



von Christina Manke



Über mich



Christina Manke

Therapeutin für chin. Medizin aus Leidenschaft

Es war 2003 als ich zum ersten Mal eine Akupunkturbehandlung bekam. Zwar war es Zufall, dass ich von dieser alternativen Behandlungsmethode erfahren habe, jedoch hat dieser Zufall mein komplettes Leben verändert. Ich wusste sofort, dass die TCM genau das ist, was ich lernen will und womit ich arbeiten möchte!

Meine unregelmäßigen Zyklen, Hormonschwankungen und die damit verbundene innere Unruhe sowie starke PMS veränderte sich durch eine auf mich angepasste Ernährung, Akupunktur sowie chinesischer Arzneimitteltherapie unerwartet schnell.

Die Entscheidung, die 4-jährige Ausbildung zur TCM-Therapeutin zu absolvieren war schnell getroffen. Während der Ausbildung gab es viele „Aha“-Erlebnisse und ich verstand plötzlich, warum mein Körper so reagiere wie er es damals tat.

In der TCM sind körperliche Beschwerden eng mit den Emotionen verbunden. Alles gehört zusammen: Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper leben und in einem gesunden Körper kann nur ein gesunder Geist wohnen. Ein Ungleichgewicht in einem dieser beiden Elemente führt unweigerlich zu Beschwerden.

In meiner Praxis in Hamburg arbeite ich mit fast allen Säulen der TCM: Akupunktur, chinesischer Arzneimitteltherapie, Tui-Na sowie der chinesischen Ernährungsberatung.

Besonders letzteres Thema, die chinesische Ernährungsberatung, ist eines der wichtigsten Bestandteile in meiner Praxis. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich einer Person nur so gut bei ihren Beschwerden helfen kann, wie auch sie selbst auf sich Acht gibt und sich gut (er)nährt.

Meine globale Führungsposition in der Automobilbranche habe ich Anfang 2019 aufgegeben und bin meinem Herzen gefolgt.

Was ich jahrelang nur nebenberuflich ausübte, mache ich heute mit Leidenschaft, Herzblut und hauptberuflich. Es ist ein anderes Leben mit mehr Unsicherheiten, Höhen und Tiefen.

Aber ich bin unendlich dankbar dafür, es gefunden zu haben!

Durch die TCM ist mein Leben nicht nur gesünder, sondern auch reicher geworden. Mein Geist und Körper sind im Einklang und das spiegelt sich in einem regelmäßigen Zyklus, besserem Schlaf und emotionaler Ausgeglichenheit wieder.

Ich vertraue meinem Körper und habe gelernt, seine Signale zu deuten und zu verstehen. Dadurch habe ich mehr Leichtigkeit und Freude im Leben erlangt.



@TCMMankeHamburg



@tcm_manke2008

Inhaltsverzeichnis

01

Grundlagen:
Kurzer Menstruationszyklus aus Sicht der TCM

02

11 wichtige Ernährungstipps

03

Vorratshaltung

04

Empfohlene Nahrungsmittel

05

Zu vermeidende Nahrungsmittel

06

Rezepte Menstruation:
Frühstück, Mittag, Abendessen

06

Rezepte Follikelphase:
Frühstück, Mittag, Abendessen

07

Rezepte Eisprung:
Frühstück, Mittag, Abendessen

08

Rezepte Lutealphase:
Frühstück, Mittag, Abendessen

Der kurze Menstruationszyklus



Ab wann spricht man von einer verfrühten Menstruationsblutung?

Unter einer verfrühten Menstruationsblutung versteht man Blutungen, die ständig oder meist bis zu 9 Tage zu früh eintreten, so dass der Zyklus kürzer als 28 Tage ist. Die Blutungsstärke kann normal, spärlich oder zu stark sein.

Gründe für einen zu kurzen Zyklus

- Übermäßige körperliche Arbeit führt zu einem Nieren-Yin Mangel*
- Unregelmäßige, zu scharfe Ernährung hat oft Blut-Hitze zur Folge*
- Emotionale Belastungen führen zu einer Leber-Qi-Stagnation*
- Chronische Erkrankungen können Leber- und Nieren-Yin-Mangel (ein Kälte-Mangel, der zu viel Wärme erzeugt oder zulässt) nach sich ziehen
- Viele Geburten, Fehlgeburten oder Aborte hat oft die gleichen Folgen wie chronische Erkrankungen
- Chronische Blutungen haben ebenfalls oft die gleichen Folgen wie chronische Erkrankungen

Zusammenfassung der Folgen nach TCM

- Qi-Mangel (Energie-Mangel)
 - Milz-Qi-Mangel
 - Mangelnde Festigkeit des Nieren-Qi
- Hitze
 - Blut-Hitze
 - Stauungshitze bei Leber-Qi-Stagnation
 - Leere-Hitze: Yin-Mangel von Leber und Niere mit Leere-Hitze

**Erklärungen findest du auf der Folgeseite*



Differenzierung und Manifestation

Milz-Qi-Mangel:

Ein Energie-Mangel in der Milz stört sie in ihrer Tätigkeit der Transformation und des Transportes von Flüssigkeiten. Dies kann zu Flüssigkeitsretentionen führen und Verdauungsbeschwerden führen.

Außerdem: Verfrühte Regelblutung, blasses und dünnes Menstruationsblut, Kurzatmigkeit, weiche Stühle, Völlegefühl, Müdigkeit, blasse Zunge.

Mangelnde Festigkeit des Nieren-Qi (der Nieren-Energie):

Hier kommt es zu einer verfrühten Regelblutung, helles und wenig Menstruationsblut, Lumbalgie, Schwindelgefühl, nächtliches Wasserlassen, Kältegefühl, eine blasse und gedunsene Zunge.

Blut-Hitze (durch zu wenig Kühlung durch das hierfür nötige Yin):

Typische Muster sind hier: Verfrühte Regelblutung, die stark ist, hell-oder dunkelrotes Blut, ängstliche Erregung, psychische Unruhe, rotes Gesicht, Durst, dunkler Harn, trockener Stuhl, rote Zunge mit gelbem Belag.

Stauungshitze bei Leber-Qi-Stagnation

(Wenn die Energie stockt, "läuft der Organismus heiß" und es kommt zu Hitze):

Verfrühte Regelblutung, meist zu stark, mit dunklem, klumpigem Blut, Bauchschmerzen, prämenstrueller Brustspannung, Reizbarkeit, bitterer Mundgeschmack, trockener Rachen, rote Zunge.

Leere-Hitze: Yin-Mangel von Leber und Nieren (Auch hier fehlt es am kühlenden Yin)

Verfrühte Regelblutung, die spärlich oder stark sein kann, Wangenrötung, abendliches Hitzegefühl, Schwindelgefühl, Tinnitus, Hitze der Handflächen, Fußsohlen und am Brustkorb, Nachtschweiß, rote Zunge, teilweise belaglos.

To Do

- Qi-Ausgleichen
 - Milz-Qi-aufbauen
 - Das Nieren-Qi vermehren und stabilisieren
- Hitze kühlen und ableiten
 - Blut kühlen und Hitze ableiten
 - Leber-Qi-Stagnation beseitigen, Hitze kühlen und ableiten
 - Leere-Hitze kühlen und Yin der Leber und Nieren tonisieren/vermehrten: Yin-Mangel von Leber und Niere mit Leere-Hitze



II Wichtige Ernährungstipps

AUSZUG AUS DEM BUCH VON DAVERICK LEGGETT
„SELBSTTHEILUNG DURCH ERNÄHRUNG“

Die Verdauung wird durch das harmonische Zusammenspiel verschiedener Geschmacksreize und durch eine leichte Verdaulichkeit der Speisen unterstützt. Im Folgenden ein paar einfache Grundregeln, die dem Verdauungssystem die Arbeit, der Nahrung Nährstoffe zu entziehen, erleichtern:

