

Power-Frühstück

Energie für den ganzen Tag



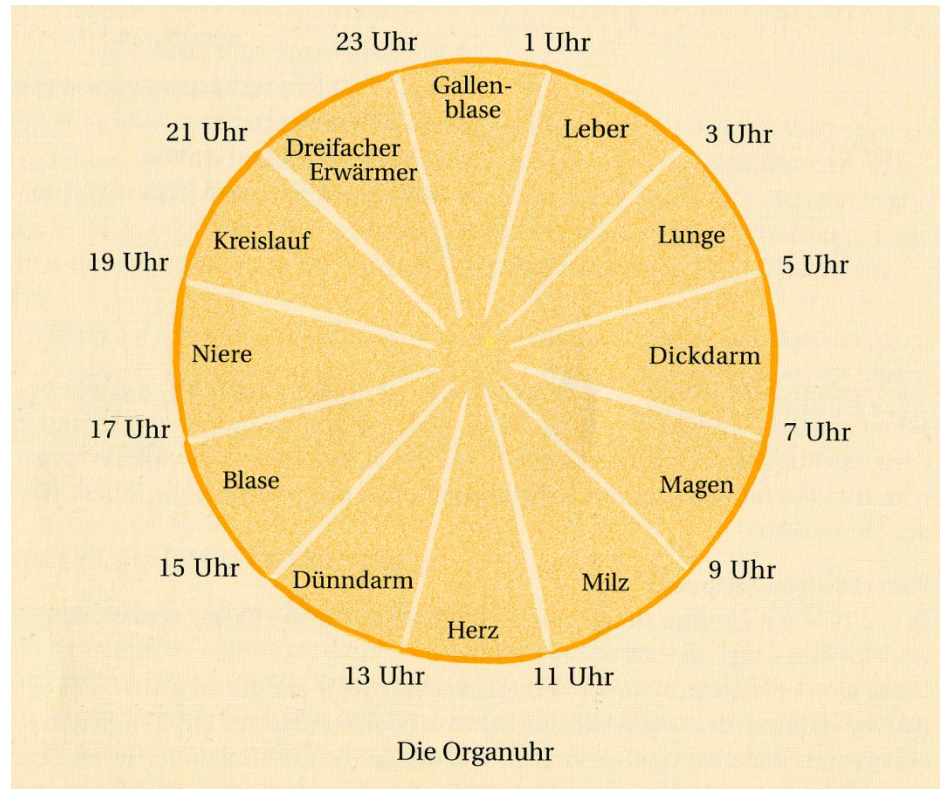
Warum frühstücken?

- Unsere Speicher sind am Morgen leer → sollten gefüllt werden
- Frühstück gibt Energie für die Anforderungen des Tages
- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird verbessert
- Verdauungsorgane in der Früh am aktivsten

