinkendem Stuhlgang. Man kann es täglich in der ganzen Dojozeit verwenden.

Bei Problemen mit Feuchtigkeit ist es wichtig, in dieser Phase alle Milchprodukte zu vermeiden sowie alle zuckerhaltigen Speisen und Getränke wegzulassen.

## Salziges Reis-Congee mit Huhn und weißen Bohnen

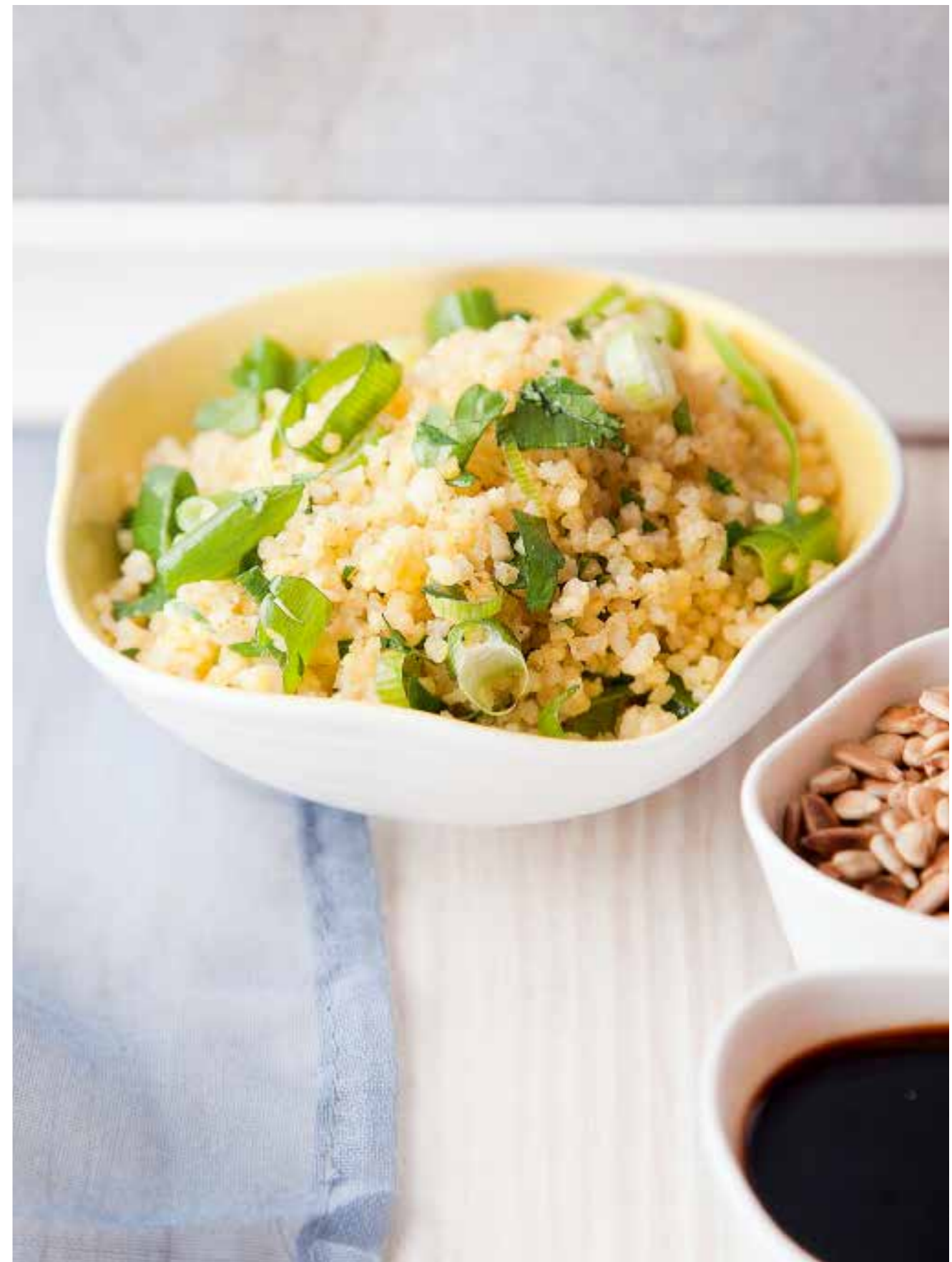


- 1 Tasse Reis
- 2 Hühnerviertel
- 2 EL weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 2 Karotten
- ½ Stange Lauch
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL Anis
- 2 TL Salz
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