- **Achte auf die Qualität.** Auch wenn Bio-Qualität bei Gemüse, Obst aber auch besonders bei Fleisch und Fisch teurer sind, so ist es doch sehr wichtig qualitativ gute Lebensmittel zu sich zu nehmen. Abgesehen vom Tierwohl, können wir doch bei Bio-Lebensmitteln davon ausgehen, dass sie weniger mit Pestiziden oder Hormonen im Fleisch belastet sind. Besonders letzteres spielt bei den Frauen mit Zyklusbeschwerden und im Kinderwunsch eine große Rolle!
- **Einfache Speisen essen.** Zu viele Zutaten in unpassender Zusammenstellung bedeuten harte Arbeit für die Milz (die nach Auffassung der chin. Medizin über den Verdauungsprozess herrscht). Einfache Nahrung unterstützt die Verdauung und sorgt für ein Gefühl innerer Klarheit.
- **Maßvoll essen.** Zu viel zu essen behindert die Milz in ihrer Funktion und ist eine der Hauptursachen für Stockungen und innere Nässe. Die Kunst besteht darin, kurz vor dem Sattsein mit dem Essen aufzuhören. Wer das schafft, merkt bald, dass er dann viel mehr Energie zur Verfügung hat.
- **Zucker reduzieren.** Zucker und überhaupt alle stark gesüßten Nahrungsmittel überfordern die Milz. Der übermäßige Genuss von Zucker führt im Darm zu Gärung und schafft die ideale Grundlage für Darmparasiten. Außerdem schwächt er das Blut und bringt die Energien aus dem Gleichgewicht.
- **Fermentierte Nahrungsmittel in die Kost aufnehmen.** Milchsäure und fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Gewürzgurken, Naturjoghurt usw. Fördern die Verdauung.
- **Lieber zwischen als zu den Mahlzeiten trinken.** Die Milz ertrinkt leicht in zu viel Flüssigkeit. In der Regel ist es besser, beim Essen höchstens ein Glas Wasser oder Tee zu trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu stark zu verdünnen.
- **Nicht zu viel Kaltes essen.** Kalte Speisen dämpfen das Verdauungsfeuer und können den Verdauungsprozess verlangsamen.
- **Gründlich kauen.** Mit dem Zerkauen im Mund beginnt der Verdauungsvorgang. Gut zerkaute Nahrung macht Magen und Darm weniger Arbeit.
- **Beim Essen locker und entspannt sein.** Wenn wir verspannt, verdreht, krumm oder mit übereinandergeschlagenen Beinen am Tisch sitzen, quetschen wir die Verdauungsorgane zusammen und erschweren ihnen die Arbeit. Es ist wichtig, für Platz unterhalb der Rippenbögen zu sorgen, besonders im Bereich zwischen Rippen und Bauchnabel, wo die meisten Verdauungsorgane sitzen. Ein paar ruhige Atemzüge kurz vor dem Essen wirken Wunder.
- **Auf den Körper vertrauen.** Unser Körper weiß, was ihm guttut. Wir müssen uns nur Zeit nehmen, in ihn hineinzuhorchen.
- **Das Essen genießen.** Dies ist sicher der beste Rat, den ich geben kann. Wenn wir Dankbarkeit empfinden und voller Freude essen, öffnen wir uns mit unserem ganzen Wesen und nehmen die Nährstoffe gut auf.



VORRATSHALTUNG

Diese Lebensmittel solltest du immer zu Hause haben

ALLGEMEINES

Um jederzeit "kochbereit" zu sein solltest du ein paar Lebensmittel im Hause vorrätig haben. Ich habe dir hier eine Liste mit Nahrungsmitteln zusammengestellt, die lange haltbar sind und somit gut auf Vorrat gekauft werden können. Natürlich kannst du diese Liste jederzeit auf deine eigenen Ansprüche anpassen und erweitern.

REIS, MEHL, GETREIDE

- Basmatireis
- Dinkel-Vollkornmehl
- Grünkern
- Hafer
- Hirse
- Naturreis
- Quinoa
- Süßreis / Milchreis

NUDELN & ALGEN

- Dinkelnudeln
- Hidaka Kombu Algen
- Kichererbsennudeln
- Rote Linsennudeln
- Vollkornnudeln

NÜSSE, KERNE & CO

- Cashewnüsse
- Gomasio
- Kastanien / Maronen
- Kokosfett
- Kokosmilch
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandelmus
- Mandeln
- Mohn
- Sesam (schwarz)
- Sesammus
- Sonnenblumenkerne
- Tahin (Sesampaste)
- Walnüsse

HÜLSENFRÜCHTE & CO

- Azukibohnen
- Azukibohnen
- Couscous
- Couscous
- Hiobstränensamen
- Hiobstränensamen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Kidneybohnen
- Polenta
- Polenta

TROKENFRÜCHTE & SÜSSUNGSMITTEL

- Aprikosen
- Dattelsirup
- Gelee Royal
- Gouji-Beeren
- Honig
- Kokosblütenzucker
- Pflaumen
- Rohrzucker
- Rosinen

GEWÜRZE UND KRÄUTER

- Anis
- Basilikum
- Bockshornklee
- Bohnenkraut
- Chili
- Curcuma
- Fenchelsamen
- Frischer Ingwer
- Kardamom
- Knoblauch
- Koriandersamen
- (Kreuz)Kümmel
- Lorbeerblätter
- Muskat
- Nelken
- Oregano
- Paprikagewürz
- Pfeffer
- Salz (ohne Streuhilfe!)
- Senfkörner
- Thymian
- Vanille
- Zimt

EMPFOHLENE

Nahrungsmittel



GETREIDE / HÜLSENFRÜCHTE NÜSSE/SAMEN

- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel
- Erdnuss
- Gerste
- Hafer
- Hanfsamen
- Haselnuss
- Hiobtränen-gerste/-samen
- Hirse
- Leinsamen
- Linse (rot)
- Mais
- Mandeln
- Mungbohnen
- Reis
- Reis (klebrig)
- Schwarze Sojabohne
- Schwarzer Sesam
- Sesam
- Sojabohne
- Tofu
- Weizen

KRÄUTER/GEWÜRZE

- Bockshornklee
- Bohnenkraut
- Fenchelsamen
- Pfefferminze
- Sonnenblumensamen
- Süßholzwurzel

GETRÄNKE

- Hafermilch
- Kamillentee
- Kokosmilch
- Pfefferminztee
- Reismilch
- Rote Bete Saft
- Schwarzer Johannisbeersaft (Schorle)
- Sojamilch
- Ziegenmilch

GEMÜSE / OBST

- Adzukibohnen
- Ananas
- Apfel
- Austernpilz
- Avocado
- Birne
- Blumenkohl
- Bohne
- Brokkoli
- Brombeere
- Chicorée
- Erbse
- Goji-Beeren
- Guave
- Hidaka Kombu Algen
- Himbeere
- Jujube (Rote Dattel)
- Karotte
- Kartoffel
- Kastanie
- Kichererbsen
- Kirsche
- Kohlrabi
- Kürbis
- Litschi
- Mango
- Maulbeere
- Miso
- Orange
- Papaya
- Paprika
- Pastinake
- Petersilie
- Petersilienwurzel
- Pfirsich
- Pflaumen
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Schwarze Bohne
- Sellerie
- Shiitake-Pilz
- Spargel
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Süßkartoffel
- Wakame
- Weintrauben
- Weißkohl
- Zuckerrüben
- Zwiebeln

SONSTIGES

- brauner Zucker
- Butter (Kuhmilch)
- Gelee Royal
- Hühnerei
- Käse (Schafsmilch)
- Käse (Ziegenmilch)
- Olivenöl
- Sahne
- Sesammus
- Sesamöl
- Sojasoße



ZU VERMEIDENDE *Nahrungsmittel*

GETREIDE / HÜLSENFRÜCHTE NÜSSE/SAMEN

- Bambussprossen
- Mungbohnen (Sprossen)
- Rettich
- Wassermelonensamen

GEMÜSE / OBST

- Banane
- Bittere Melone
- Grapefruit
- Gurke
- Kiwi
- Knoblauch
- Lauch
- rote Chili
- Wasserkastanie
- Wassermelone

KRÄUTER/GEWÜRZE

- Anis
- Cayenne Pfeffer
- Dill
- Ingwer
- Nelken
- rote Chili
- Schnittlauch
- Senfkörner (gelb)
- Sichuan-Pfeffer
- Zimt

FLEISCH/FISCH

GETRÄNKE

- Alkohol
- Ingwer-Tee
- Jogee
- Kaffee
- schwarzer Tee

SONSTIGES

- Orangenschale
- Sojaöl

Menstruation

TO DO:

Milz & Nieren stärken, Stagnation vermeiden

ALLGEMEIN ZU EMPFEHLEN:

Frühstück:

Reis- oder Hirsebrei mit frischen Früchten der Saison oder Kompott. Quark mit Birnen oder Obst der Jahreszeit. Süßer Gerstensalat. Gekochtes Getreidemüsli mit frischen Früchten. Amaranth mit rohen (geraspelten) oder gekochten Birnen oder Beeren der Saison. Gebratenes Ei mit Gemüse. Reisbrei mit schwarzem Sesam und Frühlingszwiebeln. In (Getreide-) Milch gekochter Reis mit Früchten der Saison. Misobrühre mit Reismudeln und Lauchzwiebeln oder Tofuwürfeln.

