



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 07/09

Das warme Frühstück

Der bekannte Satz aus Großmutterns Zeiten: »Frühstücke wie ein Kaiser, speise mittags wie ein Bürger und Abends wie ein Bettelmann« gilt genauso für die TCM.

Da jedes Organ täglich ein Zeitfenster von zwei Stunden hat in dem es energetisch besonders gut versorgt ist, sollte man am Morgen eine nährnde und sättigende aber vor allem auch leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen. In den Morgenstunden haben die Verdauungsorgane (Magen, Milz, Dickdarm) die stärksten Energien. Außerdem hat man im Arbeitsleben beim Frühstück die beste Möglichkeit sich gesund und individuell zu ernähren.

Für gute Energie ist gesorgt, wenn man den Tag mit einem warmen Getreidebrei, süß oder salzig, mit verschiedenen Zutaten beginnt. Je nach Belieben, Tagesverfassung oder Jahreszeit gibt es unzählige Zubereitungsvarianten. Hier eine davon als kleine Starthilfe:

Wärmender Haferflockenbrei

Zutaten

Grobe Vollkornhaferflocken, getrocknete Feigen und Datteln, Zimt oder Sternanis, frischer Ingwer, Walnüsse, Ahornsirup.

Zubereitung:

Trockenfrüchte einweichen. Die Haferflocken trocken anrösten, dann die Trockenfrüchte, Zimt od. Sternanis, etwas geriebenen Ingwer beifügen und gemeinsam zu einem Brei köcheln lassen. Mit Ahornsirup süßen und mit gerösteten Walnüssen vor dem servieren bestreuen.

Wirkung

Wärmt und stärkt das Abwehr-Qi. Ist also gut geeignet für die kalte Jahreszeit.

Hilfreiche Informationen zu kraftvoller Nahrung bietet die Seite www.verdauungsvorbereiter.at. Hier finden sich viele Rezepte und hochwertige Produkte für eine ausgewogene Ernährung und einen leichten Start in die Hintergründe der 5-Elemente-Küche.

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