Den Reis und die Hühnerstücke waschen und zusammen mit 2½ Liter Wasser und den Bohnen zum Kochen bringen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Danach das Congee weitere 60 Minuten sanft köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und von den Knochen befreien. Das Fleisch zurück in die Suppe geben. Die Karotten in Scheiben, den Lauch in Ringe schneiden; beides zusammen mit dem ganzen Stück Ingwer, Anis und Salz zur Suppe geben und weitere 20–30 Minuten kochen. Heiß in Suppenschalen servieren und mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Dieses Congee wirkt abwehrkräftig, bevor die Tage im Herbst feucht und kalt werden. Sie können über mehrere Tage abends davon essen.





## Gedünsteter Rettich



Rettich  
Salz  
Fenchelsamen  
Sesamöl  
Gomasio

Den Rettich schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben oder Halbmonde schneiden. In wenig gesalzenem Wasser mit Fenchelsamen und einem Schuss Öl, vorzugsweise hellem Sesamöl, einige Minuten andünsten. Dazu passt sehr gut Gomasio.

Gomasio ist ein Würzmittel aus geröstetem Sesam und Meersalz. Es gibt jedem einfachen Gericht aus Gemüse und Getreide eine besondere Note. Sesam enthält viel Kalzium.

Wenn man den Rettich in sehr feine Scheiben schneidet, sieht man seine wunderbar zarte Textur. Rettich reinigt die Lunge – viele kennen das Großmutterrezept mit Rettichsaft bei Husten mit Auswurf. Die Schärfe des Rettichs wirkt Keimen entgegen und bringt stagnierendes Qi in Bewegung. Gedünstet verliert der Rettich seine Schärfe.

## Chinakohl mit Birnen und Anissamen



Chinakohl  
Birne  
Anissamen  
Salz

Eine Backofenform fetten. Die Blätter des Chinakohls längs aufschneiden und je nach Größe der Backofenform weiter zerteilen. Die Birne längs vierteln und an die Seite der Blätter in die Form geben. Anissamen und Salz daraufstreuen. Bei 170 Grad 10–15 Minuten garen.

Im Herbst herrscht die Trockenheit vor. Deshalb gart man Gemüse sanft im eigenen Saft und verwendet Yin-nährende kostbare Öle, die die Säfte ergänzen.

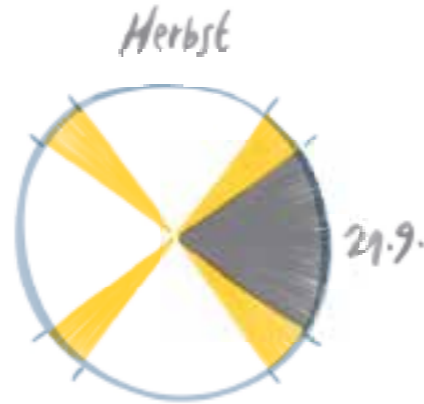


## Rückzug nach innen in die Klarheit

Der Herbst beschenkt uns vor dem Winter nochmals mit einer unglaublichen Farbpracht. Dies entschädigt uns dafür, dass sich nun die Energien im Körper und in der Natur nach innen zurückziehen. Durch die Trockenheit der Luft kann man im Herbst die klarste Bergsicht haben, die Luft riecht würzig nach Kräutern und ist schon kühler, sodass man sich leichter bewegen kann. Eine herrliche Zeit zum Wandern. Trotz dieser Schönheit liegt Wehmut in der Luft. Kalte, regnerische Tage können die goldenen Blätter von den Bäumen fegen, es heißt Abschied zu nehmen vom Sommer und wieder mehr Kleider anzuziehen, um die Nieren und die Lunge genügend zu schützen.

Der Herbst ist verbunden mit den Organen Lunge und Dickdarm, der Fähigkeit zu riechen, loszulassen und instinktiv zu wissen, was gut für einen ist. Es ist Zeit, Vorräte anzulegen und sich damit auf die Kargheit des Winters vorzubereiten.