Mittagessen:

Gemüse-Quiche. Hühnerfleisch mit Lauch und Walnüssen. Gedünsteter Fisch auf Spinat mit Kartoffeln. Gekochter Reis mit Arame-oder Hijiki-Algensalat. Salate aus gekochtem Gemüse mit Kartoffeln oder Reis. Fischsuppe mit Staudensellerie und Tomaten. Auberginenaufguss, Rote Linsen Eintopf mit Petersilie + Senf und Essig zum Abschmecken. Ofengemüse mit Gemüse der Saison.

Abendessen:

Gekochter Selleriesalat mit Äpfeln und Stangensellerie. Rote-Bete Salat mit Feta-Käse und einem Mix aus verschiedenen Kernen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, etc.). Spargelcremesuppe. Tomatensuppe mit saurer Sahne. Fenchelsuppe mit Birne. Eiersalat mit Spargel, Eiersalat mit Gewürzgurken, Kapern und Radieschen. Misosuppe mit Shiitake-Pilzen, Kombu, Zwiebel oder Lauch. Reisbrei mit schwarzem Sesam. Nudelsalat mit rohem Staudensellerie, Paprikaschoten, geraspelten Karotten, Gouda-Streifen und einer Vinaigrette.



1. - 4. Zyklustag

Menstruation

TO DO:

Milz & Nieren stärken, Stagnation vermeiden

Tee-Genuss: Am besten eine Tasse am Morgen, Mittag und Abend

- **Schafgarbe**
Wirkt entkrampfend, Leber stärkend und effektiv gegen Menstruationsbeschwerden. Aus den getrockneten Blättern wird ein Aufguss gemacht, der 10 min zieht. Anschließend kannst du ihn als Tee in der 2. Zyklushälfte und während Menstruation zu dir nehmen oder deinem Badewasser zufügen.
Verzichte auf Schafgarbe, wenn du schwanger werden solltest.
- **Kamille**
Wirkt krampflösend, wärmend und entzündungshemmend und kann als Tee, Wickel oder Badezusatz angewendet werden.
- **(Zitronen-)Melisse**
Lindert Kopfschmerzen, beruhigt und kräftigt den Kreislauf. Trinke sie als Tee während der Periode.

ZU MEIDEN:

- Kaffee, schwarzer oder grüner Tee
- Alkohol
- scharfe Gewürze
- roher Knoblauch
- Unreifes Obst
- kalte und rohen Speisen sowie Getränke zu sich nehmen
- Kochmethoden wie Grillen, Braten, Schmoren
- Unregelmäßiges Essen
- Abendliche Hauptmahlzeiten
- ungeschützten Geschlechtsverkehr
- sich nicht in kalter und nasser Umgebung aufhalten
- anstrengenden körperlichen Tätigkeiten ausführen



Amaranthcreme mit Beeren

KOCHZEIT: 10 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



TO DO: Milz & Nieren stärken,
Stagnation vermeiden

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 Äpfel
- 50 g Amaranthpops
- 200 g Quark
- 200 ml Naturjoghurt
- 2 EL Kokosflocken
- 1/2 TL Kardamompulver
- Honig nach Geschmack
- 1 Handvoll Beeren

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Äpfel waschen und grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden.

Schritt zwei

Amaranthpops mit Quark, Naturjoghurt, Kokosflocken, Kardamompulver, Honig und Apfelstücke verrühren.

Schritt drei

Die Beeren waschen. Amaranthcreme in 2 Schüsseln anrichten und mit den Beeren garniert servieren.

HINWEIS

Quark und Naturjoghurt haben eine kühlende Wirkung auf den Organismus. Daher sind sie besonders bei Hitzezeichen eine gute Wahl. Zu viel sollte jedoch nicht verzehrt werden, da diese Nahrungsmittel auch Schleim produzieren. Kardamompulver hilft, das Qi zu bewegen und Hitze auszuleiten.

Frühstück

Menstruation 1. - 4. Zyklustag

TO DO: Milz & Nieren stärken, Stagnation vermeiden

Congee in 2 Varianten

ZUTATEN für 4 Portionen - Variante 1

- 1 Becher Reis (oder anderes Getreide)
- 10 Becher Wasser
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz
- 4 Rote Datteln

ZUTATEN für 4 Portionen - Variante 2

- 1 Becher Reis (oder anderes Getreide)
- 10 Becher Wasser
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz
- Suppengemüse
- 2 Eier
- Schwarzer Sesam

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Reis, Wasser, Salz, Öl und die weiteren Zutaten, je nach Variante 1 oder 2 (hier ohne die Eier), in einen Topf geben, unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen.

Schritt zwei

Unter gelegentlichem Rühren 1,5 Stunden auf niedriger Stufe (1 - 2 von 9) köcheln lassen.

Schritt drei

Je nach gewünschter Dicke des Congee Wasser hinzufügen, je mehr umgerührt wird desto mehr zerfallen Reis und Suppengemüse zu einer glatten Masse.

Schritt vier

Kurz vor dem Servieren noch mal aufkochen, die Eier in das Congee schlagen und gut verrühren.

HINWEIS

Beide Varianten des Congees sind sehr nahrhaft und gesundheitsfördernd. Die Rote Dattel, auch Jujube genannt, wird z. B. in der TCM bei verschiedensten Formen von Schwäche eingesetzt. Auch soll sie körperliche Symptome von Stress lindern und das Darmmilieu stabilisieren. Sie tonisiert besonders Milz, Magen und das Herz.

KOCHZEIT : Mind. 1 Stunde / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN





Menstruation 1. - 4. Zyklustag

TO DO:

Milz & Nieren stärken, Stagnation vermeiden

Mittag

Stärkendes Ofengemüse

METHODE: OFEN / KOCHZEIT: 35 MINUTEN /
ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ZUTATEN für 2 Portionen

- 3-4 Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 Knollen Rote Beete
- 1 Petersilienwurzel
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gerieben
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Hand Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und bei Bedarf schälen und vierteln. Das restliche Gemüse waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Der Kürbis muss nicht geschält werden, da die Schale durch das Backen weich wird.

Schritt zwei

In einem Mörser Olivenöl, Pfeffer, Koriandersamen und Kreuzkümmel zu einer Paste verarbeiten. Den geriebenen Ingwer, Salz, Zitronenschale, gehackte Petersilie und das Paprikapulver zugeben.

Schritt drei

Das Gemüse in einer Auflaufform mit der Gewürzpaste marinieren und gleichmäßig verteilen.

Schritt vier

Im Backofen 35 Minuten backen.
Bei Bedarf kann auch ein Stück Tofu, gekochte Kichererbsen oder ein Spiegelei für die letzten 15 Minuten der Backzeit auf das Ofengemüse gelegt werden.

HINWEIS

Dieses Rezept eignet sich besonders gut bei Milz-Qi- und Nieren-Schwäche. Die Rote Beete unterstützt zusätzlich besonders Blutaufbau.

Mittag

Menstruation 1. - 4. Zyklustag

Gemüse-Quiche

KOCHZEIT: 45 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN



TO DO:

Milz & Nieren stärken,
Stagnation vermeiden

ZUTATEN für Quicheform à 24 cm Durchmesser

- 95 g kalte Butter
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- Mehl zum Bearbeiten
- 50 g gemahlene Mandelkerne
- ½ TL Backpulver
- 4 Eier
- 400 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Brokkoliröschen (oder anderes Gemüse der Saison)
- Salz
- 75 g Parmesankäse
- 300 g Frischkäse
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 3 EL gehackte Kräuter z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- Pfeffer
- Muskat

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Für den Teig Butter in kleinen Stücken schneiden, zusammen mit Mehl, Mandeln, Backpulver, 1 Ei und 4 EL kaltem Wasser mit den Knethaken eines Handmixers oder den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie gewickelt, etwa 30 Minuten kaltstellen.

