

Klaus Herkommer | Eleonore Michaela Hild

BUDDHA KOCHT

Typgerechte Ernährung nach
TIBETISCHER MEDIZIN



MIT VEGETARISCHEN
108
INTERNATIONALE
REZEPTE
ALTERNATIVEN

All Rights Reserved

WINDPFERD

Hinweis: Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autoren und der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, keine Haftung übernehmen.

1. Auflage 2020

© 2015 Hild & Herkommer GbR, Reutlingen

© 2019 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Buchcovergestaltung: Stephan Böhme, Klang & Bilder Welten

Grafisches Konzept: www.alpsee-design.de

Meike Herzog, Bożena Sudnikiewicz

Lektorat & Webdesign:

Gerti Schadwinkel, Eveline Mollenkopf, Desiree und Maik Reder

Satz: Marx Grafik & ArtWork

Druck und Bindung: Grafik + Druck digital K. P. GmbH, München



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-225-7

www.windpferd.de

All Rights reserved

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 6 |
| Kapitel 1 Die Ziele der Tibetischen Medizin | 12 |
| Kapitel 2 Einführung in die Traditionelle Tibetische Medizin | 14 |
| Übersicht über das ganzheitliche Heilsystem..... | 14 |
| 5 Elemente und 3 Energien | 14 |
| Energiebahnen und 5 Chakras..... | 16 |
| 3 Störgefühle & 3 Grundtypen & 7 Konstitutionen..... | 16 |
| Kapitel 3 Welcher Konstitutionstyp bin ich?..... | 18 |
| Auswertung..... | 20 |
| Die Wind-Konstitution..... | 21 |
| Die Galle-Konstitution..... | 22 |
| Die Schleim-Konstitution..... | 23 |
| Die Wind-Galle-Konstitution..... | 24 |
| Die Wind-Schleim-Konstitution | 24 |
| Die Galle-Schleim-Konstitution | 25 |
| Die Wind-Galle-Schleim-Konstitution | 25 |
| Kapitel 4 Der Verdauungsvorgang..... | 26 |
| Kapitel 5 Der Einfluss der Nahrungsmittel | 28 |
| Der Geschmack der Nahrungsmittel | 28 |
| Die Qualitäten der Nahrungsmittel | 30 |
| Kapitel 6 Ernährung für die verschiedenen Konstitutionen..... | 31 |
| Ernährung für die Wind-Konstitution | 32 |
| Ernährung für die Galle-Konstitution | 32 |
| Ernährung für die Schleim-Konstitution | 33 |
| Ernährung für gemischte Konstitutionen..... | 34 |
| Kapitel 7 Allgemeines zur Ernährung | 36 |
| Das Kochen | 36 |
| Die Bedeutung von Öl bei der Ernährung..... | 36 |
| Ghee..... | 38 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 8 Die Verwendung von Gewürzen | 40 |
| Kapitel 9 · Rezepte | |
| Rezepte für Wind..... | 46 |
| Suppen..... | 48 |
| Hauptgerichte..... | 58 |
| Frühstück..... | 86 |
| Desserts | 91 |
| Getränke | 95 |
| Rezepte für Galle..... | 98 |
| Suppen..... | 100 |
| Hauptgerichte..... | 110 |
| Frühstück..... | 132 |
| Desserts | 136 |
| Getränke | 139 |
| Rezepte für Schleim..... | 142 |
| Suppen..... | 144 |
| Hauptgerichte..... | 156 |
| Frühstück..... | 184 |
| Desserts | 188 |
| Getränke | 191 |
| Anhang | |
| Nahrungsmittelliste der Tibetischen Medizin | 194 |
| Geschichte der Tibetischen Medizin..... | 198 |
| Tibetische Kräuterrezepturen der Padma AG..... | 202 |
| Eleonore Hild..... | 204 |
| Klaus Herkommer – Praxis für Tibetische Medizin..... | 205 |
| Rezeptregister..... | 206 |
| Danksagung, Bildnachweis..... | 208 |

Vorwort

„Wenn der Eisenvogel fliegt und die Reitpferde auf Rädern rollen, wird der Mann aus dem Schneeland (Tibet) seine Heimat verlassen müssen und die buddhistische Lehre wird die Länder des rotwangigen Mannes erreichen.“

Diese Prophezeiung stammt von dem Tibetischen Meister und Arzt Guru Rinpoche (Padmasambhava) Ende des 8. Jahrhunderts. Sie bedeutet, dass wenn die Flugzeuge am Himmel fliegen und die Eisenbahn übers Land fährt, der Buddhismus sich von Tibet aus über die ganze Welt und vor allem im Westen ausbreiten wird.

Aber nicht nur der Tibetische Buddhismus, sondern damit auch die Tibetische Medizin werden seit den 1950er Jahren im Westen immer bekannter. Was können uns der Buddhismus und die Tibetische Medizin bieten?

Der Tibetische Buddhismus kann uns Einsicht in unseren Geist vermitteln und zur Entfaltung unserer höchsten Qualitäten und zu einem Zustand von dauerhaftem, unbedingtem Glück führen!

Die Traditionelle Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche, energetische Medizin, welche körperliche, psychische und geistige Gesundheit, ein langes Leben, Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zum Ziel hat.

„Ich denke, dass die Tibetische Medizin entscheidend dazu beiträgt, einen gesunden Geist und einen gesunden Körper zu erhalten“, sagt der Dalai Lama.

Die mehrere tausend Jahre alte Traditionelle Tibetische Medizin wurde ursprünglich von Buddha Shakyamuni ca. 500 v. Chr. gelehrt. Das sogenannte „Wissen vom Heilen“ ist ein riesiger Schatz voller Weisheit. Sie ist ein komplettes, ganzheitliches Heilsystem.

Die Vorbeugung vor Krankheiten ist dabei mindestens genauso wichtig wie die Behandlung von Krankheiten.

Neben vielen anderen Methoden wie Tibetischem Yoga, Tibetischer Massage, Meditation und richtiger Lebensführung spielt die typgerechte richtige Ernährung die zentrale Rolle in der Tibetischen Medizin.

Im Westen gibt es so viele unterschiedliche Ernährungskonzepte und jedes behauptet natürlich von sich, das Richtige zu sein. Die Ernährung nach Tibetischer Medizin hat jedoch eine ganz andere Herangehensweise. Hier gibt es nicht ein Ernährungskonzept, welches für jeden passen muss, sondern zuerst werden verschiedene Menschentypen untersucht und dann für diese unterschiedliche Typen die individuell am besten passende Nahrung zusammengestellt.

Dieses faszinierende, durch und durch logische und vor allem direkt am eigenen Körper nachvollziehbare Ernährungssystem soll durch dieses Buch vorgestellt, erklärt und verbreitet werden. Möge es zum Nutzen möglichst vieler Menschen sein und ihre Gesundheit erhalten und verbessern!

Die traditionelle Vorgehensweise eines Tibetischen Arztes war bisher so, dass dem Patienten nach der gründlichen Untersuchung ein paar Ernährungstipps gegeben wurden, meist in Form einer kleinen individuellen Liste mit Nahrungsmitteln, welche besonders vorteilhaft und welche zu vermeiden sind. Unsere praktische Erfahrung in unserer Arbeit mit den Patienten hat nun gezeigt, dass dies bei uns im Westen meist nicht



All Rights reserved

ausreichend ist. Wir wollen alles verstehen, nachvollziehen und brauchen auch viel mehr praktische Anregungen, wie wir die Ernährung nach Tibetischer Medizin in unserem Alltag umsetzen können.

Daher ist nun dieses praktische Kochbuch entstanden, welches zum einen sämtliche wichtigen Grundlagen zur Ernährung nach Tibetischer Medizin erklärt und zum anderen viele leckere wohlschmeckende Rezepte aus aller Welt für verschiedene Menschentypen als Einstieg in gesundes Kochen nach Tibetischer Medizin liefert. Jeder der 3 Haupttypen kann sich mit Hilfe dieses Kochbuches ein für ihn gesundes Frühstück, einige Suppen, viele leckere Hauptspeisen sowie feine Desserts kochen. Dadurch versteht man sehr bald die Grundprinzipien, fühlt, schmeckt und spürt am eigenen Körper, wie das richtige Essen den Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt und stärkt. Dieses Grundverständnis und die ausführlichen Nahrungsmittellisten mit Beschreibungen der Qualitäten der Nahrungsmittel führen schließlich dazu, dass man selbstständig sein Repertoire an Speisen erweitern kann und bekannte Speisen einfach anpassen kann.