Der Herbst ist mit seiner Vielfalt an Kürbissen, Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Patissons und vielen anderen Gemüsen die Zeit der Erntedankfeste. Die Felder werden gepflegt, und nur die Wintergemüse, die den Frost vertragen können, bleiben stehen. Der Beginn des Herbstes zeigt sich oft an der ersten Verfärbung der Buchen. Auch die Herbstnebel verraten ihn. Wegen dieser Nebel machen meine Schüler oft den Fehler, dem Herbst



die Feuchtigkeit zuzuordnen. Tatsächlich gehört zum Herbst die Trockenheit. Das Erdreich kann die Luftfeuchtigkeit nicht mehr aufnehmen.

Der Herbst beginnt Mitte August und dauert 73 Tage. Die Tagundnachtgleiche am 21. September ist sein Höhepunkt.

Der Herbst hat seinen Höhepunkt zur herbstlichen Tagundnachtgleiche am 21. September. Dies ist ein Moment im Lauf eines Jahres, an dem Yin und Yang, die kühlen und die warmen Kräfte, in vollkommener Harmonie sind. Danach nimmt das Yin bis zur Wintersonnenwende zu.

Element Metall	
Krankmachender Faktor	Trockenheit
Organe	Lunge und Dickdarm
Emotion	Traurigkeit
Kraft	Klarheit und Loslassen
Farbe	Weiß und metallfarben
Krankheit	Husten und Verstopfung

## Die Trockenheit in Haut und Lungen

Die Trockenheit ist ein Yang-Faktor und paart sich gerne mit dem Wind. Die Ursache für Trockenheit im Körper ist Blut- und Säftemangel. Hat der Körper nicht ausreichend Blut und Säfte, zeigt er Symptome von Trockenheit.

Trockenheit meint also Abwesenheit von natürlicher Befeuchtung. Besonders schnell leiden die dem Herbst zugeordneten Organe Lunge und Dickdarm. Die Lunge ist auf eine feine Befeuchtung angewiesen, um ihre Funktion zu erfüllen. Ansonsten kommt es zu trockenem Husten und Heiserkeit. Vor allem Menschen, die beruflich viel sprechen müssen, bemerken vielleicht, dass sie im Herbst vermehrt zu einer brüchigen Stimme neigen. Auch der Dickdarm leidet unter zu starker Trockenheit, weil er den Stuhlgang dann nur schwer herausbefördern kann. Zu der Trockenheit der Natur

erzeugen Heizungsluft, Elektrosmog, das Rauchen und austrocknende Nahrungsmittel wie Kaffee, Schwarztee und grüner Tee eine Trockenheit im Körper. Auch der viel gelobte Thymiantee ist nur bei Husten mit viel weißem Schleim geeignet, nicht aber bei trockenem Husten, weil er durch seine bitter-warme Energetik trocknend wirkt.

**Symptome bei Trockenheit**  
Trockener Stuhlgang, trockene Haut, trockener Husten, chronisches Hüsteln, Durst, Heiserkeit, sprödes Haar, brüchige Nägel, trockene Schleimhäute und Augen, spärliche oder fehlende Menstruation, Kopfschmerzen nach der Menstruation.

## Kamutgrieß mit Holundersauce

250 g Kamut- oder Dinkelgrieß  
 1 l Reismilch  
 1 Prise Vanillepulver  
 1 Prise Kardamompulver  
 1 Prise Salz  
 1 unbehandelte Zitrone, etwas  
 abgeriebene Schale und 2 TL Saft  
 1 EL Butter oder Mandelmus  
 Ahornsirup zum Süßen

### Für die Sauce

300 ml Holundersaft  
 1 Prise Nelkenpulver  
 1 Zimtstange  
 ½ TL Anis  
 3–4 TL Speisestärke oder Pfeilwurzelmehl

Für die Sauce den Holundersaft aufkochen, die Gewürze zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zugeben und aufkochen, damit die Sauce geliert.

In einem Topf den Grieß mit einem Quirl in die Reismilch einrühren und aufkochen. Vanille- und Kardamompulver, Salz, Zitronenschale und einen Spritzer Saft nach und nach unter Rühren hinzugeben. Am Ende nach Wunsch einige Butterflocken oder etwas Mandelmus darübergeben und den Brei auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Den Grieß mit der heißen Holundersauce übergießen und mit Ahornsirup nach Bedarf süßen.