Schritt zwei

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen. Wurzeln abschneiden und Enden vierteln. Frühlingszwiebelgrün von welken Blättern befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln im heißen Öl in einer Pfanne anbraten. Möhren untermischen und beides 3-4 Minuten braten. Dann ein wenig Wasser angießen und etwa 7 Minuten dünsten, bis Möhren bissfest sind und das Wasser verdampft ist. Brokkoli waschen und in Salzwasser 2-3 Minuten bissfest garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schritt drei

Quicheform ausbuttern. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und Form damit auskleiden, einen Rand hochziehen. Vorbereitete Gemüse darauf verteilen. Hartkäse reiben und mit Ziegenfrischkäse, Mandeldrink, restlichen Eiern und Kräutern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) etwa 45 Minuten backen.

HINWEIS

Möhren sind Qi- und Blut-Tonika. Das heißt, sie helfen der Milz bei der Verdauung und fördern die Produktion von Körperflüssigkeiten (inkl. Blut). Außerdem lindern sie Entzündungen des Verdauungsapparates.

Abendessen

Menstruation 1. - 4. Zyklustag

TO DO: Milz & Nieren stärken, Stagnation vermeiden

Mein
Favorit!

Fenchel Birnen Suppe

www.yomisma.de



KOCHEN : 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

ZUTATEN für 4 Portionen

- frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Prise Bockshornklee, gemahlen oder als Samen
- 1 große Fenchelknolle, halbiert & klein geschnitten
- 1 EL Butter
- 600 ml Gemüsekraftbrühe
- 1 Birne, entkernt & zerkleinert
- 1 Zwiebel, geschält, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz

Tipp

Als Topping eine Handvoll Sprossenmix in einer Pfanne mit etwas Öl kurz blanchieren und anschließend auf die Suppe geben. Oder eine Karotte raspeln und über die Suppe streuen.

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

In einem großen Topf die Butter schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Schritt zwei

Mit Gemüsekraftbrühe aufgießen, den Bockshornklee, den Fenchel und die Birne zugeben und 40 Min. leicht köcheln lassen, bis der Fenchel schön weich ist.

Schritt drei

Dann die Suppe pürieren, mit Pfeffer, Salz und Petersilie verfeinern und genießen!

HINWEIS

Fenchel ist ein super Qi-Tonikum! Er stärkt das Milz-Qi und hilft bei Blähungen, Verdauungsschwäche und verbessert die Darmperistaltik. Er löst Leber-Qi-Stagnation und verbessert somit PMS, Dysmenorrhö oder einen stockenden Menstruationsbeginn. Zusätzlich lindert er Husten und unterstützt bei Atemwegverschleimungen.



Eier auf grünem Spargel

Abendessen

Menstruation: 1. - 4. Zyklustag

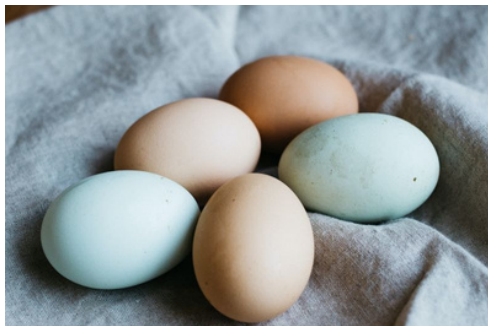
TO DO: Milz & Nieren stärken

www.yomisma.de



ZUBEREITUNG

KOCHEN : 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN



ZUTATEN für 2 Personen

- 400 g grüner Spargel
- 3 Eier
- 20 g Parmesan
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ½ TL Senf
- Pfeffer
- Salz

HINWEIS

Durch ihre Blut-tonisierende Wirkung ist der grüne Spargel sowie das Hühnerei sehr gut geeignet für die Phase der Menstruation, um gleich wieder mit dem Blut-Aufbau zu beginnen. Eier haben außerdem eine Qi-tonisierende Eigenschaft, was für mehr Energie sorgt und im Falle einer Schwangerschaft sogar den Fetus positiv beeinflussen kann.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Das untere Drittel schälen und die Stangen in Stücke schneiden. Eier anstechen und in 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze hart kochen.

Schritt zwei

In einem weiteren Topf den Spargel in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und abkühlen lassen.

Schritt drei

Parmesankäse fein reiben. Eier unter fließendem kaltem Wasser abspülen, pellen und abkühlen lassen. Joghurt in eine Schüssel geben. 1 EL Spargelkochwasser, Parmesankäse, Joghurt und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt vier

Spargel mit der Joghurtsauce mischen und in Schalen oder Gläser geben. Eier vierteln, auf dem Spargel anrichten und servieren.

Follikelphase



TO DO:

Blut & Yin nähren

ALLGEMEIN ZU EMPFEHLEN:

Frühstück:

Eingeweichte Weizen(-Flocken), auch Reis oder Polenta mit frischen oder getrockneten Früchten und etwas Milch gedünstet. Reis in Milch gekocht mit Sauerkirschen oder Brombeeren. Quinoa mit Heidelbeeren. Omelette mit gedünsteten Champignons und Tomaten.

Mittagessen:

Kartoffeln mit Grünkohl und Joghurt-Öl-Zitronen-Soße (als Dipp). Rote-Bete-Heringssalat mit sauren Äpfeln und Zwiebeln. Hühnersuppe mit Eigelb und Nudeln. Spiegelei mit Spinat und Kartoffelpüree. Grüne Bohnen mit Tofu oder Gemüsebratlinge und Kartoffeln. Gebackenes Sauerkraut mit Kartoffelpüree. Blattsalate (in kleinen Mengen) zu gekochten Speisen. Spinat mit Fisch und Pellkartoffeln. Spitzkohl mit Kartoffel-Karottenpüree.

Abendessen:

Quark mit Kirschen (wer es abends auch mal Süß mag). Hühnersuppe. Tomatensuppe mit saurer Sahne und Brot. Kraftsuppe mit Gemüse der Saison.

Grundrezept Gemüsebrühe für Kraftsuppe (allgemein und hier für Seite 28):

Zutaten für 4 Liter Brühe:

- 5 Liter Wasser
- 2 Bund Petersilie
- 5 EL Dinkel
- 5 Lorbeerblätter
- 3 Karotten
- 1 Sellerieknolle
- 2 Zwiebeln mit Schale
- 1 Kohlrabi

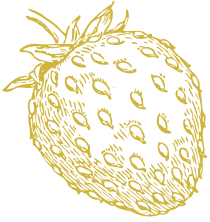
- 1 Stängel Liebstöckel oder Stangensellerie
- 3-4 getrocknete Shiitakepilze
- 3-4 TL Salz

Zubereitung:

Wasser, Petersilie und Dinkel mit Lorbeer zum Kochen bringen. Karotten, Sellerie, Zwiebel, Kohlrabi, Liebstöckel, Shiitakepilze und Salz hinzufügen und alles 1,5 - 2 Stunden köcheln lassen. Abseihen und das ausgekochte Gemüse wegwerfen. Die Brühe als Suppengrundlage weiterverwenden.

5. - 13. Zyklustag

F o l l i k e l p h a s e



T O D O :

Blut & Yin nähren

Tee-Genuss: Am besten eine Tasse am Morgen, Mittag und Abend

- **Himbeerblätter**
Dieser wirkt sich durchblutungsfördernd sowie schmerzlindernd auf Ihren Körper aus. Da die Himbeerblätter Phytohormone enthalten, die dem weiblichen Hormon Östrogen ähnlich sind, helfen sie dabei, die Gebärmutter Schleimhaut aufzubauen und den Eisprung zu fördern. Zum Himbeerblätterttee können Kräuter wie

- Salbei
- Holunderblüte
- Rosmarin
- Beifuß

hinzugefügt werden. Diese Kräuter wirken durchblutungsfördernd und regulieren zusätzlich den Zyklusverlauf. Rosmarin regt den Eisprung an. Holunder regt dagegen die Östrogenproduktion an.

Z U M E I D E N :

- Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen/Torte, etc.
- Rohkost: Rohes Obst oder Gemüse
- Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Rooibostee
- Brotmahlzeiten
- scharfes Gewürz: Chilli, Pfeffer, getrockneter Ingwer, Curry, Knoblauch, Jogitee
- spätes Schlafengehen
- Schwitzen: Sauna, zu viel Sport

Frühstück

Follikelphase 5. - 13. Zyklustag

Mein
Favorit!

Quinoa-Heidelbeer-Genuss

KOCHZEIT: 10 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



TO DO: Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 2 Portionen

- frische Heidelbeeren oder Heidelbeerkompott
- 1 Tasse gelbe Quinoa
- 1 TL Kakaonibs
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Mandelmus
- etwas Honig zum Süßen
- ¼ TL Bourbonvanille
- ½ TL Zimt
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 Prise Kardamompulver
- ein paar Tropfen Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Quinoa in der Mandelmilch mit Vanille, Zimt, Kardamom und dem Wasser zum Kochen bringen. Auf mittlerer Flamme köcheln, bis die Mandelmilch aufgesogen und die Quinoa fertig gekocht ist.