Dieses Buch ist echte Pionierarbeit. Grundlage waren ein paar wenige Bücher oder Kapitel über Ernährung nach Tibetischer Medizin, insbesondere die direkten Belehrungen unseres Lehrers und Tibetischen Arztes Prof. Dr. Arya Pasang, sowie vor allem die eigene praktische Auseinandersetzung mit dem Thema.

Alle Rezepte wurden selbst gekocht und selbst gegessen. Die Nahrungsmittelliste wurde in akribischer Kleinarbeit zusammengestellt. Es ist die ausführlichste Liste, die es derzeit gibt! Ergänzungen und Verbesserungen werden sicherlich in den nächsten Jahren noch folgen.

Grundsätzlich werden in der Tibetischen Medizin alle Nahrungsmittel aufgrund ihres Geschmackes, ihrer Qualitäten, ihrer energetischen Wirkung und nach der Zusammensetzung der Elemente untersucht.

Alle Menschen sind unterschiedlich, daher kann man die Menschen vereinfachend in 7 Konstitutionstypen einteilen. Jeder dieser Typen braucht eine etwas unterschiedliche Nahrung,



um gesund und vital zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden. Die Ernährung muss also typgemäß nach Geschmack und Qualität, nach Energien und Elementen ausgesucht werden. Ist jemand ein „kalter, unruhiger“, sogenannter WIND-TYP, so braucht er vor allem warme und schwere Nahrung, wie eine heiße Fleischsuppe. Er sollte aber Rohkost vermeiden. Ist jemand ein „warmer“, sogenannter GALLE-TYP, so benötigt er insbesondere kühlende und milde Nahrung. Hier wären z.B. Rohkost und vor allem Bittersalate anzuraten, da diese die Körperenergien abkühlt.

Man kann also hier schon sehen, dass nach Tibetischer Medizin Rohkost für den einen schädlich sein kann, während sie für den anderen sehr gesund ist. Dieses Buch soll daher durch die richtige Ernährung den Menschen helfen, gesund zu bleiben und bei Krankheiten die Therapie unterstützen.

Darüber hinaus bietet es Hilfe, seinen eigenen Konstitutionstyp und den der Mitmenschen zu erkennen. Neben der richtigen Ernährung erhält man dadurch Hinweise auf geschicktes Verhalten, seine Qualitäten und Neigungen, seine Schwachstellen und Charakteristika und erhält praktische Lebenshilfe für jeden Tag.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Lernen, Kochen, Essen und Ausprobieren. Bleiben Sie gesund!

Eleonore Michaela Hild & Klaus Herkommer



Kapitel 1

Die Ziele der Tibetischen Medizin

Die aufeinander aufbauenden Ziele der Tibetischen Medizin werden folgendermaßen beschrieben: (2 Blüten und 3 Früchte)

1. Ziel: Gesundheit

Durch richtige Ernährung und Verhalten ist man stark und gesund und kann dadurch körperliche und geistige Arbeit, Ausbildung, Kunst und Sport ausüben.

2. Ziel: Langes Leben

Ziel dabei ist es, ein langes Leben mit einem klaren Verstand und Geist zu erreichen. Durch Gesundheit und ein langes Leben lassen sich drei weitere Ziele erreichen:

3. Ziel: Spirituelle Entwicklung

... ist dadurch leichter möglich.

4. Ziel: Materieller und geistiger Wohlstand

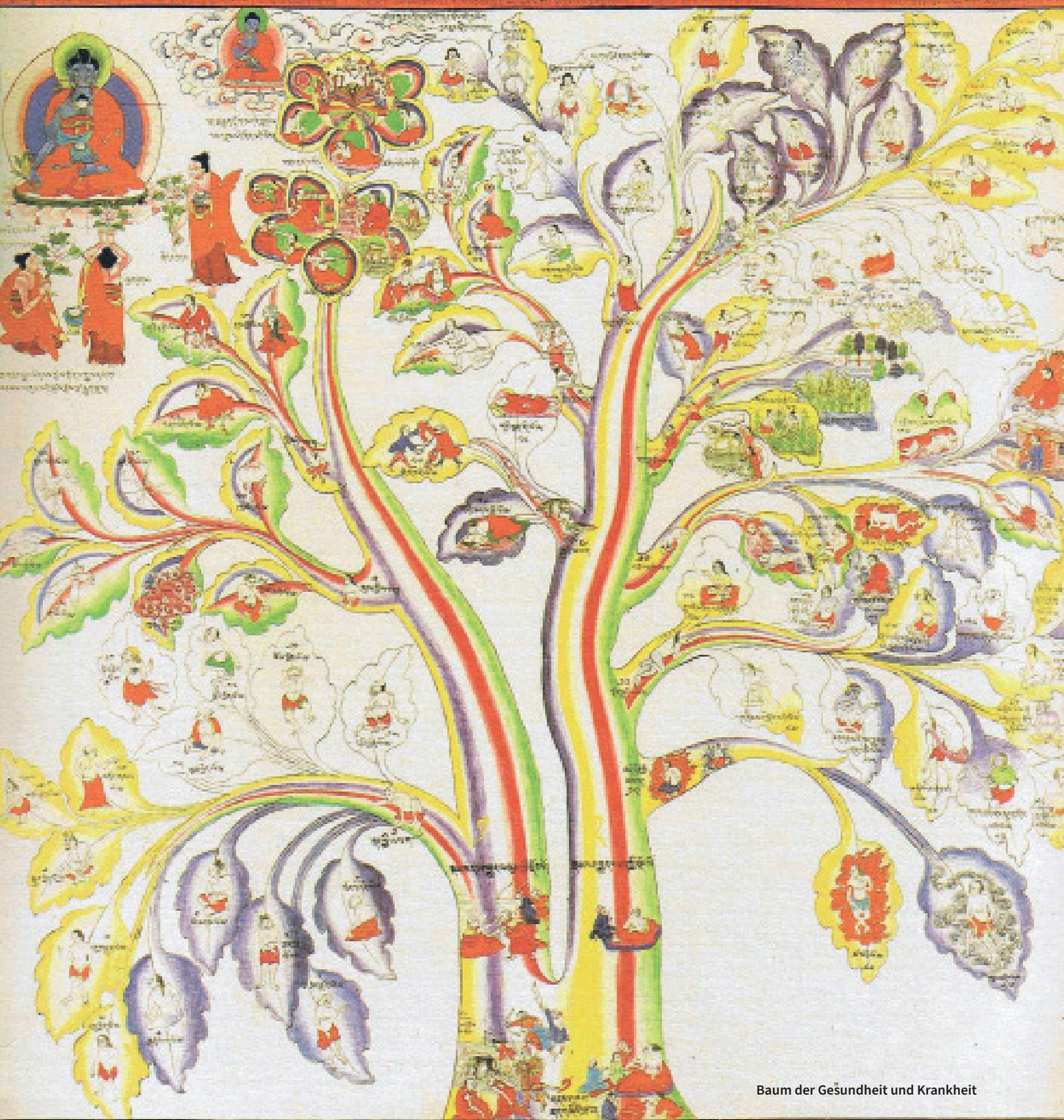
...und ein freudvolles Leben sind dadurch einfacher zu erreichen.

5. Ziel: Erleuchtung

Die Frucht der Früchte, das letztendliche Ziel, ist dauerhaftes Glück.

Wir können also sehen, dass die Gesundheit und ein langes Leben eine hervorragende Basis für spirituelle Entwicklung, materiellen und geistigen Wohlstand darstellen, um schließlich das letztendliche Ziel, die Erleuchtung, leichter zu erreichen. Daher beschäftigt sich die Tibetische Medizin mit allen verschiedenen Ebenen des Menschseins, da sich Körper, Psyche und Geist gegenseitig beeinflussen.