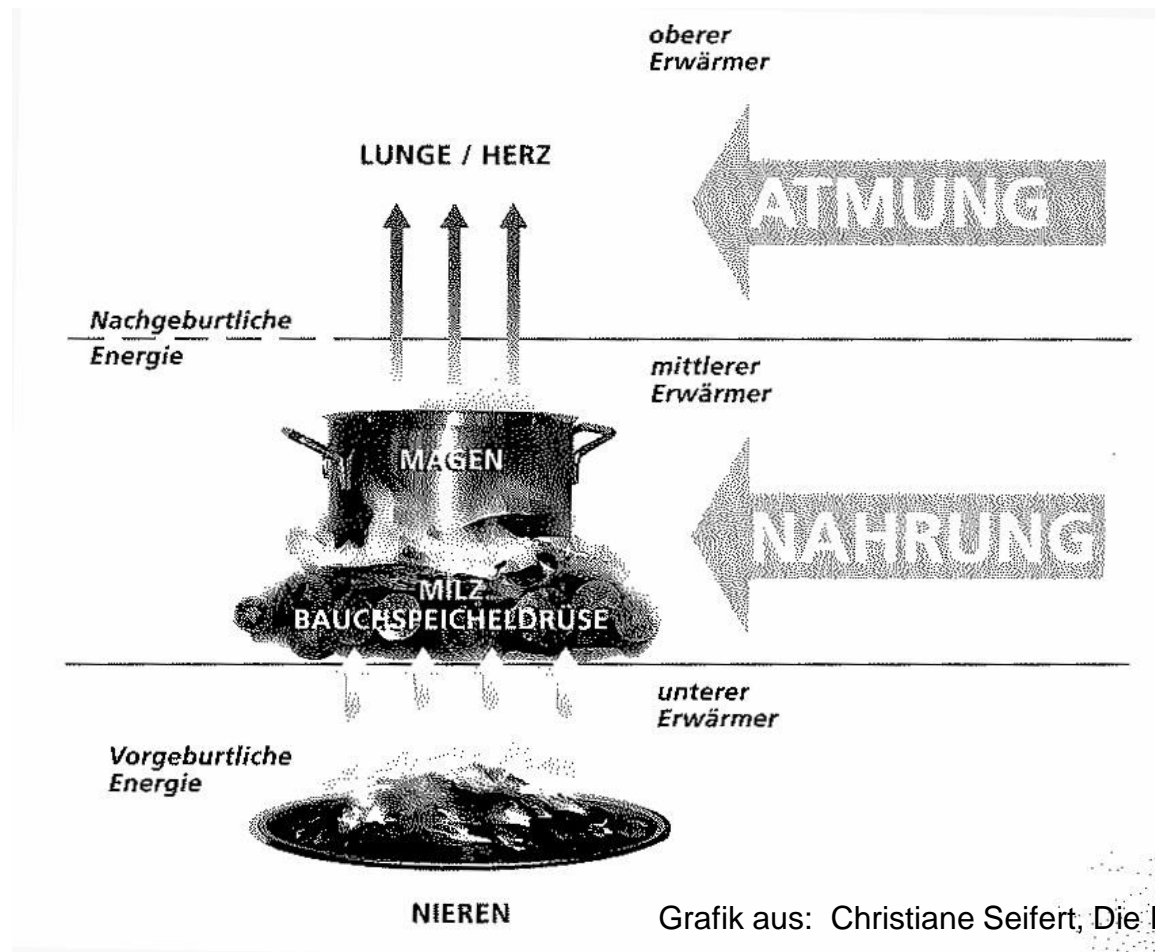
**Frühstücksverzicht
als Diät funktioniert nicht!**



Die Organuhr



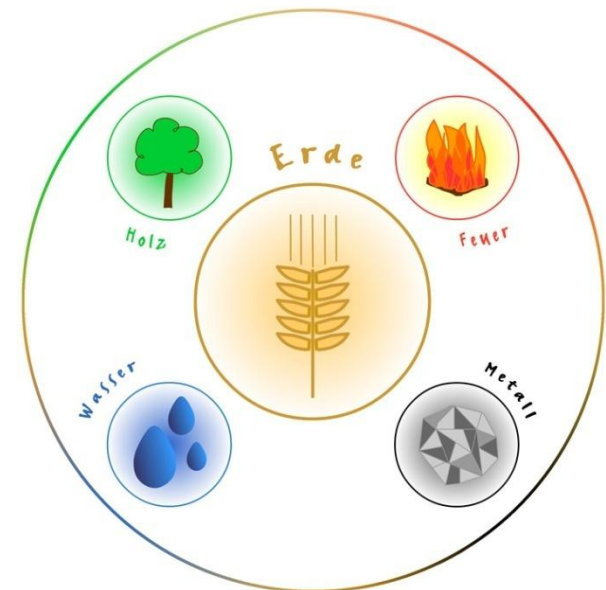
San Jiao - der Dreifache Erwärmer



Grafik aus: Christiane Seifert, Die Fünf Elemente Küche

Die Verdauung auf „chinesisch“

- Essen ist etwas Sinnliches
- Verdauungsprozess beginnt im Mund (Speichel Ptyalin)
- Magen: Milz „katapultiert“ die Essenz (Geschmack) der Nahrung zu den Organen – ähnlich wie der Duft einer Rose wird der feinstoffliche Charakter/die Energie der Nahrung zu den Organen geleitet:
 - Sauer zur Leber (Holz)
 - Bitter zum Herzen (Feuer)
 - Süß bleibt bei der Milz (Erde)
 - Scharf zur Lunge (Metall)
 - Salzig zur Niere (Wasser)



Geschmack von Lebensmitteln

- **süß:** Milz – Erde
Hirse, Kürbis, Honig, ...
- **scharf:** Lunge – Metall
Zwiebel, Zimt, Chilli, ...
- **salzig:** Niere – Wasser
Fisch, Algen, Miso, ...
- **sauer:** Leber – Holz
Zitrone, Essig, Huhn, ...
- **bitter:** Herz – Feuer
Ruccola, Kakao, Quinoa, ...