Schritt zwei

Mandeln fein hacken und zum Porridge geben. Mit Honig süßen, Mandelmus untermengen, die Kakaonibs drüberstreuen und mit den Heidelbeeren genießen!

HINWEIS

Die Kombination aus Mandeln und Quinoa entspricht optimal den nötigen Anforderungen von Blut und Yin nähren: Quinoa tonisiert das Blut und hat Bezug auf den Funktionskreis Niere. Die Mandeln tonisieren das Yin und regulieren zusätzlich das Qi und befeuchten den Darm.

Dinkel-Pilz-Power

KOCHEN : 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

Frühstück

Folikelphase 5. - 13. Zyklustag

TO DO: Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Tasse Dinkel, gekocht (vom Vortag)
- Fetakäse, zerbröseln
- 1 Tasse frische Pilze (Shiitake, Kräuterseitlinge etc.), geputzt, zerkleinert
- 1 EL Cashewkerne
- 1 weich gekochtes Ei
- etwas Butter zum ausbraten
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 1/2 Packung Fetakäse
- frisches Dillkraut, grob gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Gomasio (gemörserter Sesam mit Salz)

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Den Dinkelreis am Vorabend in der doppelten Menge Gemüse-Kraftbrühe kochen. Das Ei morgens weichkochen.

Schritt zwei

In einer Pfanne in etwas Butter den Zwiebel, Cashewkerne und Pilze anrösten.

Schritt drei

Den Dinkelreis mit Tahin würzen, mit Feta, Pilzen, Dill und Gomasio anrichten, das weiche Ei überstülpen und servieren.

HINWEIS

Im Dinkel steckt sooo viel Power. Er tonisiert das Qi, das Yin und das Blut zu gleichen Teilen. Er hilft also bei einer schlechten Verdauung, Blutmangel, Schlaflosigkeit, Nachtschweiß und trockenen Schleimhäuten.



Folikelphase 5. - 13. Zyklustag

TO DO:

Blut & Yin nähren

Mittag

Spinat-Lasagne

METHODE: OFEN / KOCHZEIT: 30 MINUTEN /
ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN



ZUTATEN für 2 Portionen

- 600 g Blattspinat, frisch
- 2 große Karotten
- 7 mittel-große Champignons
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Milch
- ½ Pck. Kräuterfrischkäse, ca. 100 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL, gestr. Gemüsebrühepulver
- 500 ml Tomaten, passierte
- 3 EL Butter
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 150 ml süße Sahne
- 1 Paket Lasagneplatten
- 200 g Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Karotten, Champignons und Zwiebel schälen, schneiden und zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind. Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. 5 EL Milch dazugeben. Den Spinat waschen und in die Pfanne geben, bis die Blätter eingefallen sind und die Rahmsauce leicht eingedickt ist. Ggf. noch mit Speisestärke nachdicken.

Jetzt den Frischkäse sowie das Gemüsebrühpulver dazugeben und gut verrühren. Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön eingedickt ist. Zum Schluss die Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Spinatgemisch darf ruhig gut würzig sein, da der Spinat beim Backen relativ viel Salz "schluckt".

Schritt zwei

In einem separaten Topf die Butter erhitzen, bis sie vollständig zerlaufen ist. Das Mehl unter Rühren hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Unter stetem Rühren nun die passierten Tomaten dazugeben, danach direkt die Sahne dazu gießen und alles kurz aufkochen. Die Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch hier muss nicht am Salz gespart werden.

Schritt drei

Mit der Tomatensauce und dem Spinat dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Spinatgemisch und Tomatensauce darin schichten. Mit der Sauce abschließen und lückenlos mit Reibekäse bestreuen.

Schritt vier

Bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen noch fünf bis zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, dann bleibt die Lasagne perfekt in Form und zerläuft nicht.

HINWEIS

Spinat tonisiert Blut und Yin. Er reguliert also die Menstruation und hilft bei Unruhe, Schwindel und Kopfschmerzen. Zusätzlich regt er die Zellbildung an.

Mittag

Follikelphase 5. - 13. Zyklustag

Spitzkohl mit Tofu an Kartoffel-Karottenstampf

KOCHZEIT: 30 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



TO DO:

Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Spitzkohl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Packung Tofu, geräuchert
- Kümmelsamen,
- Fenchelsamen,
- Anissamen
- 5 EL Sojasoße
- 6 große Kartoffeln
- 2 Karotten
- Milch
- Butter
- 1/2 TL Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Den Spitzkohl in kleine Streifen schneiden und waschen. Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Währenddessen den Tofu in Würfel schneiden.

Schritt zwei

Den Tofu zu den Zwiebeln geben und mit anbraten. Den Spitzkohl hinzugeben und mit anbraten. Mit Kümmel, Fenchel und Anis sowie Pfeffer und Salz würzen.

Schritt drei

Kartoffeln und Karotten schälen und in klein schneiden. Beides in Salzwasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme weiterkochen lassen, bis beides weich ist.

Das Wasser abgießen, Milch und Butter hinzufügen und stampfen, bis es ein sämiges Püree ergibt. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und gemeinsam mit dem Spitzkohl servieren und genießen.

HINWEIS

Der Spitzkohl ist ein wunderbares Qi- und Blut-Tonikum. Er ist also bei Verdauungsschwäche, Konzentrationsproblemen sowie innerer Unruhe das Gemüse der Wahl. Zusammen mit Kartoffeln und Karotten versorgt und unterstützt er den Körper optimal während der Follikelphase.

Abendessen

Folikelphase 5. - 13. Zyklustag

TO DO: Blut & Yin nähren

Mein
Favorit!

Algensuppe mit Moshi

www.yomisma.de



ZUTATEN für 4 Portionen

- Wakame (Algen)
- Süßer Reis
- Gemüsebrühe
- Gemüse der Saison
- Misopaste
- Petersilie

Japanisches Moshi

Zutaten:

- 3 Tassen Süßer Reis
- 5 Tassen Wasser

Zubereitung:

Reis im Wasser 2-3 Stunden lang sehr weich kochen. Den Brei in ein unzerbrechliches Gefäß geben und mit einem Holzschlegel stampfen, bis alle Körner gebrochen sind. Aus dem Teig mit feuchten Händen Bällchen formen oder in eine Form gießen und erkalten lassen. Nach 12 Stunden ist die Masse so fest, dass sie sich schneiden lässt. Die Stückchen oder Bälle kann man braten, frittieren, als Suppenklößchen verwenden oder mit Algen umwickeln.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Süßen Reis kochen und zu "Japanischem Moshi" zerstampfen (Zubereitung siehe im Kasten links).

Schritt zwei

Wakame kurz in kaltem Wasser einweichen, dann aufkochen und einige Minuten kochen lassen. Herausnehmen, klein schneiden und mit dem gekochten, gestampften Moshi vermischen.

Schritt drei

Aus der Moshipaste kleine Bällchen formen. Algenwasser mit Gemüsebrühe erhitzen, Gemüsestreifen und Reisbällchen dazugeben und sanft köcheln.

Schritt vier

Am Ende gelöste Misopaste einrühren. Mit Petersilie servieren.

HINWEIS

Diese Suppe ist sehr nahrhaft und stärkt das Blut sowie Yin. Optimal für die Follikelphase, ohne den Organismus zu belasten.



Spinat-Creme

ZUTATEN für 4 Portionen - Variante 1

- Saft von 1 Limette oder Zitrone
- ½ TL Bockshornkleesamenpulver (oder Samen)
- 1 kg Blattspinat, grob zerkleinert
- Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert
- ca. 3 cm frische Ingwerwurzel, geschält, in feine Würfel geschnitten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Senfsamen, zerstoßen
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Prise Mutterkümmel (Kreuzkümmel)
- Salz

Tipp

Als Topping 1 EL Ziegenjoghurt und frische Petersilie.

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

In einem großen Topf die Butter schmelzen. Spinat, Knoblauch, Ingwer und Senfsamen darin anrösten.

Schritt zwei

Mit Gemüsesuppe ablöschen und die Suppe kochen lassen, bis der Spinat gar ist. Mit Zitronensaft erfrischen und mit Bockshornkleesamen verfeinern.