Baum der Gesundheit und Krankheit



Kapitel 2

Einführung in die Traditionelle Tibetische Medizin

Die Traditionelle Tibetische Medizin, und die Buddhistische Lehre enthalten einzigartiges, tiefgründigstes Wissen über den Menschen, dessen Entstehung, Funktionsweise, den Zusammenhang von Körper und Geist, über Gesundheit und Krankheit, die Elemente und Energien und vieles mehr. Wir möchten in diesem Buch auch Einblicke in diese Zusammenhänge geben, da sie das Rückgrat der Tibetischen Medizin bilden.

Übersicht über das ganzheitliche Heilsystem der Tibetischen Medizin

Die Tibetische Medizin („Das Wissen vom Heilen“) ist auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen ausgerichtet. Dies geschieht durch die individuelle Harmonisierung von Energien, Körper, Emotionen und Geist.

Ein Ungleichgewicht der Energien wird mittels Puls, Urin, Zunge und Befragung diagnostiziert.

Die individuelle Wiederherstellung und Erhaltung des Gleichgewichts erfolgt auf verschiedenen Ebenen durch die typgerechte Ernährung, Lebensführung (Coaching), spezielle Heilkräutermischungen, Massage, Moxibustion, Goldene Nadel, Schröpfen, Reinigungen, Tibetisches Yoga sowie Mantras und Medita-

tion. Ziel ist es, ein gesundes, langes, glückliches, reiches und nutzbringendes Leben zu führen.

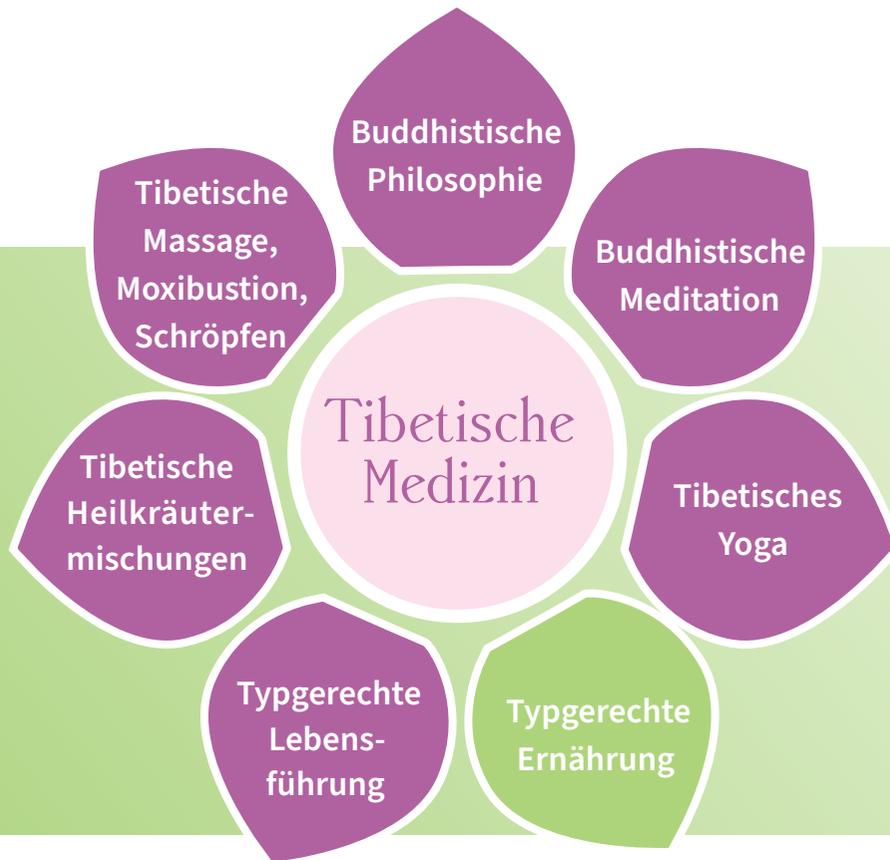
Die 5 Elemente und die 3 Energien

Aus Sicht der TTM verbindet sich der Geist (Erleber) bei der Empfängnis mit einem Körper. Dabei verbindet sich unser Bewusstsein mit dem Ei der Mutter und damit mit der weiblichen Energie, sowie mit dem Samen des Vaters und damit mit der männlichen Energie.

Insbesondere unser Karma (die gespeicherten Eindrücke aus den letzten Leben) bestimmt über die jetzige Körperkonstitution, die Eltern, die Lebensumstände, das Glück und über die jetzigen geistigen Tendenzen. So kann es z.B. sein, dass man mit einem gesunden oder kranken Körper auf die Welt kommt, oder dass man ganz friedlich und fröhlich oder ganz ängstlich und unruhig ist.

Unser Körper besteht aus 5 Elementen und wird von 3 Energien reguliert.

Die 5 Elemente, aus denen alles zusammengesetzt ist, sind: Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde.



EINE GANZHEITLICHE INDIVIDUELLE ENERGETISCHE MEDIZIN

Schwerpunkt und Grundlage jeder Therapie in der Tibetischen Medizin ist die richtige, typgerechte Ernährung.

Das Raum-Element (entsteht aus Unwissenheit) ist das Element, welches alles beinhaltet und die Hohlräume und Öffnungen bildet. Das Erd-Element (entsteht aus Stolz) bildet dann alles Feste, also Knochen, Muskeln, Fett usw. Das Wasser-Element (entsteht aus Eifersucht) bildet alles Flüssige, wie Blut, Lymphe und Liquor. Das Feuer-Element (entsteht aus Zorn) ist für die Körperwärme zuständig und das Luft-Element (entsteht aus Anhaftung) für die Bewegung und die Verbindungen im Körper.

Die 3 Energien, welche unseren Körper, Geist und unsere Psyche regulieren, werden Wind, Galle und Schleim genannt:

Die Wind-Energie besteht aus dem Luft-Element und sorgt für die Bewegung im Körper, für das Nervensystem und die Psyche. Die Galle-Energie besteht aus dem Feuer-Element und sorgt für die Körperwärme und das Blut. Die Schleim-Energie besteht aus den Elementen Erde und Wasser und sorgt für die Körpersubstanz, für Knochen, Fett und Muskeln und fürs Lymphsystem.

Jede dieser Energien besteht wiederum aus jeweils 5 weiteren (Unter-) Energien, welche für das Funktionieren unseres Körpers und unserer Psyche sorgen.

5 Wind-Energien

- **Lebenserhaltender Wind:**
Für die Sinne und das Gedächtnis, Klarheit, Lebensenergie
- **Aufsteigender Wind:**
Für Brust und Hals, Sprache und Gedächtnis
- **Alles durchdringender Wind:**
Fürs Herz, innere Ruhe und Muskelbewegungen
- **Feuergleicher Wind:**
Für die Verdauung
- **Absteigender Wind:**
Reguliert Stuhlgang und Wasserlassen

5 Galle-Energien

- **Verdauende Galle:**
Trennt die Nahrung, Verdauung
- **Farbenregulierende Galle:**
Für die Blutbestandteile, Farbe der Körpergewebe
- **Verwirklichende Galle:**
Fördert Intellekt und Entschlusskraft
- **Sehendemachende Galle:**
Für die Sehfähigkeit
- **Hauttönende Galle:**
Beeinflusst die Hautfarbe und Ausstrahlung