**Tipp:** Mit frisch gepflückten Holunderbeeren ist das Rezept noch feiner. Diese sollten 15 Minuten in Wasser gekocht werden. Als Alternative bieten sich Preiselbeeren aus dem Glas an.

Dieses Gericht kann auch als Dessert gereicht werden.





**Dojozeit Vorherbst**

Gemüsevariation August 52  
 Getränk mit Braunhirsemehl 41  
 Hirse mit Frühlingzwiebeln 42  
 Hirsekur mit Aniskarotten 40  
 Kichererbsensalat, warmer 50  
 Kur mit salziger Haferschleimsuppe 39  
 Kürbis vom Blech 49  
 Lauchsuppe mit Pflaumen und Pute 46  
 Misobrühe mit Algen 48  
 Nuss-Honig-Getränk 41  
 Ochschwanzsuppe mit Gojibeeren 46  
 Reis-Congee mit Birnen 45  
 Reis-Congee mit Huhn und weißen Bohnen 42  
 Reiskur mit Ginsengtee 38  
 Trinkkur mit gerösteter Hirse 40  
 Trinkkur mit mazeriertem Zinnkraut 41

**Herbst**

Birnen in Schokosauce 77  
 Buchweizen auf russische Art mit Rettich-  
 gemüse 82  
 Buchweizen-Crêpes 80  
 Granatapfeldessert mit Nüssen 89  
 Haferflocken mit Ingwer-Pflaumen 66  
 Haferflockensuppe mit Ei 67  
 Kalbsleber mit Pastinakenmousse 76  
 Kamutgrieß mit Holundersauce 64  
 Kürbis-Feldsalat, warmer 72  
 Kürbis-Maronen-Suppe 69  
 Lachs mit japanischen Sobanudeln 84  
 Mochi-Reisaufguss mit Äpfeln und  
 Mandeln 89  
 Pilzrisotto 83  
 Reisfrühstück herzhaftes 67  
 Rindfleischsuppe, milde 71  
 Rote Bete, gefüllte 79  
 Saubohnensalat, warmer 72  
 Selleriesalat mit Walnüssen 75  
 Thai-Hühner-Suppe 70  
 Tsampasuppe mit Schnittlauch 63  
 Wirsingkohl-Rouladen 87

**Dojozeit Vorwinter**

Amarant mit gebackenem Chicorée 106  
 Belugalinsensuppe mit Kastanien 102  
 Bohnentrunk, süßer 95  
 Brühe mit Shiitakepilzen 93  
 Energiedrink für den Nachmittag 106  
 Gemüsevariation November 105  
 Hirse mit schwarzen Bohnen 103  
 Hirse, süß, mit Äpfeln und schwarzen  
 Bohnen 98  
 Krafttrunk aus schwarzen Bohnen 93  
 Pilzsuppe mit Linsen 102  
 Polenta, gebratene, mit Kompott aus Trocken-  
 fruchten 100  
 Safrandrunk 97  
 Schwarze Bohnen, süße 99  
 Trinkbrühe aus Lamm- oder Rinder-  
 knochen 97  
 Trinkkur mit Hühnerbrühe 96

**Winterzeit**

Borschtsch 125  
 Bratäpfel mit Marzipan 146  
 Chorizo-Linsen-Eintopf 120  
 Congee, schwarzes, für Haare und  
 Knochen 116  
 Couscous mit Salzzitronen 132  
 Feldsalat mit Austernpilzen 129  
 Fischsuppe, mediterrane 123  
 Haferflockenbrei, süßer 116  
 Gulasch mit schwarzen Bohnen 142  
 Kartoffel-Steinpilz-Gratin mit Grünkohl-  
 gemüse 135  
 Lamm-Grünkohl-Curry 137  
 Mandelpudding mit Rumtopfobst 131  
 Pilzsuppe, slowakische, mit Halušky 126  
 Polenta mit Cassiszwiebeln und Austern-  
 pilzen 141  
 Putenkeule mit Granatapfel 130  
 Rassolnik (Russische Suppe mit Kalbs-  
 niere) 122  
 Reis mit Bohnen »Gallo Pinto« 114  
 Reissuppe mit geräuchertem Fisch 119  
 Salzzitronen 134  
 Suppe aus getrockneten Erbsen 127  
 Wildschweinragout im Römertopf 138  
 Winterfrühstück, herzhaftes 114  
 Zitrusfrüchte-Crumble 145