Schritt drei

Dann die Kokosmilch einrühren und die Suppe pürieren. Mit Pfeffer, Muskat, Mutterkümmel und Salz würzen.

HINWEIS

Kokosmilch hat stark Yin-tonisierende Eigenschaften und unterstützen außerdem bei Blutmangel. Diese Cremesuppe hilft dem Zellaufbau, reduziert Ödeme und lässt Haare und Nägel besser wachsen.

KOCHZEIT : 20 Minuten / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



Eisprung

TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ableiten, Transformation stärken

ALLGEMEIN ZU EMPFEHLEN:

Frühstück:

Porridge aus Amaranth, Hirse, Dinkel oder Haferflocken mit einer Hand Nüsse und kleinen Samen (Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen, etc.). Kompott aus Äpfeln, Aprikosen oder Birnen. Dinkelpfannkuchen mit gedünsteten Birnen oder Pflaumen an Nelken oder mit Litschis oder Weintrauben. Maulbeeren, Goji-Beeren und/oder Weinbeeren sowie Blütenpollen. Gelee Royal.

Mittagessen:

Eine Gemüsepfanne mit Champignons, Rettich, Stangen-Sellerie, Spinat, Gurken oder Tomaten. Klare Suppen mit Algen. Kochen mit Azukibohnen, Brokkoli, Rote Bete.

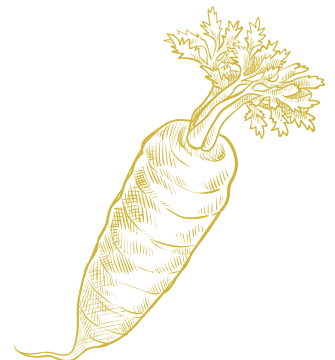
Abendessen:

Klare Suppen, Kraftsuppen (Grundrezept für die Brühe siehe auf Seite 13) oder Cremesuppen mit Fenchel und Orange. Hühnerkraftbrühe, Eier, Algen, Tintenfisch.

Tee-Empfehlung siehe Follikelphase.

ZU MEIDEN:

- Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen/Torte, etc.
- Milchprodukte: Joghurt, Rahm, Käse, etc.
- Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Rooibostee
- spätes Schlafengehen
- Schwitzen: Sauna, zu viel Sport
- Kalt Zimmertemperatur meiden



Süßes Hirse Porridge

Mein
Favorit!

KOCHEN : 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

Frühstück

Eisprung 14. - 16. Zyklustag

TO DO: Qi bewegen, Flüssigkeit ableiten, Transformation stärken

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 kleine Äpfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Kakaonibs
- 1 Tasse feine Goldhirse
- 2 EL Honig oder Dattelsirup
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Bourbonvanille
- 1 EL Mandelmus
- 2,5 Tassen Mandelmilch
- 2 EL Haselnüsse, grob gehackt
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Bitterorangenschale

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Die Hirse mit Zimt, Vanille, Mandelmilch, Haselnüssen, Kardamom, Salz und Bitterorangenschale aufkochen. Dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sie gar ist.

Schritt zwei

Mit Honig, Mandelmus süßen, Äpfel und Kakaonibs drüber streuen und servieren.

HINWEISE

Hirse tonisiert das Qi und Blut, es reguliert das Qi und bewegt es. Aus diesen Gründen baut es Blut auf und lässt es adäquat fließen. PMS, Muskelschwäche oder trockene Augen haben hier kaum eine Chance.

Gemüse-Reis-Pfanne

KOCHZEIT: 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



HINWEIS

Sesamöl tonisiert das Yin und verlangsamt u. a. den vorzeitigen Alterungsprozess, es hilft bei trockener Haut oder Schleimbäuten und hat eine darmbefeuchtende Wirkung. Deshalb ist es gut geeignet bei Verstopfung und hartem Stuhl.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Packung Erbsenschoten oder 1 kleine Zucchini
- 2 Chicorée
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- ein paar Champignons
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 Chilischote, frisch
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Salz
- 250 g Sojasprossen
- 1/2 Bund Koriander oder Petersilie
- 1 TL Zitronenschale, gerieben

TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten,
Transformation stärken

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Wasser erhitzen und den Reis darin mit einer Prise Salz aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten weich kochen. Inzwischen die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Erbsenschoten waschen und die Enden entfernen. Alternativ Zucchini waschen und in Streifen schneiden.

Schritt zwei

Die beiden Chicorée, Frühlingszwiebeln und Champignons waschen und in 1 cm breite Ringe bzw. Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Karotten, Erbsenschoten oder Zucchini kurz anbraten. Die Chilischote fein hacken und ebenfalls kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schritt drei

Zum Schluss die Sojasprossen, Zitronenschale und den Chicorée dazugeben. Koriander oder Petersilie fein hacken. Den Reis unter das Gemüse rühren und mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren.



Eisprung 14. - 16. Zyklustag

TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten, Transformation stärken

Mittag

Blumenkohl-Brokkoli- Auflauf

METHODE: OFEN / KOCHZEIT: 35 MINUTEN /
ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN





ZUTATEN für 4 Portionen

- 500 g frischer Blumenkohl
- 500 g frischer Brokkoli
- 2 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g magerer Kochschinken
- alternativ Tofu (geräuchert)
- 200 g (bis 16% Fett) Frischkäse
- alternativ: 200 g (10% Fett) saure Sahne
- 200 ml (1,5% Fett) Milch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- frische (oder TK) Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- 4 Eier
- Muskat
- 50 g Parmesan

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli klein schneiden und ca. 8 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Kartoffeln und Karotten in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in kochendem Wasser 4 Minuten vorgaren. Währenddessen Knoblauch und Petersilie hacken und den Lauch sowie die Zwiebel würfeln. Den Kochschinken (oder Tofu) in kleine Stücke schneiden.

Schritt zwei

Frischkäse und Milch miteinander verrühren. Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie die Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayenne-Pfeffer würzen. Die Eier unterrühren.

Schritt drei

Blumenkohl, Brokkoli und Kochschinken (Tofu) in eine Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben beliebig einstecken. Mit der Eiersoße übergießen, etwas Muskat über den Auflauf geben. Bei Ober/Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

HINWEIS

Brokkoli tonisiert das Blut, leitet aber auch Nässe aus und hilft damit bei Wasseransammlungen und Ödemen. Zusammen mit dem Blumenkohl regulieren sie den Stuhlgang und helfen bei Verdauungsbeschwerden.

Mittag

Eisprung 14. - 16. Zyklustag

Kohlrabischnitzel an Räucherlachs

KOCHZEIT: 30 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten,
Transformation stärken

ZUTATEN für 2 Personen

- 3 großer Kohlrabi
- 2 Eier
- Muskat
- 2 EL Vollkornmehl
- 80 g Mandelblättchen
- 2-3 EL Rapsöl
- 300 g Magerquark
- 3 EL (1,5 % Fett) Milch
- 1 EL Tiefkühl-Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 Scheiben Räucherlachs oder anderer Fisch
- Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Kohlrabi waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser circa 5 Minuten dünsten. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat auf einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Mandelblättchen auf 2 kleine Teller geben.

Schritt zwei

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsescheiben ganz dünn mit Mehl bestäuben, durch die Eiermasse ziehen und in den Mandelblättchen wenden. In die heiße Pfanne geben und langsam unter Wenden anbraten, bis das Gemüse weich ist. Den Quark mit der Milch cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und den Schnittlauch unterheben.

Schritt drei

Die Kohlrabischnitzel mit Kräuterquark und Lachsscheiben (oder anderem Fisch) anrichten und mit Petersilie garnieren.

HINWEIS

Kohlrabi bewegt und reguliert das Qi. Es hilft somit prima bei kalten Händen und Füßen, Verdauungsschwäche und bei Blutzuckerschwankungen. Außerdem leitet es Toxine aus und hat dadurch eine entgiftende Wirkung.

Abendessen

Eisprung 14. - 16. Zyklustag

TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten, Transformation stärken

Fenchel-Orangen- Genuss

www.yomisma.de



ZUTATEN für 2 Portionen

- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ TL Bockshornkleesamenpulver (oder Samen)
- 1 kleine Fenchelknolle, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsekraftbrühe
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt frisch
- gemahlener Pfeffer
- 50 g rote Linsen, gewaschen
- Salz

Tipp

Als Topping 1 EL Ziegenjoghurt, frische Petersilie und/oder Samen nach Belieben.

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Fenchel, Knoblauch sowie Linsen darin leicht anschwitzen.