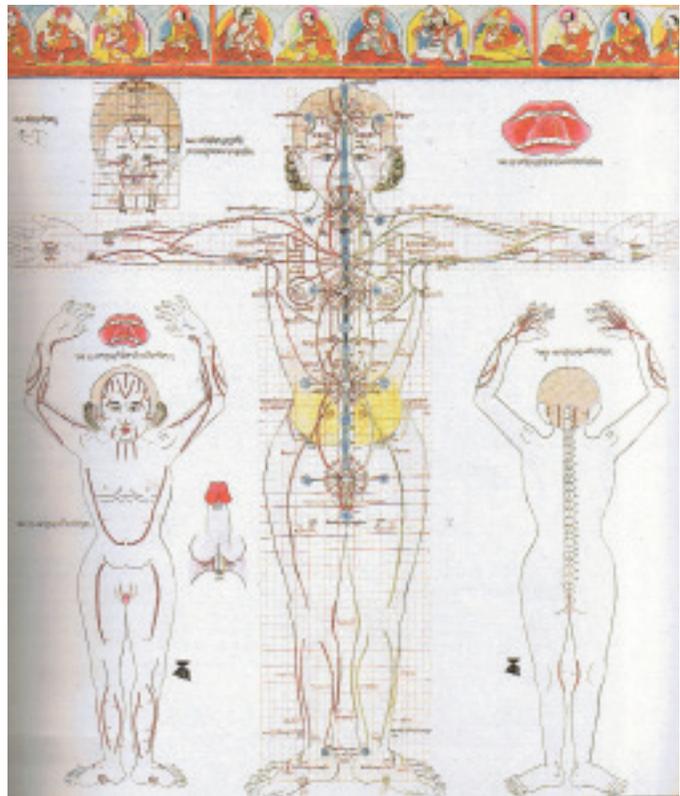
5 Schleim-Energien

- **Unterstützender Schleim:**
Reguliert die Körperflüssigkeiten und Atmung
- **Zersetzender Schleim:**
Verdauung, mischt die Nahrung
- **Erfahrender Schleim:**
Zur Erfahrung der Geschmacksrichtungen
- **Zufriedenstellender Schleim:**
Stellt die Sinne zufrieden
- **Verbindender Schleim:**
Für die Beweglichkeit der Gelenke

Diese 3 Haupt- und 5 Unterenergien sowie die 5 Elemente regulieren unseren Körper, unsere Psyche und beeinflussen unseren Geist.

Energiebahnen und 5 Chakren

Ebenso bestimmen sie den Zustand der **7 Körperbestandteile des Menschen: Nahrungssensenz, Blut, Muskeln, Fett, Knochen, Knochenmark, reproduktive Flüssigkeiten. Schließlich beeinflussen sie auch noch die 3 Körperhautoausscheidungen Harn, Stuhl und Schweiß.**



Energiebahnen und 5 Chakras

Gesundheit bedeutet in der Tibetischen Medizin, dass unsere Energien, die Körperbestandteile und die Ausscheidungen im Gleichgewicht sind.

Ist dieses Gleichgewicht jedoch gestört, so führt dies zu **Krankheit** und zu Symptomen als Ausdruck dieses Ungleichgewichtes.

Die 3 Hauptstörgefühle, die 3 Grundtypen und die 7 Konstitutionstypen

Da wir aus Gewohnheit eine dualistische Wahrnehmung von einem ICH und der Äußeren WELT haben, nehmen wir alles durch 3 sogenannte Störgefühle wahr.

Entweder wir wollen Angenehmes haben, was Anhaftung genannt wird. Oder wir wollen Unangenehmes vermeiden, was Abneigung genannt wird. Oder wir haben einen gleichgültigen Geisteszustand, welcher Dumpfheit genannt wird.

Diese drei Störgefühle sind die ursprünglichen Ursachen für die 3 Energien, welche unsere Körpervorgänge regulieren.

Anhaftung führt zur Wind-Energie, **Abneigung** zur Galle-Energie und **Dumpfheit** zur Schleim-Energie.

Man unterscheidet in der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) insgesamt 7 Konstitutionstypen, denn diese 3 Energien sind bei verschiedenen Menschen unterschiedlich verteilt.

Es gibt zum einen die **3 Einzeltypen**, dabei ist entweder die Wind-, Galle- oder Schleim-Energie besonders stark ausgeprägt und die jeweils anderen beiden Energien sehr schwach ausgeprägt.

- Wind-Typ
- Galle-Typ
- Schleim-Typ

Zum andern gibt es die **3 Kombinationstypen**. Dabei sind jeweils 2 Energien recht stark und eine Energie relativ schwach ausgeprägt.

- ● Wind-Galle-Typ
- ● Wind-Schleim-Typ
- ● Galle-Schleim-Typ

Schließlich gibt es noch den ausgeglichenen Typ. Alle 3 Energien sind dabei gleichmäßig ausgeprägt.

- ● ● Wind-Galle-Schleim-Typ

Die Verteilung der Energien und Elemente hängt mit den geistigen Tendenzen zusammen:

Ist Anhaftung sehr stark ausgeprägt, bekommen wir einen Körper mit viel Wind-Energie, es dominiert also das Luft-Element. Wir sind dann ein Wind-Typ.

Ist Zorn besonders ausgeprägt, so bekommen wir einen Körper mit viel Galle-Energie, es dominiert das Feuer-Element. Wir sind dann ein Galle-Typ.

Sind Gleichgültigkeit und Dumpfheit besonders stark, so bekommen wir einen Körper mit mehr Schleim-Energie. Dabei

dominieren die Elemente Erde und Wasser. Wir sind dann ein sogenannter Schleim-Typ.

Dementsprechend verhält es sich bei den Mischtypen.

Die Konstitution bleibt normalerweise für das ganze Leben dieselbe. Je nach Konstitutionstyp zeigen sich daher bestimmte geistige Tendenzen und Emotionen, bestimmte Qualitäten und Fähigkeiten, bestimmte Neigungen und ein Körper mit bestimmtem Aussehen und Eigenschaften sowie Stärken und Schwachstellen.

Um gesund zu bleiben, ist es zumeist wichtig, dass die Energien, welche durch die Konstitution sowieso schon stark ausgeprägt sind, nicht zu stark werden.

Nehmen wir exemplarisch die Wind-Konstitution. Der „kalte, leichte und unruhige“ Wind-Typ sollte z. B. vor Kälte und Unruhe bewahrt werden und stattdessen auf Wärme, Schwere und Ruhe achten, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Neben einigen anderen Bedingungen, wie dem Verhalten und dem Klima, spielt die Ernährung für dieses Gleichgewicht eine zentrale, grundlegende Rolle. Prinzipiell sollte die Ernährung für den Wind-Typ warm und schwer, sowie süß, sauer und salzig sein.

(Näheres ist im Kapitel 5 zu den Geschmäckern und Qualitäten der Nahrungsmittel für die verschiedenen Typen beschrieben.)

Diese Art der Ernährung balanciert die Wind-Energie aus.

Bei falscher Ernährung kann dieses Gleichgewicht gestört werden und es kann zu Symptomen wie Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit, Konzentrationsproblemen, Schwindel, Herzrasen, Tinnitus, Nervenproblemen, Neurodermitis, Blähungen, Verstopfung und vielem mehr führen.

Dies ist für jeden der 7 Konstitutionstypen unterschiedlich. Daher ist es zunächst elementar wichtig, seinen Konstitutionstyp zu bestimmen, um dann die richtige Ernährung herausfinden zu können. Um das Ernährungskonzept einfach zu halten und leichter verstehen zu können, wurde in diesem Buch der Schwerpunkt auf die 3 Einzeltypen gelegt, die im folgenden Kapitel ausführlich dargestellt werden. Die anderen 4 Typen werden etwas kürzer beschrieben.



Kapitel 3

Welcher Konstitutionstyp bin ich?

