

Rezepte für Unterwegs



- Kurzer Zyklus



von Christina Manke
www.yomisma.de



ÜBER MICH

CHRISTINA MANKE

Therapeutin für chin. Medizin aus Leidenschaft

Als ich vor fast 20 Jahren auf die Akupunktur als Teil der chinesischen Medizin gestoßen bin, war mir schnell klar, dass es genau das ist, was ich lernen muss und mit dem ich arbeiten möchte.

Ich hatte damals einen unregelmäßigen Zyklus, depressive Verstimmungen vor und während der Menstruation und auch die starken Unterleibsschmerzen quälten mich regelmäßig. Ich war überrascht, als ich während der Ausbildung zur Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin heraus fand, dass körperliche und seelische Beschwerden sehr oft mit einander zu tun haben. Denn dort wird gelehrt, dass beide Einheiten miteinander verbunden und auch gemeinsam zu betrachten sind.

Plötzlich ergab alles einen Sinn!

Nach meiner Ernährungsumstellung nach TCM-Grundsätzen konnte ich nach ein paar Monaten bereits feststellen, dass sich mein Körper veränderte: Die Zyklen wurden regelmäßiger, die Brustspannungen ließen nach, die Unterleibsschmerzen während der Menstruation wurden weniger, bis sie später ganz nachließen. Doch am meisten beeindruckte es mich, dass ich fühlte, wie ich immer ruhiger und ausgeglichener wurde. Ich fand zu meinem eigentlichen ICH zurück, was lange verborgen gewesen zu sein schien. Ich fühlte mich aktiver, attraktiver, weiblicher und hatte mehr Selbstvertrauen. Lass auch du dich auf diese Reise zu dir ein. Es lohnt sich! 💛



@TCMMankeHamburg



@tcm_manke2008

INHALTSVERZEICHNIS

OI - O2

Grundlagen:
Kurzer Menstruationszyklus aus Sicht der TCM

O3

11 wichtige Ernährungstipps

O4

Vorratshaltung

O5 - O6

Allgemeine Ernährungstipps zur
Menstruation

O7 - O9

Rezepte für die Menstruationsphase

IO - II

Allgemeine Ernährungstipps zur
Follikelphase

I2 - I4

Rezepte für die Follikelphase

I5

Allgemeine Ernährungstipps zum Eisprung

I6 - I8

Rezepte für den Eisprung

I9 - 20

Allgemeine Ernährungstipps zur
Lutealphase

2I - 23

Rezepte für die Lutealphase

ab 24

Extras

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/vermehren: 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

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. Misobrühe 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.



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



Bunter Gemüsesalat mit Korianderdressing

KOCHZEIT: 30 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



ZUTATEN für 4 Portionen

- 20 g Koriander (1 Bund)
- 3 EL Zitronensaft
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Möhren
- 150 g Kohlrabi
- 1 Knolle Fenchel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Konserve)
- 250 g Rote Bete
- 4 EL Pinienkerne
- 1 EL Birnendicksaft
- 2 EL getrocknete Cranberrys
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Messerspitze Bitterorangenschale (BOS)
- 1 TL schwarzer Sesam

HINWEIS

Die Kombination von Koriander, Möhren, Kohlrabi und Fenchel unterstützt die Bewegung von Qi sowie den Blutaufbau während der Menstruation optimal. Gut bei depressiven Verstimmungen sowie Unterleibsschmerzen während der Menstruation.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Für das Korianderöl den Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Im Mixer mit 2 EL Zitronensaft und 5 EL Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt zwei

Rote Bete kochen und abkühlen lassen. Anschließend schälen. Möhren und Kohlrabi waschen und klein schneiden. Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in einem Dämpfeinsatz über heißem Wasserdampf zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest garen. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt drei

Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

Schritt vier

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Fenchel und Möhren/Kohlrabi-Mix darin ca. 3–4 Minuten anbraten. Kichererbsen, Rote Bete und Pinienkerne zugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Dicksaft und Cranberrys hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, mit Chili, BOS, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen. Korianderöl untermengen und mit restlichem Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und fertig ist der Salat für Unterwegs.