Thermische Wirkung von Lebensmitteln

- kalte Lebensmittel: Südfrüchte, Bananen, Tomaten, Gurken und Melonen
- erfrischende Lebensmittel: Milchprodukte, viele Gemüsesorten, einheimische Früchte und Salate
- neutrale Lebensmittel: Viele Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse, Pilze und Nüsse
- warme Lebensmittel: Fast alle frischen und getrockneten Kräuter, die meisten Gewürze, Trockenfrüchte, Lauch und Zwiebeln
- heiße Lebensmittel: Scharfe Gewürze, Zimt, hochprozentiger Alkohol, gegrilltes Fleisch und Lamm

Warmes Frühstück...

- ...in viele Variationen möglich
- ...bringt Abwechslung
- ...kann bereits am Vortag vorbereitet werden
(zB. Suppe)
- ...gibt Energie, fördert die Konzentration
- ...verhindert Süßgelüste
- ...wärmt von innen – wichtig im Winter

Getreide liefert B-Vitamine
für starke Nerven



Power Frühstück

- Frühstück mit Kohlenhydraten (Reis, Hirse, Polenta, Gerste und Buchweizen mit Obst und Nüssen)
 - stärkt Verdauungskraft
 - leitet vorhandene „Feuchtigkeit“ aus
- Frühstück mit Eiweiß (Linsen, Bohnen, Hühnersuppe, Ei, Eierspeis mit Gemüse.....)
 - sorgt für gute Sättigung
 - verhindert Süßgelüste



Typgerecht frühstücken

- „Kohlenhydrat-Typ“
Getreide, Kartoffeln
- „Eiweiß-Typ“
Schinken, Ei, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse

Tipp: 4 – 5 Stunden nach dem Frühstück
kein Hungergefühl = richtige
Frühstücksauswahl

Kohlenhydrate

Drei Arten:

- Schnelle Aufnahme in den Körper:
Weißmehl, Zucker, Mais, Kartoffeln
- Langsame Aufnahme:
Vollkornprodukte, Obst, Gemüse
- Nicht oder nur schwer abzubauen:
Ballaststoffe - wichtig für eine gute Verdauung



Eiweiß

- kann im Körper nicht gespeichert werden – regelmäßige Zufuhr wichtig
- Bausteine sind Aminosäuren
- Acht essenzielle Aminosäuren – Körper kann sie nicht selbst herstellen
- Wichtig ist die biologische Wertigkeit (BW) der Nahrungsmittel



Weißer Zucker vermeiden!

- **Alternativen:**

- Apfeldicksaft/Birnendicksaft
- Agavendicksaft
- Honig
- Ahornsirup
- Trockenfrüchte



Trotzdem gilt: **in Maßen konsumieren!**

Vorräte für ein gelungenes Frühstück

- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Gemüse
- Kräuter und Sprossen
- Nüsse und Samen
- Gewürze
- Öle



Getreide – für den „Kohlenhydrat-Typ“

- Richtige Zubereitung
 - mit warmen Wasser abspülen
 - zwei Teile Wasser/Milch ein Teil Getreide
 - nach dem Aufkochen zugedeckt sieden lassen
 - das Getreide ist durch sobald es weich ist

- **Tipp:** Flocken sind eine schnelle Alternative -
nur mit heißem Wasser kurz kochen oder
quellen lassen!

Getreide – für den „Kohlenhydrat-Typ“

- **Getreide stärkt die „Mitte“**
 - bilden Nahrungsgrundlage für den Großteil der Menschheit
 - Weizen, Reis, Hirse etc.
 - Anrösten vermindert befeuchtende Wirkung z.B. bei Weizen und erhöht die Bekömmlichkeit bzw. erleichtert die Resorption
- Zubereitung beachten – gut durch kochen bzw. auf „leichtere“ Getreide wie Quinoa, Hirse, Buchweizen ausweichen
- Vollkorngetreide lange kochen oder als Congee (1 Teil Getreide, 10-12 Teile Wasser) zubereiten, z.B. Weizenkörner, Dinkel, Gerste
- Eine bekömmliche und praktische Alternative ist Getreidereis, z.B. vom www.meierhof.at

Rezeptvorschläge

- Grießbrei mit Früchten
- Polenta mit Kompott
- Quinoa mit Pfirsich
- Amaranth mit Äpfel und Nüssen
- Reis mit Sojajoghurt und Früchten
- Couscous mit Fruchtmus
- Reis mit Sesam und Tomaten