1. Wie sind der Charakter und das Temperament Ihrer Mutter?

- a Nervös, aufgeregt, ängstlich, lebhaft
- b Ungeduldig, aggressiv, organisiert
- c Ruhig, friedlich, gemütlich

2. Wie sind der Charakter und das Temperament Ihres Vaters?

- a Nervös, aufgeregt, ängstlich, lebhaft
- b Ungeduldig, aggressiv, organisiert
- c Ruhig, friedlich, gemütlich

3. Welche Verdauungsbeschwerden haben Sie am ehesten?

- a Blähungen, Verstopfung
- b Übersäuerung, Durchfall
- c Schlechte Verdauung, langsame Verdauung

4. Wann treten Beschwerden hauptsächlich auf?

- a Wenn der Magen leer ist
- b Während der Verdauung (1/2 Stunde nach dem Essen)
- c Gleich nach dem Essen

5. Welchen Geschmack mögen Sie am liebsten?

- a Scharf und stark gewürzt
- b Bitter und süß
- c Süß und salzig

6. Welche Bedingungen verbessern Ihre Symptome?

- a Wärme, Ruhe, Entspannung, angenehme Menschen
- b Kühle, kalte Getränke
- c Wärme, Bewegung, scharfes Essen

7. Welches Essen vertragen Sie nicht oder verursacht Probleme?

- a Kaffee, grüner Paprika, Bohnen
- b Milch, Knoblauch, Alkohol, Glutamat, fettiges Essen
- c Kohlenhydrate, Gurke, Rohkost

8. Welche Organe oder Körperteile sind schwach oder empfindlich und neigen zu Problemen?

- a Herz, Dickdarm, Haut, Brust, linke Schulter
- b Leber, Augen, Gallenblase, Dünndarm, Zahnfleisch, rechte Schulter, Kopfweh
- c Niere, Blase, Milz, Magen, Schmerzen im unteren Rücken, schwere Beine

Die Qualitäten der Nahrungsmittel

Für jeden Konstitutionstyp gibt es Nahrungsmittel, welche ebenso wie der Geschmack Einfluss auf die Energien haben:

Schwer Gut für Wind

Leicht Gut für Schleim

Ölig Gut für Wind

Trocken Gut für Schleim

Kalt Gut für Galle

Heiß Gut für Schleim

Mild Gut für Galle

Scharf Gut für Schleim

- Ungünstig für die Wind-Energie sind kalte, leichte und trockene Nahrungsmittel.
- Ungünstig für die Galle-Energie sind ölige, heiße und scharfe Nahrungsmittel.
- Ungünstig für die Schleim-Energie sind schwere, ölige, kalte und milde Nahrungsmittel.
- Schwere Nahrungsmittel sind in der Regel kompakt. Rotes Fleisch, Getreide und Hülsenfrüchte sind schwer.
- Öliges beruhigt, verbessert die Gleitfähigkeit und erleichtert die Transportvorgänge im Körper.
- Kalte Nahrungsmittel sind Joghurt, Obst und Getreide.
- Mild sind Cremes, leichte Soßen, Brokkoli und Kopfsalat.
- Leichte Nahrungsmittel sind Spinat, Pilze oder Sellerie.
- Trocken wirken Sanddorn und Hasenfleisch.
- Heiß sind viele Gewürze wie Pfeffer und Ingwer, aber auch Rettich und Zwiebeln. Sie stärken die Verdauungshitze.
- Scharf wird sehr deutlich bei Chili. Es hinterlässt ein brennendes Gefühl auf der Zunge und im Mund.





Kapitel 6

Die Ernährung für die verschiedenen Konstitutionstypen

Es gibt für jeden Konstitutionstyp Nahrungsmittel, welche heilsam sind und Krankheiten vorbeugen sowie Nahrungsmittel, welche unvorteilhaft sind und Krankheiten hervorrufen oder verschlechtern können. Entscheidend sind dabei der Geschmack und die Qualität der Nahrungsmittel, welche die Elemente und Energien beeinflussen.

Wind-Konstitutions-Typen sollten Nahrungsmittel zu sich nehmen, welche die Wind-Energie heilen und nicht vermehren. Gut ist schwere, ölige, warme Nahrung, also Fleisch statt Rohkost.
Der Geschmack sollte süß, sauer oder salzig sein.

Galle-Konstitutions-Typen sollten Nahrungsmittel zu sich nehmen, welche die Galle-Energie heilen und nicht vermehren. Gut ist kühlende, milde Nahrung, also Rucola statt Chili.
Der Geschmack sollte bitter, süß oder zusammenziehend sein.

Schleim-Konstitutions-Typen sollten Nahrungsmittel zu sich nehmen, welche die Schleim-Energie heilen und nicht vermehren.
Gut ist leichte, trockene, heiße und scharfe Nahrung, also Suppe statt Salat.
Der Geschmack sollte bitter, scharf, sauer oder zusammenziehend sein.

Bei gemischten Konstitutionen müssen die Nahrungsmittel kombiniert werden und es muss beachtet werden, welche Energie gerade zum Übergewicht neigt.

Auf den folgenden Seiten sind zuerst die genaueren Ernährungsanweisungen für die 3 Einzelkonstitutionen und weitere Hinweise für die 4 Mischtypen zu finden.

Am Ende des Rezeptteils werden alle Nahrungsmittel einzeln aufgeführt. Aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Qualität werden sie danach eingeteilt, für welche Energien sie förderlich sind und bei welchen sie zu vermeiden sind.



ERNÄHRUNG FÜR DIE WIND-KONSTITUTION

Allgemein

Der Wind muss durch die Nahrung beruhigt werden.

Das geschieht durch warme, schwere und ölige Nahrungsmittel.

Der Geschmack sollte süß, sauer oder salzig sein.

Folgende Nahrungsmittel sind hervorragend für den Wind

- Schaf-, Lamm- und Hühnerfleisch
- Getrocknetes Rinder- und Schaffleisch, Rauchfleisch,
- Räucherfisch, Prosciutto Crudo
- Knochensuppe, Fleischsuppe
- Gekochtes Gemüse
- Süßes Obst
- Samenöle, Sesamöl
- Rohrzucker, Melasse, Honig
- Knoblauch, Zwiebel, Brennnessel
- Gekochtes heißes Wasser mit Ingwer, Zitrone und Honig
- Warme, frische Biomilch (auch mit Honig), Dickmilch
- Japanischer Sake oder Rotwein (mind. 1 Jahr alt)
- Ghee (geklärte Butter)
- Trockenfrüchte, Schokolade
- Avocado, Kastanien, Butter, Reis, Brot, Eier, Grünkern
- Getreidebrei mit Sahne und warmen Gewürzen
- Muskat, Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelke, Steinsalz, Black Salt, Asafoetida (Asant), Gomasio (Sesamsalz)

Besonders zu vermeiden sind dagegen folgende Nahrungsmittel, da sie den Wind verstärken

- Rein vegetarisches Essen, Rohkost
- Kohlensäure, Kaffee, Schwarztee
- Schweinefleisch
- Hülsenfrüchte, Spinat, Rucola, Paprika, Endivie, Chicorée, Artischocke
- Apfel, Birne, Papaya, Wassermelone
- Petersilie, Oregano

Grundsätzlich sollten Wind-Typen nicht fasten, sondern regelmäßig Nahrung zu sich nehmen. Zwischendurch ein paar Nüsse oder Trockenfrüchte sind hervorragend. Es sollte möglichst Gekochtes statt Rohkost auf dem Speiseplan stehen. Es ist sehr zu empfehlen, immer wieder Fleisch und auch Fleisch- und Knochensuppen an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen zu essen. Nach Möglichkeit sollte zum Backen, Braten und Kochen Ghee verwendet werden.

Folgende Gewürze sollten im Gewürzregal stehen:

Muskat, Nelke, Steinsalz, Black Salt, Asafoetida, Rohrzucker, Pfeffer, Anis, Zimt, Ingwer, Galgant, Kardamom, Gomasio.

ERNÄHRUNG FÜR DIE GALLE-KONSTITUTION

Allgemein

Die Galle-Energie muss durch die Nahrung gekühlt werden.

Dies geschieht durch kühle, milde Nahrungsmittel.

Der Geschmack sollte bitter, zusammenziehend oder süß sein.

Folgende Nahrungsmittel sind hervorragend für die Galle-Energie

- Mageres Fleisch, Wildfleisch (Hirsch, Reh, Bergziege), Ziegenfleisch, Geflügel
- Brot, Reis, Getreideflocken, Haferbrei
- Löwenzahn, Rucola, Endivie, Chicorée
- Paprika, Tomate, Karotte, Gurke, Sprossen
- Hülsenfrüchte, Bohnen, Linsen, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Pilze, Artischocke, Kartoffel, Kürbis, Birne, Ananas, Kiwi, Banane, Grapefruit
- Quark, Molke, Buttermilch, Joghurt (von Kuh oder Ziege), frische Butter
- Soja- und Reismilch
- Bergwasser, abgekochtes kaltes Wasser, abgekochtes warmes Wasser
- Grüntee, leichter Schwarztee

Besonders zu vermeiden sind dagegen folgende Nahrungsmittel, da sie die Galle-Energie verstärken

- Scharfes, öliges, fettes, saures Essen
- Lamm-, Pferde-, Rind-, Hasenfleisch
- Rauchfleisch, getrocknetes Fleisch
- Fisch, Meerestiere
- Salami, Schinken, Dosenwurst
- Käse, (fette) Milch, Öl, Zitrone
- Alkohol, Bier, Weißwein, Rotwein, Kohlensäure
- Schokolade, Rohrzucker, Trockenfrüchte
- Aubergine, Avocado, Sellerie, Rettich, Grünkern, Heidelbeere, Aprikose, Pflaume, Walnuss, Kastanie
- Knoblauch, Chili, Pfeffer, Glutamat

Für den Galle-Typ gilt das Prinzip „all-natural“, d.h. er sollte die Nahrungsmittel nicht zu stark verändern und nur mild würzen.

