

# Wärme & Nahrung



**Hara Shiatsu Institut**



# Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut

Tomas Nelissen

*Let your hands  
do the talking*

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: [office@hara-shiatsu.at](mailto:office@hara-shiatsu.at)  
[www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

## Liebe/r InteressentIn:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig.  
Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und  
schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.**

**Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch  
eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr  
individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n  
Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!**

## Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

**Sabine Bader**

email: [sabine-bader@gmx.at](mailto:sabine-bader@gmx.at)

Tel: 0699 118 140 90

Auftraggeber/Copyright:

Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Bilder: [www.freedigitalphotos.net](http://www.freedigitalphotos.net)

**Manuela Sageder**

email: [manuela.sageder@kabsi.at](mailto:manuela.sageder@kabsi.at)

Tel: 0664 486 18 41

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

# Temperatur

## Die „Temperatur“ unserer Nahrung

- *Leiden Sie ständig unter kalten Füßen?*
- *Wird Ihnen leicht kalt?*
- *Fühlen Sie sich schnell müde und ausgelaugt?*
- *Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?*
- *Sind Sie anfällig für Erkältungskrankheiten?*
- *Sind Sie anfällig für Unterleibsprobleme?*
- *Sind Sie auf der Suche nach dem Feuer der Leidenschaft?*

### DANN KANN ES SEIN, DASS IHNEN DAS FEUER IN DER NAHRUNG FEHLT!

Nach den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin besitzen alle unsere Lebensmittel neben Brennwert, Vitaminen und Mineralstoffen auch eine thermische Energie. Manche Nahrungsmittel können uns wärmen, manche Nahrungsmittel können uns auskühlen. Wir brauchen nur in eine Chilischote zu beißen, um uns davon zu überzeugen.

Die thermische Eigenschaft der Lebensmittel sorgt dafür, dass sich unser Organismus im Kreislauf der Jahreszeiten besser anpassen kann. Der Sommer liefert viel wasserreiches Obst und viel wasserreiches Blattgemüse, deren kühlende Wirkung die Hitze besser verträglich macht. Im Winter dominieren hingegen Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte sowie eingemachtes Obst und Gemüse. Der Körper braucht Wärme und die Gaben der Natur unterstützen ihn dabei.

Welche thermische Wirkung ein Lebensmittel besitzt, wird durch seine Herkunft und seine Wachstumsperiode bestimmt. In den Tropen gedeihen zum Beispiel mehr kühlende Fruchtsorten als in den gemäßigten Breiten. Und im hohen Norden sind wasserhaltiges Obst und Gemüse rar bis gar nicht vorhanden. Durch die Globalisierung unseres Speiseplans hat der natürliche Rhythmus des Angebots seinen Stellenwert verloren. Wir finden im tiefsten Winter Obst und Gemüse im Handel, das in hochsommerlichen Bedingungen herangewachsen ist und dementsprechend kühlend auf den Organismus wirkt. Kein Wunder also, wenn trotz eines Überkonsums an Orangensaft und frischen Früchten im Herbst die Erkältungskrankheiten von Jahr zu Jahr ein leichteres Spiel haben!

Aber auch der Kochvorgang bestimmt die „Temperatur“ unserer Nahrung. In unserer traditionellen Küche findet sich das „alte“ Wissen darüber wieder. Während ein Apfel im Sommer gerne roh oder in Form eines Fruchtsalats genossen wird, führt die in Form von Apfelstrudel, Apfelkompott oder Bratapfel verarbeitete Version dem Körper Wärme zu. Nicht nur das Feuer des Kochvorgangs, auch die Verwendung von wärmenden Gewürzen wie Zimt oder Nelken sind dafür verantwortlich.

**Sollten sie mindestens zwei der eingehends gestellten Fragen mit Ja beantwortet haben, dann würden wir Ihnen etwas mehr Feuer in der Ernährung wärmstens ans Herz legen!**



# Was kühlt?

## Was uns auskühlt!

### - Rohes, ungekochtes Obst (speziell Süd- und Zitrusfrüchte)

Früchte und Gemüse, die nicht aus unseren Breiten stammen, haben ein anderes thermisches Naturell. Südfrüchte gehören in den Süden. Tropische Früchte in die Tropen. Setzen wir solche Nahrungsmittel vermehrt und in größeren Mengen auf unseren Speiseplan, tun sie mit uns das, was sie eigentlich mit den Konsumenten in den betreffenden Klimazonen tun sollten: Abkühlen!