Schritt zwei

Mit Gemüsekraftbrühe aufgießen, die Suppe aufkochen und auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Schritt drei

Mit Pfeffer, Salz, Orangensaft und Bockshornklee abschmecken, pürieren und genießen!

HINWEIS

Die Organe tonisiert das Yin und ist ein gutes Mittel gegen Mundtrockenheit, Durst und Säftemangel. Außerdem hat es eine Blut bewegende und Blut tonisierende Eigenschaft, was besonders der Bewegung der Eizellen nach dem Eisprung sowie der Durchblutung der Gebärmutterschleimhaut zu Gute kommt.



Eisprung
14. - 16. Zyklustag

TO DO:

Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten,
Transformation stärken

Abendessen

Gefüllte Erbsen-Crêpes mit Ratatouille

ZUTATEN für 2 Personen

- 400 g Erbsen (tiefgefroren)
- 2 Eier
- 100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- Muskatnuss
- etwas Wasser (je nach Bedarf bis zu 50 ml)
- 1/2 Aubergine
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 50 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- 1 TL Rapsöl

HINWEIS

Erbsen tonisieren, regulieren und bewegen Qi. Damit helfen sie bei Müdigkeit, Energiemangel, Erschöpfung, Durchfall, aber auch Wasseransammlungen und Ödemen.

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Erbsen aufkochen, damit sie gar sind. Anschließend pürieren. Eier und Vollkornmehl verrühren, pürierte Erbsen hinzufügen und mit geriebener Muskatnuss und Salz würzen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Schritt zwei

Aubergine in kleine Würfel schneiden. Paprika grob würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Alles zusammen in Olivenöl anbraten. Mit Rotweinessig ablöschen. Tomatenmark unterrühren. So viel Wasser hinzufügen, dass eine sämige Soße entsteht. Die Ratatouille zugedeckt köcheln lassen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Schritt drei

Eine beschichtete Pfanne mit wenig Rapsöl bepinseln. Etwas Teig hineingeben, dünn ausstreichen, auf mittlerer Stufe leicht anbacken lassen und den Crêpes wenden. Auf diese Weise 4 Crêpes ausbacken.

Schritt vier

Die Ratatouille auf den Crêpes verteilen und diese einrollen. Pro Portion 2 Crêpes servieren.

KOCHZEIT : 30 Minuten / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN





18. - 28. Zyklustag

Lutealphase

TO DO:

Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

ALLGEMEIN ZU EMPFEHLEN:

Frühstück:

Ein warmes Frühstück: Reis oder Hirse zusammen mit gedünstetem Apfel, einigen Rosinen und Nüssen und Zimt mit Wasser (oder Traubensaft) einmal aufkochen und warm essen. Getreide kann vorgekocht werden, stattdessen sind auch Hirse-, Hafer- oder Reisflocken möglich (diese nur kurz kochen). Hirse mit Kompott. Warme süße Polenta mit Kompott oder gedünstetem Obst (nach Jahreszeit). Warmer Reispudding mit gedünstetem Obst. Vorgekochter Reis mit Gemüsebrühe und klein geschnittenem gedünstetem Gemüse (Karotten, Lauchzwiebeln). Gekochte Hirse mit gekochtem oder gebratenem Ei und Kräutersalz. Omelett mit gedünsteten Frühlingszwiebeln. Avocado auf Vollkornbrot. Kraftbrühe mit Polentawürfeln.

Mittagessen:

Grundsätzlich gekochte Speisen den gebratenen oder frittierten vorziehen.

Im Frühling/Sommer: Kohlrabi und/oder Mangold und süßsaure Soße, dazu gekochte Kartoffeln. Gekochte Linsen mit roher Paprika, Zwiebeln als Salat mit Essig und Öl. Gebratene Polenta mit Gemüse. Kartoffel-Karotten-Eintopf. Italienische Gemüsesuppe mit Nudeleinlage.

Herbst/Winter: Polenta mit Spinat und Knoblauch. Kidneybohnen mit Zwiebeln, Walnüssen und Pfeffer. Reis, Champignons, Kräuterbutter. Huhn mit Gemüse im Römertopf. Rindfleisch (oder vegetarischer Alternative) mit grünen Bohnen und Lauch. Pastinaken-Kartoffelsuppe. Gedünstete Pastinaken mit Karotten und Kartoffeln.

Abendessen:

Linsenpaste zum Brot. Gedünsteter Romanasalat mit Essig und Öl. Kürbis-Kartoffelsuppe. Dünne Gemüsesuppe der Jahreszeit. Gekochte Rote Bete als Salat mit Frischkäse (Feta), Samen und Goji-Beeren oder Weinbeeren.



18. - 28. Zyklustag

Lutealphase

TO DO:

Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

Tee-Genuss: Am besten eine Tasse am Morgen, Mittag und Abend

- Frauenmantel

Da er Substanzen enthält, die dem Progesteron ähnlich sind, werden Schleimhäute der Gebärmutter gesund gehalten. Außerdem wirkt das Heilkraut entzündungshemmend und verhindert Blutungen.

Zusätzlich fördert es die Einnistung der befruchteten Eizelle.

Dem Frauenmantel können Kräuter wie

- Brennnessel

- Schafgarbe

beimischen werden. Brennnessel reinigt das Blut und wirkt durchblutungsfördernd sowie harntreibend. Schafgarbe wirkt dagegen entzündungshemmend und löst Krämpfe.

ZU MEIDEN:

- Saures: Sauerkraut, unreifes oder saures Obst, Beeren, Früchtetees, Zitrusfrüchte, Tomaten, Essig
- zu viel Fleisch, Rindersuppe
- Gebrilltes, gepökelt, geräuchertes
- scharfe Gewürze: Chili, Pfeffer, Curry, Knoblauch, Ingwer
- Trocknendes: Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Rooibostee, Knäckebrot, Reiswaffeln, Brotmahlzeiten generell
- Stress
- Funktionieren wollen/müssen

Fruchtiges Polenta-Porridge

KOCHZEIT: 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



TO DO:

Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 EL frische Heidelbeeren oder Himbeeren
- 2 EL gemahlenen Mohn
- ½ Tasse Polenta (Maisgrieß)
- 2 frische Pfirsiche oder Kompott
- 3 Tassen Milch oder Getreidemilch
- 2 EL Kokosraspeln
- Honig zum Süßen
- ein paar Kürbiskerne
- ein paar Sonnenblumenkerne
- ¼ TL Bourbonvanille
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Kürbis- und Sonnenblumenkerne trocken in einer Pfanne anrösten, dann beiseitestellen.

Schritt zwei

Die Milch mit den Kokosraspeln, Kardamom, Vanille aufkochen und die Polenta langsam einrühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei immer mit dem Schneebesen umrühren.

Schritt drei

Mit Honig süßen, Prise Salz einrühren. Mit Heidelbeeren, Mohn, Pfirsich und Kernen dekorieren.

HINWEIS

Himbeeren und auch die Polenta tonisieren Blut und das Qi. Damit helfen sie bei Blutmangel, Verstopfung und einem verkürzten Zyklus.

Frühstück

Lutealphase 18. - 28. Zyklustag

TO DO: Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

8-Schätze-Porridge

www.yomisma.de



KOCHEN : 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

ZUTATEN für 4 Portionen

- 3 Tassen schwarzer Reis
- 1/4 Tasse Klebreis
- 1/8 Tasse Rote Bohnen
- 1/8 Tasse Rote Datteln
- 1/4 Tasse Lotuskerne
- 1/8 Tasse Mungbohnen
- 1/8 Tasse getrocknete Longanfrüchte
- 2-3 Tassen Wasser
- brauner Zucker bei Bedarf

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Alle Zutaten mit Ausnahme der Longanfrüchte über Nacht in Wasser einweichen.

Schritt zwei

Alle Zutaten in einem Topf mischen, zum Kochen bringen und für ca. 1 Stunde auf niedriger Stufe köcheln lassen. Wenn nötig, immer etwas Wasser dazu schütten.

Schritt drei

Nach einer Stunde den Herd ausschalten und den Topf geschlossen eine weitere Stunde stehen lassen.

Guten Appetit!

HINWEIS

Allesamt sind diese Zutaten, die nicht nur äußerst gut schmecken, sondern nach der chinesischen Medizin auch sehr gesundheitsfördernd sind. Die Rote Dattel, auch Jujube (Ziziphus jujuba) genannt, wird z.B in der TCM bei verschiedensten Formen von Schwäche eingesetzt. Auch soll sie körperliche Symptome von Stress lindern und das Darmmilieu stabilisieren.