Menstruation

TO DO: Milz & Nieren stärken,
Stagnation vermeiden

Quinoa-Bowl mit Tofu

ZUTATEN für 4 Portionen

- 300 g Quinoa
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Currypulver
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Tofu (ggf. Räuchertofu)
- 0.5 Bund grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 10 g Sesam
- 30 ml Sojasoße
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Papaya, Erdbeeren oder Blaubeeren (oder Obst der Saison)
- 1 TL Dattelsirup
- 150 g Möhren
- Oliven-Öl
- Balsamico-Essig & -Creme
- 1 TL Senf
- 1 Messerspitze Bitterorangenschale
- Nüsse und Samen

HINWEIS

Quinoa ist ein wichtiges Getreide besonders für Vegetarier durch seinen hohen Eiweiß- und Kalziumgehalt. Zusätzlich ist er sehr Magenschonend und hilft bei Kraftlosigkeit.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Quinoa in Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, etwas Currypulver und frischem Knoblauch nach Anweisung kochen. Auskühlen lassen.

Schritt zwei

Petersilie und Frühlingslauch waschen und putzen, die Petersilie hacken, den Lauch in Ringe schneiden. Beides unter den Quinoa mischen (gern auch, wenn dieser noch etwas warm ist).

Schritt drei

Variante bei "normalem" Tofu: Den Tofu in einer Marinade aus Soja-Soße, klein geschnittenen Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Sesam wenigstens 2 Stunden ziehen lassen. Dann in mundgerechte Streifen schneiden und anbraten.

Variante mit "Räucher-Tofu": Den Tofu nicht weiter einlegen und gleich in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Schritt vier

Spargel putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren und in einer Pfanne leicht anbraten.

Das Obst putzen, ggf. in Scheiben schneiden, Möhren raspeln.

Das Dressing in einem sauberen, kleinen Marmeladenglas anrichten. Dafür Öl, Essig-Mix, Senf, Dattelsirup, Salz, Pfeffer und Bitterorangenschale mit etwas Wasser mischen. Glas verschließen und schütteln. Es kann auch gut zum Transport genutzt werden, wenn der Salat nicht gleich fertig gemischt werden soll. Nüsse und Samen (z.B. Cashew, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Anrichten:

Den Quinoa in Schüsseln geben. Spargel, Möhren und Obst zu gleichen Teilen dazugeben. Den Tofu und das Dressing darübergeben und zum Schluss mit den gerösteten Nüssen und Samen bestreuen.

www.yomisma.de

KOCHZEIT : 20 Minuten / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



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 Ziegenmilch
- 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.

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 25):

Zutaten für 4 Liter Brühe:

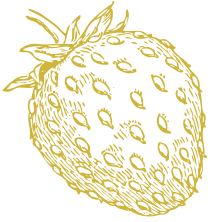
- 5 Liter Wasser
- 2 Bund Petersilie
- 5 EL Dinkel
- 5 Lorbeerblätter
- 3 Karotten
- 1 Sellerieknolle
- 2 Zwiebeln mit Schale
- 1 Kohlrabi

- 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.

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 Gebärmutterschleimhaut 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

Linsen-Salat a la Española

KOCHZEIT: 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



TO DO:

Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 2 Personen

- 250 g schwarze Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eier
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch
- 4 Kirschtomaten
- 2 Möhren
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Oliven-Öl
- Balsamico-Essig & -Creme
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Bitterorangenschale (BOS)

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Die Linsen waschen und nach Anleitung in ausreichend Wasser kochen. Lorbeerblatt ins Kochwasser geben. Nach der Hälfte der Zeit etwas Salz ins Wasser geben.

Eier hart kochen. Linsen und Eier abkühlen lassen. Eier später pellen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt zwei

Paprika, Möhren und Kirschtomaten waschen und klein schneiden. Möhren auch gern raspeln. Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.

Schritt drei

Das gewürfelte Gemüse mit Zwiebeln, Thunfisch, Petersilie, den Eiern und den Linsen mischen.

Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und BOS würzen.

Tipp

Anstatt Linsen kann man auch gut Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas verwenden!

HINWEIS

Schwarze Linsen nähren unser Nieren Jing. Sie helfen somit unseren Reproduktionsorganen und versorgen diese mit ausreichender Energie (Qi) sowie Blut. Sie helfen bei Menstruationsbeschwerden und regulieren den Zyklus.

Dinkel-Spinat-Bowl mit Erdnuss-Dressing

KOCHZEIT: 30 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



TO DO:

Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 2 Personen

- Salz
- 100 g Dinkel
Alternative: Vollkornreis, Hirse, Quinoa
- 60 g Erdnusskern
- ½ Limette
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Packung Tofu
- 200 ml Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL schwarzer Sesam
- Olivenöl
- Pfeffer
- 100 g Baby-Spinat
- 50 g rote Weintrauben (oder
anderes rotes Obst der Saison)

HINWEIS

Dieses Rezept ist der ultimative "Follikel-Booster". Denn besonders der Dinkel aber auch die Bohnen, der Spinat und die Weintrauben nähren das Blut und ebenso das Yin. Deshalb bekommt dieses Rezept von mir das Prädikat "Super-Food"!

ZUBEREITUNG

Schritt eins

400 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Dinkel zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Erdnusskerne in 200 ml Wasser 15 Minuten einweichen. Limette halbieren und auspressen.

Schritt zwei

Den Tofu in Streifen schneiden und in der Sojasoße und dem schwarzen Sesam für ca. 1 Stunde einlegen. Anschließend mit der Soße in etwas Olivenöl anbraten und zur Seite stellen.

Schritt drei

Nebenher Bohnen putzen, waschen und im kochenden Wasser bei mittlerer Hitze in 7–8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bohnen darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten und dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt vier

Babyspinat und Weintrauben putzen und waschen. Weintrauben halbieren und ggf. entkernen. Für das Dressing Erdnüsse mit dem Einweichwasser pürieren und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft abschmecken.

Abgetropften Dinkel, Tofu, Bohnen, Spinat und Weintrauben in 2 Schalen anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Follikelphase

Süßkartoffelsalat

KOCHZEIT: 10 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



TO DO: Blut & Yin nähren

ZUTATEN für 4 Portionen

- 2 Gläser Kichererbsen (ca. 500 g)
- 2 Süßkartoffeln (ca. 800 g)
Alternativ: Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sesamöl
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 kleine rote Paprikaschoten
- 20 g Ingwer (1 Stück)
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Gomasio
- 2 Msp. Bitterorangenschale
- 100 g Feldsalat

HINWEIS

Die Süßkartoffel tonisiert das Qi, das Blut und auch das Yin der Nieren und des Magens. Damit stillt es Durst, verbessert Verdauungsstörungen, Blutmangel und Unruhe.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Süßkartoffeln putzen und waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Kichererbsen abgießen und "waschen".

Schritt zwei

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Süßkartoffelwürfel zugeben und 7 Minuten mitbraten. Dann Koriander und Kreuzkümmel zugeben und bei kleiner Hitze etwa 7–8 Minuten weiterdünsten bis die Kartoffeln weich sind. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Schritt drei

Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer mit restlichem Öl, Brühe, Limettensaft und Gomasio mischen und mit Salz, Pfeffer und Bitterorangenschalen würzen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln.

Schritt vier

Paprika waschen, kleinschneiden und anschließend mit Kichererbsen und Süßkartoffeln vermengen. Feldsalat mit dem Gemüse anrichten und das Dressing darübergeben.

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.