Hervorragend ist Gemüse, roh oder im Wok kurz angebraten, Salat, Obst und mageres Fleisch. Glutamat und scharfe Gewürze sind unbedingt zu vermeiden. Auch Milch und Alkohol sollte man nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Ab und zu einen Tag fasten ist förderlich. Sehr gut ist eine tibetische Fasten-Reinigungs-Kur jeden Herbst und evtl. auch noch im Frühjahr.

Folgende Gewürze können vom Galle-Typ verwendet werden:

Safran, Kurkuma, Minze, Salbei, Bockshornklee, Estragon, Lorbeerblatt.

ERNÄHRUNG FÜR DIE SCHLEIM-KONSTITUTION

Allgemein

Die Schleim-Energie muss durch die Nahrung erwärmt werden. Das geschieht durch heiße, scharfe, trockene und leichte Nahrungsmittel.

Der Geschmack sollte scharf, zusammenziehend oder sauer sein.

Folgende Nahrungsmittel sind hervorragend für die Schleim-Energie

- Hammel-, Lamm- und Schaffleisch, Wildschwein, Hasenfleisch, Pferdefleisch
- Großer Seefisch, Paella, Fischsuppe, Eintopf
- Reis, Tsampa, Grünkern, Polenta aus Mais oder Getreide
- Hülsenfrüchte, Linsen, Knoblauch, Zwiebel, Kastanien, Sellerie, Spargel, Sprossen
- Granatapfel, Trockenfrüchte, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen, Zitrone
- Honig, Sanddorn
- Miso, Kardamom, Pfeffer, Chili, Nelke, Muskat
- Mindestens 1 Jahr alter Rotwein, Grappa
- Gekochtes, heißes Wasser mit Ingwer, Zitrone und Honig
- Reismilch, Sojamilch

Besonders zu vermeiden sind dagegen folgende Nahrungsmittel, da sie die Schleim-Energie verstärken

- Vorgekochtes, öliges, fettes, süßes Essen
- Süßigkeiten, Zucker, Desserts, Cremes
- Milch, Milchprodukte, Joghurt
- Weißmehl
- Rohkost, Kartoffel, Hirse, Kürbis, rohe Tomaten, Gurke, Karotte
- Spinat, Brennessel, Mais, Bananen, Feigen, Wassermelone, Kiwi, Ananas, Papaya, Trauben, Orangen, Äpfel, Birnen
- Landjäger, Hausmacher Wurst
- Kalter Tee

Der Schleim-Typ hat im Gegensatz zum Wind-Typ einen relativ langsamen Stoffwechsel. Daher sollte er maximal drei Mahlzeiten zu sich nehmen, ohne Zwischenmahlzeiten und mit genügend Abstand zwischen den Mahlzeiten.

Er sollte auch auf warme und gekochte Nahrung achten. Sehr gut ist, morgens eine Tasse gekochtes Wasser zu trinken. Überhaupt wäre es gut, über den Tag verteilt ½ – 1 Liter gekochtes, heißes Wasser mit Ingwer, grünem Kardamom, Zitrone und Honig zu trinken, um die Verdauungshitze zu stärken.

Sehr gut ist scharfe Nahrung. Es können viele Gewürze verwendet werden.

Diese sollten daher auf jeden Fall im Gewürzschrank stehen:

Grüner Kardamom, verschiedene Pfeffer, Piment, Chili, Curry, Ingwer, Galgant, Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Meerrettich, Senf, Muskat, Thymian, Zimt, Zitronengras, Schnittlauch sowie Kresse und Basilikum.

ERNÄHRUNG FÜR DIE WIND-GALLE-KONSTITUTION

Neutrales Essen wie gekochtes Gemüse, mageres Fleisch, Rindfleisch, Getreide und Getreideflocken sowie süße Speisen sind gut geeignet. Dieser Typ sollte Kaffee, Kohlensäure und Glutamat vermeiden.

ERNÄHRUNG FÜR DIE WIND-SCHLEIM-KONSTITUTION

Dieser „kalte Typ“ sollte warme und nahrhafte Nahrung zu sich nehmen.

Sehr gut sind Fleischsuppen, gekochtes Gemüse, Zwiebeln, Lauch, Reis, Gewürze wie Pfeffer, Chili, Kardamom, Ingwer, Muskat, Zimt und Anis.

Saure und scharfe Speisen sind hervorragend.

ERNÄHRUNG FÜR DIE GALLE-SCHLEIM-KONSTITUTION

Grundsätzlich ist zu einer moderate Nahrung zu raten, also nicht zu heiß und nicht zu kalt.

Je nach Dominanz der Energien (Galle oder Schleim) kann die Nahrung auch etwas kühlend oder wärmend sein.

Gut ist gekochtes Gemüse, mageres Fleisch, Geflügel, Artischocken, Bittergurke, Rosenkohl, Petersilie und Hülsenfrüchte. Geeignet sind auch Grapefruit, Quitte und Rhabarber.

Die Geschmäcker bitter und zusammenziehend sind gut.

ERNÄHRUNG FÜR DIE WIND-GALLE-SCHLEIM-KONSTITUTION

Da dieser Typ sehr ausgeglichen ist, kann er im Prinzip alles essen, nur sollte er einseitige Nahrung auf Dauer vermeiden und dann reagieren, wenn sich eine Störung in eine Richtung andeutet.





Kapitel 7

Allgemeines zur Ernährung

Das Kochen

Glücklicherweise haben unsere Vorfahren das Feuermachen erfunden und damit das Kochen der Nahrung ermöglicht. Das Kochen neutralisiert die Gifte und macht einige Lebensmittel überhaupt erst verdaulich. In der Tibetischen Medizin sagt man, dass es das Feuer-, das Wind- und das Wasser-Element zusammen ermöglichen, auch Nahrungsmittel in eine andere Energieform zu transformieren: So wird schwer zu leicht, kalt zu warm, hart zu weich, rau zu glatt und trocken zu feucht. Durch das Kochen mit Feuer und Wasser können die sonst zu schwachen Verdauungsorgane rohe und schwere Nahrungsmittel verdauen, da durch das Kochen der Nahrung dem Körper quasi ein Teil der Verdauungsarbeit abgenommen wird. Nach dem ersten äußeren Kochen findet das zweite „Kochen“ dann im Magen bzw. in den Verdauungsorganen statt. Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten sind ein Zeichen für eine Art von Unverträglichkeit von Schadstoffen in den Nahrungsmitteln aufgrund schädlicher Nahrungsmittelproduktion oder beruhen auf einem Ungleichgewicht der Verdauungsorgane.

Die geeignete Art des Kochens ist auch vom Konstitutionstyp abhängig. Bei Wind- und Schleim-Konstitutionen sollte das Essen und vor allem das Gemüse lange gekocht werden. Galle-Konstitutionstypen können auch leicht gedünstetes Gemüse,

am besten im Wok gekocht, gut verdauen, da sie eine höhere Verdauungshitze haben.

Allgemein gilt: Die dem Konstitutionstyp entsprechende Ernährung beugt grundsätzlich den Krankheiten vor, ist aber auch für die Therapie bei Erkrankungen die Grundlage und sehr wichtig. Die genaue Einhaltung der Nahrungshinweise für 2–3 Monate bringt erste Resultate, die Einhaltung für 6 Monate gute Ergebnisse und schließlich stellen sich durch die Einhaltung für ein Jahr, also durch alle vier Jahreszeiten hindurch, langfristige, bleibende Ergebnisse ein.