### - Salate, rohes Gemüse wie Gurken, Tomaten

Salat und rohes Gemüse sind gesund, aber kalt. Die thermische Wirkung nach traditioneller chinesischer Medizin hat unter anderem auch mit dem Wassergehalt der Lebensmittel zu tun. Unser Körper ist wie ein Teekessel. Fügen wir diesem beständig mehr frisches oder gar kühles Wasser in Form von zuviel Rohkost zu, so wird sich dieses nur schwer oder nie erwärmen. Während warmes Wasser Wärme zuführt und unserem System weniger Energie kostet.

### - Getränke mit Eis oder direkt aus dem Kühlschrank

Warum wir im Winter gerne Glühwein und Punsch konsumieren, hat mit deren wärmender Wirkung zu tun. Im Sommer, bei 30 Grad im Schatten, denken wir selten an solche Getränke. Da „erfrischt“ uns lieber ein kühles, klares Wasser. Auf die „äußeren“ klimatischen Faktoren reagieren wir sensibler und passen uns an. Der inneren Kälte gegenüber agieren wir jedoch oft ignorant und konsumieren Getränke mit Eis oder direkt aus dem Kühlschrank und kühlen weiter aus.

### - Erwärmen mit der Mikrowelle

Eine Holzofenpizza schmeckt anders als eine Tiefkühlpizza aus der Mikrowelle. Und das liegt nicht nur an den Zutaten. Es liegt am Feuer. An der lebendigen Hitze. An der durchdringenden Wärme. Die Mikrowelle macht eine Mahlzeit zwar warm, führt ihr aber keine Wärme zu. Wenn wir uns kontinuierlich mit Tiefkühlprodukten ernähren, die mittels Mikrowelle nur auf Betriebstemperatur gebracht werden, dann führen wir unserem Körper nie „echte“ Wärme zu. Vom Geschmack ganz zu schweigen.

### - Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt usw.

Diese sind zwar wohl ein sehr guter Calcium- und Eiweißlieferant, haben aber thermisch gesehen eine kühlende und verschleimende Wirkung. Besonders Frauen sollten den Konsum dieser Produkte eher gering halten, da sich aus energetischer Sicht die Kühlung auf den Unterleib schlagen kann: Eine mögliche Ursache für viele gynäkologische Probleme.

### - Weiters zu vermeiden: Alkohol, Kaffee, Früchte- und Pfefferminztee, raffiniertes Zucker

Auch diese Genussmittel haben eine kühlende Tendenz. Sie wirken teilweise sehr putschend, kosten dem System viel Energie, das es nachher nicht mehr zu Verfügung hat (Kaffee, Zucker ...), um sich zu wärmen. Minze wirkt hingegen sehr kühlend, wie auch manche Früchtetees.





# Kälte meiden

## Wie können Sie Kälte im System vermeiden?

### - Die Auswahl der Nahrungsmittel

Neben den Inhaltsstoffen, hat jedes Nahrungsmittel eine spezifische, energetische Qualität. Stellen Sie sich einen kleinen Bauernhof mit vielen verschiedenen Tierarten vor und greifen Sie einmal eine Kuh und ein Huhn heraus. Welches dieser beiden Tiere wirkt für Sie agiler und flinker? Dieses Rennen gewinnt eindeutig das Huhn. Allein die schnellen und lebendigen Bewegungen des Huhns zeigen uns, dass es mehr yang – also mehr aktive Energie – besitzt. Führen wir unserem Körper mit der Nahrung ein „yangiges“ Stück Fleisch zu, wirkt sich das anders auf unseren thermischen Haushalt aus, denn wir nehmen automatisch dieses lebendige Chi in uns auf. Hier eine kleine Liste an Lebensmitteln, die uns weniger Energie kosten und helfen können, Kälte im System zu vermeiden:

<b>Getreide:</b>	Rundkornreis, Klebereis, Dinkel, Hafer, Roggen,
<b>Gemüse:</b>	Fenchel, Frühlingszwiebel, Lauch, Rotkraut, Kürbis, Porree, Karotten, Zwiebel, Rote Rüben, Rosenkohl (alles gut gekocht ...)
<b>Fleisch:</b>	Huhn, Lamm, Truthahn, Fleischbrühe, Hühnerleber
<b>Gewürze:</b>	Anis, Knoblauch, Zimt, Nelken, Fenchel, Lorbeer, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Ingwer, Kümmel, Paprika, Petersilie
<b>Hülsenfrüchte:</b>	Rote Linsen, Linsen, Azukibohnen
<b>Nüsse und Samen:</b>	Haselnüsse, Walnüsse, Maroni (geröstet)
<b>Trockenfrüchte:</b>	Marillen, Datteln, Feigen, Rosinen (als Alternative zu rohem Obst, oder mitgekocht)

### - Das Kochen und Erwärmen der Speisen

Warme Speisen führen unserem Körper Energie und Wärme zu, denn sie kommen schon erwärmt in unser System und müssen nicht erst von uns selber für die weitere Verarbeitung erhitzt werden. Es gibt verschiedene Kochmethoden und je nach Lebensmittel kommen sie zum Einsatz. Nüsse lassen sich gut rösten, Reis gewinnt durch eine Zubereitung im Druckkochtopf, manches Gemüse entfaltet sich im Rohr am besten. Es empfiehlt sich, diesbezüglich eine Kochkurs zu absolvieren, da es sich um eine simple wie komplexe Thematik handelt!



### - Zusammenstellung der Speisen

Hier sollten Sie vor allem darauf achten pflanzliche Nahrungsmittel zu bevorzugen. Setzen Sie ihren Schwerpunkt auf Getreide und ergänzen mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse. Tierische Nahrungsmittel sollten eher sparsam und nicht täglich eingesetzt werden. Als Flüssigkeitsergänzung wählen Sie bevorzugt eine kleine Brühe oder Suppe und nicht zuckerhaltige, vielleicht sogar eisgekühlte, Getränke.



### - thermischen Effekt der Nahrung steigern

Durch die richtige Zubereitung kann auch ab und zu ein Stück Obst gegessen werden – aber hier gilt die Faustregel: Alles mit Maß und Ziel! Die Zubereitung kann den thermischen Effekt eines Lebensmittels steigern, macht es aber zwangsläufig noch nicht zu einer wärmenden Nahrung! Ein Bratapfel kann - besonders wenn er mit warm-wirkenden Rosinen, heiß-wirkendem Zimt und (neutralem) Honig gereicht wird - an kalten Tagen sehr gut wärmen. Auch das Einkochen von verschiedenen Obstsorten unter Zugabe von wärmenden Gewürzen wie z. B. Nelken steigert die thermische Wirkung der sonst kühlend wirkenden Früchte. Wie bereits erwähnt: Ein Kochkurs empfiehlt sich diesbezüglich.

### - Zeit zum Essen nehmen!

Essen soll vor allem auch eines sein: Genuss. Denn wir können die besten Nahrungsmittel zu uns nehmen, wenn wir dies unter Zeitdruck, Stress und Spannung tun, dann werden wir nicht wirklich davon profitieren. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Schaffen Sie sich Zeit für das Essen. Essen Sie langsam. Kauen Sie gut. Und vor allem: Beim Essen nicht Fernsehen, Zeitungslesen oder vor dem Computer sitzen. Entdecken Sie ihren Geschmack wieder. Schmecken Sie wieder. Spüren Sie, was für ein wohliges Gefühl im Bauch entstehen kann, wenn Sie die Nahrung bewusst aufnehmen. So entziehen Sie der Nahrung mehr Energie. Und Energie ist Wärme!