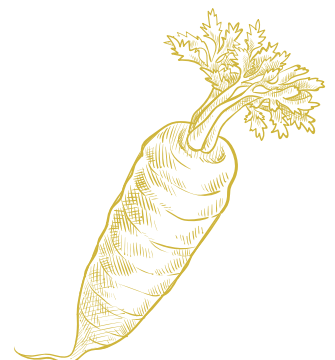
Abendessen:

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



TO DO: Qi bewegen,
Flüssigkeit ausleiten,
Transformation stärken

Roter-Hirse-Bowl

ZUTATEN für 2 Portionen -

- 2 Knollen Fenchel
- 2 Knollen Rote Bete, mittelgroß
- 2 Eier
- 150 g Champignons
- 1 Dose Azukibohnen
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 120 g Hirse
- Gemüsebrühe
- 2 EL grüne Oliven
- 1 Hand Walnüsse
- Kresse
- Oliven-Öl
- Balsamico-Essig & -Creme
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Schalen-Abrieb einer Bio-Zitrone

HINWEIS

Die Avocado tonisiert das Yin und das Blut. Sie hilft also optimal bei trockener Haut, Nervosität, während der Stillzeit und bei Blutmangel. Außerdem reguliert und bewegt das Qi womit sie depressiven Verstimmungen entgegenwirkt.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Rote Bete waschen und gar kochen. Fenchel putzen und in kleine Streifen schneiden. Eier hart kochen und abkühlen lassen.

Schritt zwei

Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und in Streifen oder Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons mit dem Fenchel andünsten, bis der Fenchel bissfest ist.

Schritt drei

Azukibohnen waschen und abtropfen lassen. Avocado in Streifen schneiden.

Hirse nach Anleitung kochen und etwas Gemüsebrühe in das Wasser geben. Anschließend abkühlen lassen.

Schritt vier

Oliven in Ringe schneiden. Kresse waschen. Walnüsse zerkleinern.

Anrichten:

Erst die Hirse in 2 Schalen geben. Dann das Gemüse darauf verteilen. Die Eier (halbiert), Bohnen, Avocado, Zwiebeln, Oliven und Kresse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Essig-Öl sowie 1 TL Zitronenzester pro Schale würzen. Mit Walnüssen dekorieren.

www.yomisma.de

KOCHZEIT : 40 Minuten / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



Eisprung

TO DO: Qi bewegen, Flüssigkeit ausleiten, Transformation stärken

Reissalat mit Spinat und Erbsen

www.yomisma.de



ZUTATEN für 2 Portionen

- 120 g Vollkornreis
Alternative: Hirse oder Quinoa
- 160 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 EL Zitronensaft
- 3 TL Tahin
- 2 TL Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Babyspinat
- 40 g Mandelkerne
- 1 Handvoll Gartenkresse

Tipp

Den Salat gern dann schon anrichten, wenn der Reis noch etwas warm ist. Dann wird der Spinat etwas "nachgegart" und ist besser verdaulich.

HINWEIS

Vollkornreis löst und transformiert Nässe. Er bewegt und tonisiert das Qi. Er hilft also bei schlechter Laune oder depressiven Verstimmungen. Außerdem ist er gut bei einer schwachen "Mitte".

www.yomisma.de

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Reis mit der 2,5-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze für ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen wurde.

Schritt zwei

Inzwischen die Erbsen mit sehr wenig Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zitronensaft, Tahini, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

Schritt drei

Spinat waschen und trocken schleudern. Mandelkerne hacken. Hirse auflockern und mit Erbsen, Dressing und Spinat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Mandelkernen und Kresse bestreut servieren.





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.



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

Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto



KOCHEN : 15 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

Lutealphase

TO DO: Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

ZUTATEN für 2 Portionen

- 200 g Rotkohl
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Petersilie (1 Bund)
- 30 g Haselnusskerne (oder andere)
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Bitterorangenschale
- 200 g Vollkorn-Spiralnudeln
- 2 EL Kapern (Glas)

HINWEIS

Die Haselnuss tonisiert das Qi und Blut, es bewegt das Blut und ist somit eine sehr gute Thrombose-Prophylaxe. Außerdem hilft die Haselnuss im Fall von chronischem Durchfall, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Rotkohl putzen, waschen und in Streifen hobeln. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange Streifen schneiden oder einfach grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, schälen, und in dünne Ringe schneiden.