Diese süße Köstlichkeit ist mit schwarzem Reis (du kannst alternativ auch braunen Reis verwenden) ist also natürlich süß, aber keine Sünde! Die Zutaten zu dem Rezept findest du in asiatischen Supermärkten.

www.yomisma.de



Mittag

Lutealphase 18. - 28. Zyklustag

Mein
Favorit!

Fisch mit roten Linsen und Lorbeersoße

KOCHZEIT: 35 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



TO DO:

Qi und Yang stärken,
Stagnation vermeiden

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Karotte
- 1 Brühwürfel
- 250 ml Wasser (oder unsere Gemüsebrühe)
- 125 g Crème double
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- 150 g rote Linsen
- 2 Fisch nach Wahl (Kabeljaufilets, Forelle, Lachs oder aber auch Fetakäse)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig

HINWEIS

Rote Linsen tonisieren die Essenz, Qi und unser Blut. Sie sind also optimale Energielieferanten und helfen bei Blutmangel, Energiemangel und spärlicher Menstruationsblutung.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Ofen auf 150 °C Umluft bzw. 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilienspitzen abtrennen und für die Dekoration beiseitelegen.

Verbliebene Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Schritt zwei

Brühwürfel in warmem Wasser auflösen (oder unsere Gemüsebrühe verwenden). 50 ml Brühe in einen kleinen Topf geben, Crème double einrühren und Lorbeerblätter hinzufügen. Bei hoher Temperatur kurz aufkochen. Anschließend beiseitestellen.

Schritt drei

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Karottenwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Linsen und verbliebene Brühe hinzufügen und bei kleiner Hitze ca. 12 Minuten gar ziehen lassen, dabei gelegentlich rühren.

Schritt drei

Fisch waschen, trocken tupfen, ggf. von Gräten befreien und in zwei Stücke pro Person teilen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets vorsichtig von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei hoher Hitze scharf anbraten. Solltest du Fetakäse verwenden, reicht es, diesen später kurz im Ofen zu erhitzen.

Schritt vier

Fisch oder Fetakäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 6 Minuten auf mittlerer Schiene fertig garen.

Währenddessen gehackte Petersilie und Weißweinessig zu dem fertig gegarten Linsengemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeersoße erneut aufkochen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt vier

Linsengemüse mittig auf Tellern anrichten, den Fisch oder Fetakäse hinzufügen und mit Lorbeersoße umgießen. Mit Petersilienspitzen dekorieren und genießen.



Lutealphase 18. - 28. Zyklustag

TO DO:

Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

Mittag

Steinpilz-Risotto mit Berberitzen und karamellisierten Zwiebeln

KOCHZEIT: 25 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



ZUTATEN für 2 Portionen

- 500 ml Wasser
- 1 Brühwürfel
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 TL braunen Zucker
- 1 Bund Estragon
- 4 EL Olivenöl
- Zucker
- 200 g Risottoreis (Rundkornreis)
- 15 g getrocknete Steinpilze
- 100 ml Weißwein
- 50 g Gran Padano
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 10 g getrocknete Berberitzen
(alternativ Gouji-oder Weinbeeren)

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Das Wasser in einem Topf erhitzen und den Brühwürfel darin auflösen. Die Brühe zunächst beiseitestellen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Estragonspitzen für die Deko beiseitelegen. Verbliebene Estragonblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Schritt zwei

In einem Topf 3 EL Öl zusammen mit 1 TL Zucker bei hoher Temperatur erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 1 Minute goldbraun anschwitzen. Risottoreis hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten mitanschwitzen.

Schritt drei

Getrocknete Steinpilze hinzufügen. Nach und nach bei mittlerer Hitze zuerst Weißwein und anschließend die Gemüsebrühe einrühren. So den Risottoreis unter häufigem Rühren durchgängig leicht köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. (Der Kochprozess dauert ca. 18 Minuten).

Schritt vier

Den Käse fein reiben. Nach ca. 18 Minuten, wenn die Flüssigkeit verkocht ist, 1 EL Öl und die Butter zum Risotto geben und gut verrühren. Käse und Estragon unterheben und nach Geschmack mit 1 TL Salz und ausreichend Pfeffer würzen. Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit getrockneten Berberitzen (oder Alternativen) sowie den Estragonspitzen anrichten.

HINWEIS

Dieses Rezept unterstützt das Qi sowie die Ausleitung von überflüssiger Feuchtigkeit aus dem Körper. Durch die entgiftende sowie entschlackende Wirkung der Steinpilze werden Stoffwechselschlacken sowie Toxine ausgeschwemmt.

Abendessen

Lutealphase 18. - 28. Zyklustag

TO DO: Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

Pikante Lauch Suppe

ZUTATEN für 2 Portionen - Variante 1

- frische Petersilie, fein gehackt
- frischer Dill, fein gehackt
- frischer Thymian, fein gehackt
- 250 g Petersilienwurzel, geschält, würfelig geschnitten
- 1 Liter Gemüsekraftbrühe
- 4 EL Sahne
- 300 g Lauch, geputzt, in feine Ringe geschnitten
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Die Gemüsekraftbrühe in einem Topf erwärmen und die Petersilienwurzel sowie den Lauch darin gar kochen.

Schritt zwei

Mit Sahne verfeinern, mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Dill und Thymian würzen, die Suppe pürieren und genießen.

HINWEIS

Lauch hat eine ganz besondere Eigenschaft. Es tonisiert stark das Yang und hilft dem Körper beim Abbau von Ödemen, Durchfall, mangelnder Libido, Rückenschmerzen, Beinschmerzen und vielem anderen mehr. Außerdem regt er die Durchblutung an und hilft somit bei der Durchblutung der Gebärmutter.

www.yomisma.de

KOCHZEIT : 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



Rote Bete Salat

Abendessen

Lutealphase 18. - 28. Zyklustag

TO DO: Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

www.yomism.a.de



Mein
Favorit!

ZUBEREITUNG

KOCHEN : 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN



ZUTATEN für 1 Person

- 2 Rote Bete (vorgekocht)
- 1/2 Packung Feta-Käse
- Granatapfelkerne
- eine Handvoll Nüsse Walnüssen
- 1/4 Bund glatter Petersilie
- Kümmel, Anis, Fenchel
- Salz, Pfeffer
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Curry
- 3 EL Olivenöl oder/und einen wenig Leinöl
- Balsamico Essig
- Balsamico-Creme
- etwas Bitterorgangenschale

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Die Rote Bete in Würfel schneiden. Den Fetakäse zerbröseln und zu der Roten Bete geben. Granatapfelkerne sowie die Walnüsse ebenfalls zur Roten Bete geben.

Schritt zwei

Die Petersilie waschen, von den dicken Stängeln lösen und fein schneiden. Zusammen mit den Kümmel, Anis und Fenchelsamen darüberstreuen und mit Salz, Pfeffer, Bitterorgangenschalen, Kurkuma und Currypulver würzen.

Schritt drei

Zum Schluss mit dem Olivenöl, Balsamicoessig und der Balsamico-Creme anrichten und genießen.

HINWEIS

Die Walnuss, auch Baumnuss genannt, tonisiert hervorragend das Yang, das Qi und die Essenz. Sie ist also das optimale Nahrungsmittel bei Lumbago, Infertilität und einem unregelmäßigen Zyklus. Mit seiner warmen Eigenschaft regt sie den Stoffwechsel der Nervenzellen an und hat somit auch eine beruhigende Komponente.

Zutatenliste

KOCHZEIT: ... MINUTEN / ZUBEREITUNG: ... MINUTEN

☐	
☐	
☐	
☐	

[illegible]





Essensplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnersag

Freitag

Samstag

Sonntag

Notizen

Ideen für die nächste Woche



Vielen Dank!

yo misma



www.yomisma.de

Vielen Dank für dein Vertrauen in mich und meine Arbeit.

Ich freue mich sehr, dir mit meinem Wissen aus der Schatztruhe der TCM weiterhelfen zu können.

Ich freue mich auf die Reise mit dir und dich auf deinem ganz eigenen Weg zu dir begleiten zu dürfen. Denke immer daran: Dein Weg zu dir ist deine Ernährung!

Aber jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß mit diesem Rezept-Booklet. Ich hoffe, du hast ebenso viel Freude beim Nachkochen, wie ich Freude hatte, beim erstellen dieses Booklets speziell für dich.

Alles Liebe,
Deine Christina