## Unser Heizkessel, unser Verdauungsfeuer

In unserer Mitte brennt unser Heizkessel oder unser Verdauungsfeuer. Es darf nicht zu hoch lodern, es darf aber auch nicht zu schwach brennen. Das Verdauungsfeuer ähnelt laut traditioneller chinesischer Medizin einem Ofen. Legt man zuwenig trockenes Holz in den Ofen, wird das Feuer zu schwach oder fängt erst gar nicht zu brennen an. Feuchtes Holz wird überhaupt unvollständig verbrannt und die Heizkraft des Feuers lässt nach. Kurz um: Führen wir unserem Körper also ständig kalte und feuchte Nahrung zu, wird das Feuer immer schwächer und wir können aus unserer Nahrung nicht mehr die nötige Energie ziehen. Der Mensch wird müde, friert schnell, wird infektiöser, er erkältet sich im wahrsten Sinn des Wortes. Ein stabiles Immunsystem braucht also einen genügenden Wärmepegel des Organismus.

### Die Umsetzung über den Tag

Essen soll Genuss und Freude bereiten. Die Ernährung soll zu Ihnen passen wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück – sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Hilfreich ist, wenn Sie darauf achten, was Ihnen gut tut: Ernährung soll unterstützen, Kraft geben, im Winter wärmen und im Sommer kühlen, Ihre Konzentration fördern, vor Krankheit schützen und Sie gesund erhalten. Im Idealfall ist Ihre tägliche Ernährung auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

**„Der Mund ist das Tor zur Gesundheit.  
Jeden Tag aufs Neue.“**



Tomas Nelissen



# Frühstück

## Der gute Start in den Tag

„Auf einen guten Schlaf gehört ein gutes Frühstück“ oder „Frühstücken wie ein Kaiser“ lauten einige bekannte Volksweisheiten. Nicht zu unrecht, denn in unserer hektischen Zeit nehmen wir uns allzu oft keine Zeit für ein Frühstück am Morgen. Der schnelle Kaffee im Stehen, ein Croissant auf dem Weg zur Arbeit und andere ungünstige Gewohnheiten sind weit verbreitet und leider im öfters Vorbild für die Essgewohnheiten unserer Kinder.

Die Traditionelle Chinesische Medizin erklärt den Wert des Frühstücks mit der „Organuhr“; das bedeutet, jedes Körperorgan hat seine Uhrzeit, zu der es am besten funktioniert und seine Aufgaben erfüllen kann. Die Funktionstüchtigkeit wird durch den „Chi-Fluss“ (Energiefluss) ausgedrückt, der zwischen 5 Uhr morgens und 11 Uhr vormittags in den Verdauungsorganen am stärksten ist.

Die Chinesische Ernährungslehre empfiehlt beim Frühstück eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Damit ist natürlich kein heißer Kaffee gemeint, sondern zum Beispiel Porridge oder ein warmer Getreidebrei, dem man Obst und Nüsse beimengt und dieses gleich mitkocht. Beim Obst eignen sich saisonale Früchte aus der Region bzw. Trockenobst am besten.

Auch Suppen sind ideal, um den Körper aufzuwärmen. Sie kräftigen und bringen dem Körper Energie. Dabei sollten Sie jedoch nicht zu einer Fertigsuppe greifen, sondern eher eine Misosuppe oder eine Suppe aus Wurzelgemüse zubereiten.

Bei den Tees sollten Sie auf die richtige Sorte achten. Denn während Pfefferminz- oder Früchtetees den Körper eher kühlen, wirken sich Fenchel-, Wacholder-, Beifuß, Rosmarin-, Ingwer- oder Yogi-Tees wärmend aus.

## Ein „warmes“ bzw. gekochtes Frühstück bietet folgende Vorteile:

- *Es ist bekömmlich, leicht verdaulich, gibt Energie und fördert die Konzentration*
- *Es sorgt für ein angenehm wohliges Gefühl im Bauch – besonders im kalten Winter*
- *Es stärkt laut Chinesischer Medizin das Milz-Chi und die Gedärme*
- *Es sättigt und verhindert Süßgelüste am Nachmittag*
- *Es kann gut vorbereitet werden (Getreide bereits am Abend vorkochen, fertiges Kompott)*
- *Es ist sehr preiswert, besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Aufstrich, Wurst, Käse etc.*
- *Es sorgt für gute Laune und macht stressresistent. Die enthaltenen B-Vitamine sorgen für starke Nerven und die Kohlenhydrate erhöhen den Serotonin-Spiegel*

Zusammengefasst werden durch ein „warmes“ Frühstück die individuelle Leistung, die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit verbessert. Die Mahlzeit am Morgen bringt Wohlbefinden und erhöht die Stimmung!



