

# Ernährung nach TCM im Sommer

**D**ie drei Sommermonate bringen uns Überfluss an Sonnenschein und Regen. Die Energie der Erde steigt auf und die Energie des Himmels steigt hinab. Wenn sich diese beiden Energien vermengen, findet ein Austausch zwischen Himmel und Erde statt. Aus diesem Grund reifen Pflanzen und die Tiere, Blumen und Früchte erscheinen reichlich.

Zu dieser Zeit des Jahres können wir uns am Abend später zurückziehen, aber am Morgen früh aufstehen. Wir sollten körperlich rege bleiben, um zu verhindern, dass sich die Poren schließen und das Qi stagniert. Damit die Energie frei fließen kann, ist es auf emotionaler Ebene wichtig, heiter zu sein und keinen Groll zu hegen.

nährt unsere Liebe und unser Mitgefühl. Ein Mangel an Feuer geht immer auch einher mit Egoismus sowie einer Armut an Herzenswärme für andere. Die Kraft des Feuers ist wichtig, um Emotionen und Ideen richtig zu bewerten. Ein Mangel führt dagegen zu innerer Leere und zur Abhängigkeit von äußerer Anerkennung.

Gemäß der chinesischen Philosophie gehört die Zeit zum Feuerelement; deswegen leidet das Herz am meisten unter Stress und Zeitdruck, was wiederum zu innerer Unruhe und Schlafstörungen führen kann.

Essen Sie bei äußerer Hitze leichtverdauliche Kost und nur wenige ölige, fettige Speisen. Der Anteil von Obst und Gemüse aus der Region (in Form von bitteren Blattsalaten, etwas Rohkost und

in 1 l Wasser kochen, evtl. 100 g Tomaten dazu. Nochmals aufkochen und pürieren. Nach Kochende würzen mit 1/8 TL gemahlenem Kreuzkümmel, 1/8 TL Curcuma, 1 Lorbeerblatt, 1 Wacholderbeere, 2/3 TL Salz, 1/8 TL Rosenpaprika, je 1 Messerspitze gemahlenem Piment und Nelken, frisch gemahlenem Pfeffer. Mit saurer Sahne und 2 EL gehacktem Dill servieren.

## Sommer-Rucola-Tomaten-Salat

Marinade aus 2 EL Raps- oder Olivenöl, 2 EL Apfelessig, Pfeffer, Salz, je 1 TL weißen und schwarzen Sesam (zermörsert), herstellen. 2 Tomaten, 1 Hand voll Rucola-Blätter (zerzupft) untermischen und mit 2 TL gerösteten Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

| HEISS                                                                           | WARM                                                                                | NEUTRAL                                                                                                                                                                               | ERFRISCHEND                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fleisch<br>Hammel<br>Lamm<br>Schaf<br>Ziege<br>alle gegrillten<br>Fleischsorten | Gemüse<br>Rosenkohl<br><br>Milchprodukte<br>Schafskäse<br>Ziegenkäse<br>Ziegenmilch | Kräuter/Gewürze<br>Basilikum (f)<br>Bockshornkleesamen<br>Bohnenkraut (f)<br>Kakao<br>Kurkuma<br>Mohn<br>Oregano (f)<br>Rosenpaprika<br>Rosmarin (f)<br>Thymian (f)<br>Wacholderbeere | Getreide<br>Amaranth<br>Quinoa<br>Roggen<br><br>Gemüse<br>Brennnessel<br>Eisbergsalat<br>Endiviensalat<br>Feldsalat<br>Rote Bete | Getränke<br>Bancha-Tee<br>Pu-Erh-Tee<br>Rotbush-Tee<br>Schwarztee<br>Tuo-Cha-Tee                                                  |
| Getränke<br>Bitterlikör<br>Cognac<br>Glühwein<br>(f) = frisch                   | Getränke<br>Getreidekaffee<br>Kaffee<br>Rotwein                                     |                                                                                                                                                                                       | Getreide<br>Buchweizen<br><br>Gemüse<br>Artischocke<br>Chicorée<br>Kopfsalat<br>Löwenzahn<br>Pastinake<br>Radicchio<br>Ruccola   | Kräuter<br>Salbei<br><br>Getränke<br>Altbier<br>Grüner Tee<br>Pils<br>Wasser<br><br>Obst<br>Holunderbeere<br>Pampelmuse<br>Quitte |

Der Sommer wird dem Element Feuer zugeordnet und damit der Farbe rot, dem Klima Hitze, dem Yin-Organ Herz, dem Yang-Organ Dünndarm, dem Geschmack bitter, dem Körpersinn Sprechen, der Stimme Lachen, dem Gefühl Freude und dem Schutzgeist Shen.

Feuer steht für Lachen, Lebensfreude, Lust, Liebe, Enthusiasmus, Kreativität, Inspiration, Wärme, Herzenskraft, Zeitlosigkeit und für einen selbstbewussten, erhabenen Geist sowie für die Fülle des Sommers.

In unserem Herzen befindet sich das Feuer; es

kurz blanchiertem Gemüse) sollte generell erhöht werden. Um den Verdauungstrakt nicht zu sehr abzukühlen, sollten zu viel Rohkost und eisgekühlte Getränke oder Gefrorenes vermieden werden. Genießen Sie Eis nur ein- bis zweimal in der Woche und nicht täglich! Versuchen Sie dies auch Ihren Kindern und Kleinkindern beizubringen. Ein Sojadesert, etwas Joghurt oder eine rote Grütze sind ebenso erfrischend und viel gesünder! Sanft abkühlend sind Gurken, Melonen und Obstsalate sowie Tofuspeisen. Wählen Sie kurze Kochzeiten, verzichten Sie auf scharfe Gewürze und nutzen Sie die vielen frischen Kräuter des Sommers.

## SOMMER-/FEUERGERICHTE

### „Rote-Bete-Suppe 1001 Nacht“

250 g Rote Bete in dicke Scheiben hobeln, 150 g Kartoffeln, 100 g Zwiebel in ca. 30 min.

## Rote Grütze

1 kg Beeren und rote Früchte (Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen) in 1 l Holundersaft, 1/2 Glas rotem Traubensaft oder 1/2 Glas Rotwein, mit 150 g Vollrohrzucker oder Agavendicksaft, 1 Messerspitze Vanille, 1/2 TL geriebenem Ingwer, 1/2 unbehandelten Zitronenschale erhitzen. 100 g Sago in Wasser auflösen, einrühren und ausquellen lassen. Zitronenschale herausnehmen und kalt stellen.

## KONTAKT

Frau Katrin Bassin-Heinze, Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, können Sie im Seebad Heringsdorf zwecks Terminvereinbarung für Ihre individuelle Ernährungsberatung unter 038378/499616 oder 0171/2402348 erreichen.