Schritt zwei

Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Haselnüsse (oder andere Nüsse) grob hacken; die Hälfte beiseitelegen. Knoblauch, Petersilie und eine Hälfte der Nüsse mit 100 ml Olivenöl fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Bitterorangenschale abschmecken.

Schritt drei

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Rotkohl- und Möhrenstreifen und restliche Haselnüsse zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spiralnudeln mit Gemüse auf Teller geben, mit Pesto beträufeln und mit Kapern bestreuen.

www.yomisma.de

Bunter Quinoasalat

KOCHZEIT: 20 MINUTEN / ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ZUTATEN für 2 Portionen

- 200 g Kichererbsen (Dose oder Glas)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 75 g Quinoa
- 100 g Kirschtomaten (rot und gelb)
- 100 g Maiskolben (1 Dose)
- 75 g Edamame (frische Sojabohnen; tiefgekühlt)
- 200 g Rotkohl
- 1/2 Paprikaschote
- 1 Möhren
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 EL Senf
- 1/2 TL Honig oder Dattelsirup

HINWEIS

Sojabohnen tonisieren und stärken das Qi. Sie helfen im Falle von Durchfall oder Verdauungsstörungen und stabilisieren die Knochen. Zudem dienen sie als Thrombose-Prophylaxe.

TO DO: Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen. In einer heißen Pfanne 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Schritt zwei

Frühlingszwiebel schälen und in Ringe schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen, zum Kochen bringen. Quinoa abspülen und in der Brühe bei kleiner Hitze 10–15 Minuten garen. Dann abkühlen lassen.

Schritt drei

Nebenher Tomaten waschen und halbieren. Mais vom Kolben schneiden (oder aus der Dose nehmen und abspülen). Edamame mit Mais 5–8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt vier

Rotkohl putzen, waschen, hobeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Möhren schälen, raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und restliches Öl verquirlen und mit Salatzutaten mischen.

Lutealphase

TO DO: Qi und Yang stärken,
Stagnation vermeiden

Fenchelsalat mit roten Linsen

ZUTATEN für 2 Portionen -

- 120 g rote Linsen
- 1 Knolle Fenchel
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Agavendicksaft
Alternativ: Dattelsirup
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken
- 1 MS Bitterorangenschale (BOS)
- 1 Apfel

Tipp

Am besten schon am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag in der Mittagspause genießen.

HINWEIS

Die Avocado tonisiert das Yin und das Blut. Sie hilft also optimal bei trockener Haut, Nervosität, während der Stillzeit und bei Blutmangel. Außerdem reguliert und bewegt das Qi womit sie depressiven Verstimmungen entgegenwirkt.

ZUBEREITUNG

Schritt eins

Linsen nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.

Schritt zwei

In der Zwischenzeit Fenchel waschen, putzen und halbieren. Fenchelgrün beiseite legen und Fenchel in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Schritt drei

Essig, Öl und Agavendicksaft (oder Dattelsirup) zugeben und mit Salz, Pfeffer, BOS und Chiliflocken würzen. Alles einmal kräftig durchkneten und 5–10 Minuten marinieren.

Schritt vier

Apfel waschen, trocken tupfen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Apfel in feine Stifte schneiden. Mit Linsen und Fenchel vermengen.

Schritt fünf

Fenchelgrün grob hacken. Fenchelsalat mit Linsen auf zwei Teller geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

www.yomisma.de

KOCHZEIT : 25 Minuten / ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN



Do-it-yourself

Zutatenliste

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

☐	
☐	
☐	
☐	

☐	
☐	
☐	
☐	

[illegible]





Essensplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnersag

Freitag

Samstag

Sonntag

Notizen

Ideen für die nächste Woche



Vielen Dank!



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.

Diese Rezepte sollen dir in deinem beruflichen Alltag ebenfalls die Möglichkeit bieten, deine Ziele einfach und unkompliziert einhalten zu können und somit weiter zu verfolgen.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Booklet für Unterwegs. Ich hoffe, du hast ebenso viel Freude beim Nachkochen, wie ich beim Erstellen dieser Rezepte speziell für dich.

Alles Liebe,
Deine Christina