# Mittag

## Das Mittagessen

Ein gekochtes Mittagessen ist immer besser als die Wurst- oder Käsesemmel zwischendurch. Mit einem gut gewärmten Gefühl im Bauch sind Sie weniger anfällig für Erkältungskrankheiten. Vitamine und Mineralstoffe bekommen Sie aus wertvollen Zutaten wie Kürbis, Sauerkraut, Rotkraut, Karotten und Kartoffeln. Ergänzt mit hochwertigen kaltgepressten Ölen (Leinöl, Walnussöl, Haselnussöl, Kürbiskernöl), Nüssen und Samen sind Sie für einen kalten Winter bestens gerüstet.

# Abend

## Das Abendessen

Als Abendessen empfiehlt sich ein Gemüse Eintopf aus Wurzelgemüse mit Getreide oder eine schmackhafte Suppe. Suppen sind ideal, um nährnde Zutaten aufzunehmen, besonders wenn sie Wurzelgemüse enthalten, das Wurzelgemüse Suppen die nahrhafte Süße der inneren Wärme verleihen. Auch die Getränke sollten im Winter bevorzugt warm oder heiß getrunken werden. Die Auswahl an schmackhaften Kräutertees lässt kaum mehr Wünsche offen. So fantasievolle Mischungen wie Apfel-Zimt-Tee oder Gewürztee mit Ingwer oder Kardamom und ab und zu ein Glas Rotwein oder Glühwein sind die richtige Wahl bei regnerischem und kaltem Wetter. Nahrungsmittel wie Miso, Bohnen, Gerste, Hirse, Reis und Sojasoße besitzen wärmende Eigenschaften und sind generell zu empfehlen.





# Checkliste

## Die schnelle Checkliste

Zu vermeiden (Kälte produzierend):

- Rohes Obst
- Obstsäfte
- Übermaß an Salat oder Rohkost
- Tiefkühlkost
- Erwärmen mit der Mikrowelle
- Milch, Joghurt, Frischkäse ...
- Getränke mit Eiswürfel oder direkt aus dem Kühlschrank

Zu vermeiden (denaturierte oder raffinierte Nahrungsmittel sowie Reizstoffe):

- Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Limonaden
- Weisses Mehl (auch in Teigwaren, Backwaren, Mehlspeisen ...)
- Weisser Zucker
- Süßspeisen (sofern sie weissen Zucker enthalten)

Gehört mehr auf den Speiseplan:

- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Warme Mahlzeiten
- Wurzel- und Blattgemüse (gekocht, aus dem Rohr)
- Suppen (Misosuppe, Fischsuppe, Gemüsesuppe)
- Wärmende Gewürze (Zimt, Ingwer ...)
- Regionale Kräuter

*Kontaktieren Sie ihre/n Hara Shiatsu PraktikerIn, um die Nahrungszusammenstellung auf ihre Bedürfnisse abzustimmen. Des Weiteren können zur Unterstützung von Wärme und Energie im Körper Moxa, Kompressen wie auch andere Hausmittel oder Kräutertees angewandt werden. Auch hier begleitet Sie ihr/e Hara Shiatsu PraktikerIn gerne!*



# Rezepte

## Rezeptvorschläge

### Einfache Miso-Suppe

*500 ml Wasser, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, 100 g Sojakeimlinge, 50 g Tofu (in Würfel geschnitten), 1 Stk. Wakame-Alge, 3-4 EL Misopaste*

Karotten und Lauch in dünne Scheiben schneiden, mit der Wakame-Alge im Wasser bissfest kochen, Sojakeimlinge und Tofu dazugeben, ca. 5 Minuten weiterköcheln. Dann den Topf vom Herd nehmen und Misopaste einrühren. Nicht mehr aufkochen.