Die Bedeutung von Öl bei der Ernährung

Nach der Tibetischen Medizin ist es für die Gesundheit wichtig, genügend Öl zu verwenden. Öl hat viele Eigenschaften: Es ist süß, schwer, warm oder kühlend, ölig, sanft, feucht und leicht reinigend.

Öl hat sehr viele positive Eigenschaften:

- Ist sehr gut für Wind-Konstitutionen und bei Wind-Erkrankungen.
- Ist sehr gut für schwache Personen, zur Stärkung und bei starker geistiger Arbeit.



- Es stärkt die Verdauungshitze.
- Es reinigt die Organe, entgiftet, reinigt und schmiert die Kanäle, hält sie geschmeidig und verhindert Ablagerungen.
- Es klärt die Energiekanäle und damit auch den Geist und führt zu mehr Klarheit.
- Es stärkt die Organe, die Körperbestandteile, den Körper und die Sinnesorgane.
- Es hält jung, verlangsamt den Alterungsprozess und verleiht junges Aussehen.
- Es stärkt die Ausstrahlung.

Alles in allem kann man sagen, dass Öl sehr viel gesundheits-erhaltende Wirkungen besitzt. Dennoch gibt es heutzutage sehr viele Vorbehalte gegen Öl und Cholesterin.

Dabei sind zwei Dinge wichtig. Vor allem ist bei Öl sehr auf die Qualität zu achten. Man sollte auf jeden Fall hochwertiges, kaltgepresstes biologisches Öl verwenden, da raffiniertes, konserviertes und schlecht verarbeitetes Öl eben auch negative Eigenschaften für unseren Körper hat. Außerdem sollte man auf den Konstitutionstyp achten und dementsprechend die Art und die Menge des Öls auswählen. So sollten die Galle-Konstitutionstypen grundsätzlich wenig Öl und am besten nur Olivenöl und Kokosöl verwenden, während für Wind-Typen Ghee und Sesamöl sowie viele andere Ölsorten hervorragend geeignet sind.

Die einzelnen Ölsorten und deren Eigenschaften und Wirkungen:

- **Sesamöl:** Bessert Schleimenergie, stärkt den Körper und erhöht das Gewicht bei Winderkrankungen.
- **Olivenöl:** Ist süß und bitter; gut für die Galleenergie; neutralisiert Wind- und Galleenergie, ohne die Schleimenergie zu verschlimmern.
- **Sonnenblumenöl:** Ist süß; reduziert Wind- und Schleimenergie und ist leicht zu verdauen.
- **Leinöl:** Ist süß, warm und bitter; reduziert Windenergie, erhöht aber die Galleenergie.
- **Maisöl:** Ist süß und zusammenziehend; stärkt den Körper, erhöht aber die Schleimenergie.
- **Senföl:** Reduziert die Windenergie, erhöht aber die Galle- und Schleimenergie.
- **Erdnussöl:** Ist süß und warm; reduziert Windenergie, wärmt den Körper und stärkt die Körperenergie.
- **Sanddornöl:** Ist warm und zusammenziehend; gut für die Schleimenergie.
- **Maiskeimöl:** Ist süß, zusammenziehend und schwer; stärkt den Körper.
- **Kokosöl:** Ist süß und reduziert die Galleenergie.
- **Kürbiskernöl:** Ist süß, warm, schwer; reduziert die Windenergie.
- **Distelöl:** Reduziert Wind- und Schleimenergie.

- **Frische Butter:** Ganz frische Butter (max. 24 Stunden alt) ist hervorragend für die Galleenergie; ist kühlend, stärkend, stärkt die Ausstrahlung und heilt Fieber.
- **Ziegenbutter:** Ist kühlend; heilt Wind und Hitze, ist daher gut in den Wechseljahren, z. B. bei Hitzewallungen.
- **Ghee:** Die gereinigte Butter wird das Mittel der 100 verschiedenen Wirkungen genannt!
Es reduziert die Windenergie und die Schleimenergie; verbessert die Körperenergie, die Kraft, die Intelligenz und das Gedächtnis, den Geist, den Schlaf und die Verdauungshitze; ist lebensverlängernd und schmiert die Kanäle.



Ghee (Gereinigte Butter)

Ghee wird in der Tibetischen Medizin als Wundermittel bezeichnet. Es hat viele hervorragende Eigenschaften. Ghee kann als gesunder Ersatz für Öl, Butter oder andere Fette benutzt werden. Es eignet sich hervorragend zum Braten, da der Rauchpunkt bei 200°C liegt. Es ist auch zum Backen, Kochen und als Brotaufstrich wunderbar geeignet. In jedes Gemüse gehört ein bisschen Ghee.



Zutaten

8 Stücke Biobutter a 250 g

Zubereitung:

Die Butter in einem großen Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen und bei geringer Hitze ganz leicht köcheln (ca. 108°C). Das Eiweiß bildet dabei an der Oberfläche Schaum, dann immer kleiner werdende Schlieren, die sich am Ende am Boden absetzen. Man sollte immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Die Flüssigkeit sollte so lange köcheln, bis sie klar und goldgelb ist. Dann durch ein Baumwolltuch in Schraubgläser füllen. So kann immer ein Gefäß mit Ghee neben dem Herd stehen. Die anderen Gläser kann man gut im Keller oder in der Speisekammer aufbewahren. Ghee ist ca. 1 Jahr haltbar.

Achtung: Ghee nur mit einem sauberen Löffel aus dem Gefäß nehmen!

Wind Suppen

| | |
|---------------------------------|----|
| Gemüsesuppe für Wind | 48 |
| Fleischbrühe | 51 |
| Knochenbrühe | 51 |
| Markklößchensuppe | 52 |
| Tomatensuppe für Wind | 52 |
| Avocadosuppe | 55 |
| Flädlesuppe | 55 |
| Brokkolisuppe | 55 |
| Milarepas Brennesselsuppe | 56 |
| Maronensuppe für Wind | 56 |

Wind Hauptgerichte

| | |
|---|----|
| Lamm Biryani mit Reis und Kochbananen | 58 |
| Lammkarree mit Sesamkartoffeln und Kürbis | 61 |
| Phat Thai | 61 |
| Veg. Var.: Phat Thai mit Tofu | |
| Casado Costa Rica | 62 |
| Putenbrust in Bananen-Buttermilch mit Couscous | 65 |
| Veg. Var.: Seitan mit Buttermilch | |
| Chicken-Sahne-Curry | 66 |
| Veg. Var.: Tofu-Sahne-Curry | |
| Rinder-Bohnen-Curry mit Kurkuma-Kardamom-Reis | 66 |
| Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Spätzle und Soße | 69 |
| Gulasch mit Knöpfe | 70 |
| Rindfleisch mit Zwiebeln und Ingwer | 70 |
| Veg. Var.: Lupinen-Geschnetzeltes mit Zwiebeln und Ingwer | |

Rezepte Wind

| | |
|---|----|
| Kaukasischer Schaschlik mit Mais | 73 |
| Veg. Var.: Gemüse-Spieße mit Mais | |
| Rindfleisch in Weißwein-Senf-Marinade mit Pommes | 73 |
| K´s Momos für Wind | 74 |
| Gebratene Maultaschen mit Ei und Zwiebeln | 77 |
| Überbackener Blumenkohl | 78 |
| Kalbshaxe (Ossobuco) mit Semmelknödel | 78 |
| Veg. Var.: Steinpilze/Pfifferlinge mit Semmelknödel | 79 |
| Gegrillter Schafskäse mit Mais und Kartoffeln | 81 |
| Gemüsecurry mit Kokosreis | 81 |
| Coq a la biere mit Feigen und Rosmarinkartoffeln | 82 |
| Sarahas Rettichcurry | 84 |

Wind Frühstück

| | |
|---|----|
| Pilze-Käse-Omelette | 86 |
| English Breakfast | 88 |
| Wärmender Getreidebrei – Porridge | 89 |