**Dojozeit Vorfrühling**

Buchweizenporridge mit getrockneten  
 Aprikosen 160  
 Dinkelcrêpes mit süßer Bohnenpaste 159  
 Dinkelkur mit Kräutern 155  
 Dreikornsuppe mit Petersilie 163  
 Gemüsesuppe mit Getreide-Einlage 163  
 Gemüsevariation Februar 165  
 Getränk mit Blütenpollen 154  
 Grünkernkur mit Staudensellerie 156  
 Hirse mit Apfel und Rosinen 159  
 Hirseflocken mit Feigen 162  
 Quinoa-Kräuter-Salat 166  
 Sellerie, paniertes, mit Kartoffeln und Leinöl-  
 quark 164  
 Trinkkur mit Gemüsebrühe 153  
 Trinkkur mit Petersilientee 154

**Frühlingszeit**

Apfelschnitze gebacken mit Safran 189  
 Bandnudeln mit frischem Grün und Champig-  
 nons 195  
 Bärlauchsuppe 181  
 Dinkelflocken mit Nüssen und Mandel-  
 milch 175  
 Eiweiß-Frühstück, vegan 175  
 Forelle mit Zitrone 201  
 Frühstück für Getreideliebhaber 176  
 Gerstenmehlbrei mit Äpfeln 177  
 Grapefruit mit Ahornsirup 202  
 Hirse-Aprikosen-Auflauf, süßer 205  
 Hummus mit Petersilie 185  
 Hühnerbrühe mit Variationen 180  
 Kalbsschnitzel mit Salbei 190  
 Kichererbsensuppe 182  
 Kräutersauce 199  
 Lamm mit jungem Gemüse und grüner  
 Sauce 188  
 Omelett mit frischen Kräutern 178  
 Pilzsauce 199  
 Petersilienwurzelsuppe 186  
 Rhabarberkompott mit Schokopudding 205  
 Saltimbocca (Kalbsschnitzel mit  
 Salbei) 190  
 Suppe mit Frühlingskräutern 182  
 Tafelspitz mit Frühlingsgemüse 192  
 Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen 196

**Dojozeit Vorsommer**

Amarantbrei, süßer 215  
 Brennesselsuppe mit Kartoffeln 218  
 Camarguerreis, gebraten, mit Ei 214  
 Feigendrink 212  
 Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln 216  
 Gemüsevariation Mai 222  
 Hirsebrei mit getrockneten Aprikosen 214  
 Hirsotto mit Thymiankarotten 221  
 Kamutgrieß mit Erdbeerschaum 215  
 Krafttrunk, roter 211  
 Kräutertrunk 212  
 Kur mit Emmer und Gurkengemüse 210  
 Mangoldstiele mit gelber Sauce und  
 Kamut 219  
 Rote-Linsen-Suppe 216  
 Smoothie-Variationen nach TCM 211  
 Trinkkur mit Brennesseltee 209  
 Trinkkur mit Heilwasser 209

**Sommerzeit**

Artischocken 254  
 Avocado-creme 246  
 Camarguerreis salzig oder süß 235  
 Champagnergelee mit Holunderblüten 247  
 Dinkelgrütze mit Beerenkompott 236  
 Eier, pochiert, mit Polenta 231  
 Holunderblüten, gebacken 259  
 Hühnerinnereien auf Radicchio 253  
 Italienische Vorspeisen aus Gemüse 241  
 Linsensalat, warmer 234  
 Minestrone 238  
 Paprikasuppe mit Safran 239  
 Piroggi mit Waldbeeren 256  
 Roastbeef mit verschiedenen Saucen 244  
 Rote-Bete-Carpaccio mit Pinienkernen 244  
 Rumtopf 257  
 Sauce Béarnaise mit Kräutern 246  
 Schüttelbrot, Südtiroler 240  
 Sommerbulgur, rot-grüner 248  
 Sommergemüse aus dem Backofen 250  
 Sommergrütze 260  
 Sommersalat, warmer 242  
 Spargel mit Orangenbutter 250  
 Tomaten mit weißen Bohnen 232  
 Tomatensuppe mit Pesto und Schüttelbrot 239  
 Tomaten-Kräuter-Dip 254  
 Zitronen-Olivenöl-Dipsauce 254