### Miso-Dashi-Suppe (für 4 Portionen á 190 kcal)

*1 dünne Stange Lauch, 4 Shiitake-Pilze, 800 ml Dashi (Instant-Fischbrühe), 200 g fester Tofu, Misopaste (maximal ein Kaffeelöffel pro Person!), Korianderblätter zum Garnieren*

Lauch putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Pilze abreiben, Stiele abschneiden und die Hüte vierteln. Dashi aufkochen, Lauch und Pilze in der Brühe 3 Minuten köcheln lassen. Tofu in gleich große Würfel schneiden. Misopaste mit etwas Brühe anrühren. Mischung in die restliche, nicht mehr kochende Brühe geben, glatt rühren. Tofu in die Misosuppe geben und 4 Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz abschmecken und mit Korianderblättern garniert servieren.

### Warmes Hirsefrühstück (2 Portionen á 250 kcal)

*100 g Hirse, 300 ml Wasser, einige klein geschnittene Trockenfrüchte, 1-2 klein geschnittene/geriebene Äpfel, 1 TL gehackte oder geriebene Nüsse*

Die Hirse mit heißem Wasser abschwemmen und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Danach die Trockenfrüchte sowie die Äpfel und die geriebenen Nüsse begeben und zugedeckt auf kleiner Flamme weitere 5 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, Speise zugedeckt ca. 20 min. ausquellen lassen. Mit etwas Zimt, frisch geriebenem Ingwer und ev. Honig verfeinern.

### Haferflocken-Crunchy

*1 EL Sesam, 1 EL Sonnenblumenkerne, 6 EL Haferflocken, 2 EL Butter, 2 EL Honig, 1 Tasse Wasser, 3 Äpfel, Saft einer Zitrone, 1 EL Rosinen, 1 TL Zimtpulver, 1 Prise Vanille*

In einer heißen Pfanne Sesam und Sonnenblumenkerne anrösten, Haferflocken zugeben und unter ständigem Rühren leicht rösten. Butter und Honig zugeben, verrühren und auf kleiner Flamme warm halten. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Wasser erhitzen, Apfelspalten und Rosinen zugeben und einige Minuten weich dünsten. Mit Zitronensaft, Zimt und Vanille abschmecken. Das Kompott anrichten und die gerösteten Haferflocken darüber verteilen.



## Porridge mit Trockenfrüchten

*1 Handvoll Trockenfrüchte (Feigen, Datteln, Marillen, Rosinen, etc.), 1 frischer Apfel, 1 TL Zimtpulver, 2 EL Sesam, 70 g Hafer- Dinkel- oder Weizenflocken, 400 ml Wasser*

In einem Topf den Sesam kurz anrösten, die Haferflocken dazugeben und mit Wasser aufgießen. Die Trockenfrüchte untermischen, den Apfel in kleine Spalten schneiden oder fein reiben und dazumengen. Die Flüssigkeitsmenge nach Belieben anpassen, je nachdem wie breiig das Porridge sein soll. Ca. 15-20 Minuten alles weich kochen.

## Gefüllte Bratäpfel (2 Portionen á 145 kcal)

*2 Äpfel, Zitronensaft zum beträufeln, etwas Margarine für die Form; für die Fülle: 20 g Mandeln, 20 g Rosinen, 50 g Dörrzweitschken, 30 g Honig, Saft einer ½ Zitrone;*

Für die Fülle Mandeln, Rosinen und Dörrzweitschken hacken und mit Honig sowie Zitronensaft vermischen. Die Äpfel aushöhlen, innen mit Zitronensaft beträufeln und an der Oberseite überkreuzt einschneiden. Äpfel mit der vorbereiteten Masse füllen, in eine befettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° C ca. 20 Minuten braten. Bratäpfel überkühlen lassen und dann genießen!

## Linsen-Couscous mit Gemüse

*1 Zwiebel, 2 Stangensellerie, 1 Zucchini, 1 EL Olivenöl, 100 g Rote Linsen, ½ l Wasser, 1 Gemüsewürfel, 100 g Couscous, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel*

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Stangensellerie und Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Stangensellerie und Rote Linsen zufügen und mit Wasser aufgießen. Gemüsewürfel zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Couscous und Zucchinischeiben dazugeben. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Auf kleine Hitze zurückdrehen und etwas 5-10 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Zusammengefasst werden durch ein „warmes“ Frühstück die individuelle Leistung, die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit verbessert. Die Mahlzeit am Morgen bringt Wohlbefinden und erhöht die Stimmung!



## Hara Shiatsu PraktikerIn