Wind Desserts

| | |
|---|----|
| Süßer Tibetischer Reis | 91 |
| Gebackene Kochbananen | 91 |
| Zwetschgenknödel mit Karamellsoße | 92 |

Wind Getränke

| | |
|---------------------------------------|----|
| Holunderblütensaft | 95 |
| Reismilch-Avocado-Walnuss-Drink | 95 |



All Rights reserved

Fleischbrühe

Zutaten

700 g Suppenknochen
750 g Rindfleisch (Suppenfleisch
oder Beinscheiben) oder
Lamm- oder Schaffleisch
3 l Wasser
Steinsalz
10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken
2 Zwiebeln
6 Möhren
6 Petersilienwurzeln
1 Sellerie
3 Tomaten
1 Stange Lauch
6 cm Ingwer

Zubereitung

Die Suppenknochen und das grob zerkleinerte Gemüse mit kaltem Wasser und den Gewürzen zum Kochen bringen. Das Fleisch zum kochenden Sud dazu geben. Wenn es gar ist, zum späteren Verzehr herausnehmen. Die Suppe ca. 1-6 Stunden weiter kochen. Wenn nötig, zwischendurch den Schaum abschöpfen. Zum Schluss alles durch ein Sieb abgießen.

Die Brühe kann nun als einfache Fleischbrühe getrunken oder als Suppe mit etwas Reis, Grießklößen, Gemüse, dem klein geschnittenen Fleisch oder anderen Suppeneinlagen gegessen werden. Das Suppenfleisch kann auch mit verschiedenen Soßen (z.B. Meerrettichsoße, Dillsoße, Kirschsoße) und Salzkartoffeln als Hauptspeise gegessen werden.

Knochenbrühe

Zutaten

1 kg Rinderknochen
(oder Lamm/Schaf)
3 l Wasser
2 TL Steinsalz
6 Karotten
6 Petersilienwurzeln
½ Sellerie
2 Zwiebeln

1 Stange Lauch
3 Tomaten
5 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
6 cm Ingwer (fein geschnitten)
1 Prise Black Salt
1 Prise Asafoetida (nur 1 Prise)
¼ TL Muskat

Zubereitung

Die Knochen in 3 l kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen. Das Gemüse grob zerkleinern und zusammen mit den Gewürzen hinzufügen. Alles 1-2 Stunden kochen und abseihen. Die Knochenbrühe ist dann trinkfertig. Sie kann mit Suppeneinlagen ergänzt werden (z.B. Klöße, Knödel, Gemüse ...).

Markklößchensuppe

Zutaten

3-5 große Markknochen bzw.
 100 g Mark vom Rind
 2 Eier
 60 g Semmelbrösel
 Salz
 Pfeffer
 Muskat
 1 EL Schnittlauch
 1 EL gedämpfte Zwiebel
 Fleisch- oder Gemüsebrühe

Zubereitung

Aus den Markknochen das Mark mit einem Messer herauslösen und zerkleinern. Mark in der Pfanne zu Fett auslassen, abkühlen lassen. Anschließend mit Eiern, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch, gedämpften Zwiebeln verrühren und ca. ½ Stunde kalt stellen.

Dann Fleisch- oder Gemüsebrühe aufkochen, aus dem Markklößchenteig kleine Kugeln formen, in die siedende Suppe legen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Beim Servieren im Teller mit frischem Schnittlauch bestreuen.

WIND

Tomatensuppe für Wind

Zutaten

1 kg Tomaten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 4 cm Ingwer
 6 Pfefferkörner
 2 EL Ghee
 1 TL Meersalz
 1 TL Rohrzucker
 1 Prise Black Salt
 1 Prise Zimt
 1 Prise Asafoetida
 1 Prise Muskat
 8 EL süße Sahne
 gerösteter Sesam
 Reis

Zubereitung

Die Tomaten waschen, einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen. Die Schale abziehen und durch ein Sieb passieren.

Die Zwiebeln, Ingwer, Pfefferkörner und eingeschnittene Chili in Ghee leicht anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Rohrzucker, Zimt, Black Salt, Asafoetida und Muskat mischen und 10 Minuten köcheln.

Mit etwas süßer Sahne servieren und mit geröstetem Sesam bestreuen. Gekochter Reis kann hinzugefügt werden.



ANHANG

Tibetische Medizin Nahrungsmittelliste

Die wichtigsten Nahrungsmittel sind hier in dieser Liste aufgeführt. Sie werden aufgrund ihrer positiven und negativen Wirkungen auf die drei Energien eingeteilt.

G= Galle S= Schleim W= Wind

GEMÜSE & SALATE

| WIRKUNG | Positiv | Negativ |
|------------------|-----------|---------|
| Artischocke | G S | W |
| Aubergine | S W | G |
| Bärlauch | W | G |
| Bittergurke | G S | W |
| Blattsalat | G | S W |
| Blumenkohl | G W | S |
| Brennnessel | S W | G |
| Brokkoli | G W | S |
| Chicorée | G | W |
| Chinakohl | G | W |
| Endivie | G | W |
| Feldsalat | G | S |
| Fenchel | S W | |
| Frühlingszwiebel | S W | G |
| Grünkohl | G | W |
| Gurke | G | S |
| Karotte | G W(gek.) | S |
| Kartoffel | G | S |
| Kastanie, Marone | S W | G |
| Knoblauch | S W | G |
| Kohlrabi | G W | S |
| Kürbis | G S | |
| Lauch | S W | G |
| Löwenzahn | G | S W |

| | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| Malvenblätter | S | |
| Mangold | G | |
| Okra (Lady's finger) | G | S |
| Paprika (grün, rot) | G | S W |
| Pastinake | S | |
| Peperoni | S | G |
| Petersilienwurzel | S | |
| Pilze | G S | |
| Radieschen | S W | G |
| Rettich | S W | G |
| Rhabarber | S | |
| Rosenkohl | S G | |
| Rote Bete | G | |
| Rotkohl | G | W |
| Rucola | G | W |
| Schwarzwurzel | S | |
| Sellerie (Stange und Blatt) | G | |
| Sellerie (Wurzel) | S W | G |
| Shiitake Pilze | G W | |
| Spargel | S | |
| Spinat | G | S W |
| Steckrübe | G W | S |
| Tomate | G | S |
| Weißkohl | G | S W |
| Wirsing | G | S W |
| Zucchini | G | |
| Zwiebel | S W | G |

OBST & BEEREN

| WIRKUNG | Positiv | Negativ |
|--------------------|---------|---------|
| Ananas | G | S |
| Apfel | G | W |
| Aprikose | S W | G |
| Avocado | W | G |
| Banane | G W | S |
| Birne | G | S W |
| Brombeere | W | |
| Erdbeere | G | S |
| Feige | W | S |
| Granatapfel | S W | |
| Grapefruit | G S | |
| Heidelbeere | | G |
| Himbeere | W | |
| Holunderbeere | S W | |
| Holunderblüte | W | |
| Johannisbeere rote | G | |
| Kaki | S | |
| Kirsche | S | G |
| Kiwi | G | |
| Limette | S | G |
| Litschi | G | |
| Mandarine | G | S |
| Mango | W | S |
| Maracuja | G | |

Das Kochbuch der Tibetischen Medizin

Der Einstieg in die typgerechte Ernährung
nach Tibetischer Medizin mit 108 gesunden
und leckeren internationalen Rezepten.

Die Autoren und Heilpraktiker Klaus Herkommer und Eleonore Michaela Hild geben einen Überblick über die gesunde Ernährung nach Tibetischer Medizin.

Das Buch ist als Einstieg für alle Interessierten (auch ohne Vorwissen) geeignet und enthält:

- Grundlagen der Ernährung nach Tibetischer Medizin
- Konstitutionstypen-Analyse
- „Gesundes Essen“ und was genau ist gut für Sie?
- Rezepte für Frühstück, Suppen, Hauptspeisen und Desserts für jeden Typ
- 108 gesunde und leckere Rezepte aus aller Welt
- Sehr umfangreiche Typen-Nahrungsmittelliste



All Rights reserved

www.windpferd.de
ISBN 978-3-86410-225-7