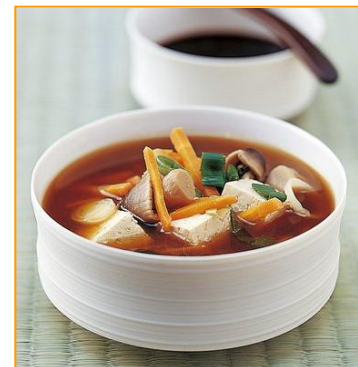
Hülsenfrüchte und Ei – für den „Eiweiß-Typ“

- Richtige Zubereitung für Hülsenfrüchte
 - einige Stunden in kaltem Wasser einweichen
 - nochmals spülen
 - 30 – 60 Minuten weich kochen
 - Schaum sorgfältig abschöpfen



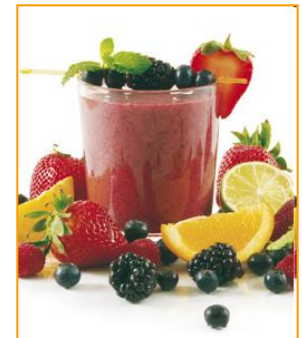
Rezeptvorschläge

- Rührei mit Tomaten und Rucola
- Rührei mit Paprika und Fenchel
- Rote Linsen mit Avocado und Radieschen
- Aufstriche aus Hülsenfrüchten
z.B. Kichererbsenaufstrich mit Avocado
- Gemüsesuppe mit Linsen
- Misosuppe mit Tofu



Schnelles Frühstück zum Mitnehmen

- Getreidebrei mit Obst oder Kompott
- Hirsesalat mit Gemüse
- Joghurt mit Getreide und Obst
- Hüttenkäse mit Obst oder Gemüse
- Reiswaffeln mit Gemüse und Schinken
- Pumpernickel mit Räucherlachs und Sprossen
- Obstshake



Frühstück für Kinder

- Notwendig für die Konzentration in der Schule
- Energiezufuhr in der Früh besonders wichtig in der Wachstumsphase
- Leistungskurve bleibt stabil – weniger Müdigkeit
- Nüsse, Samen und Öle wichtig für den Aufbau von Nervenzellen



Rezeptvorschläge

- Grießbrei mit Apfel und Zimt
- Polenta mit Zwetschkenkompott
- Haferbrei mit Trockenfrüchten und Nüssen
- Reispuffer mit Marillenkompott
- Püriertes Obst auf Vollkornbrot oder im Joghurt
- Reisauflauf mit Birnen
- Grießsuppe mit Karotten



Frühstück für Kinder

Tipps:

- Kinder in die Planung mit einbeziehen
- Eigene Ideen der Kinder annehmen
- Freude am Frühstück vermitteln
- Als Vorbild fungieren
- Auf gesüßte Getränke verzichten
- Einladend anrichten



Hafer



- zählt zu den gesündesten Getreidearten
- wurde früher weitgehend als Unkraut betrachtet
- **Eigenschaften**
 - Kraftnahrung
 - hat mit Abstand den höchsten Fettanteil, nämlich 7 %. Davon sind 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
 - hat einen hohen Eiweißgehalt
 - viel Vitamin B1, Eisen, Kalzium
 - bietet sechs essentielle Aminosäuren
 - seine Stärke ist besonders leicht verdaulich
 - enthält quellfähige Ballaststoffe -> binden unerwünschte Giftstoffe und Bakterien und entfernen sie so aus dem Darm

Hafer

- Thermik: erwärmend
- Geschmack: süß, Metallelement
- Organbezug: Milz-Pankreas, Magen, Niere, Herz
- Wirkung: Tonisierend und kräftigend, Wachstum fördernd, Resorption anregend, Blutzucker regulierend, Antidepressivum
- Krankheitsbild: Schilddrüsen-Unterfunktion, Spontanschweiß, Durchfall, Kälte und Yang-Mangel, Blutungen aus Qi-Schwäche,
- bestes Getreide für kalte Winter. (Frühstück!)

= ein schneller und guter Energiespender

- besonders der Maisgrieß (Polenta) = wichtige Zutat in der Küche
- **Eigenschaften**
 - enthält keinen Getreidekleber
 - ist besonders reich an:
 - Eisen
 - Phosphor
 - Vitamin B1, B2, B6 und E
 - Kalzium, Kalium und Selen
 - enthält als einzige Getreideart größere Mengen Beta-Carotin
 - Eiweißgehalt ist gering, daher Kombination mit anderen pflanzlichen oder tierischen Eiweißträgern empfehlenswert

Kleber und Gluten

- Die Backfähigkeit eines Getreides hängt von Qualität und Menge seines Klebereiweißes (=Gluten) ab
- **Gluten ist enthalten in:**
 - Dinkel,
 - Gerste
 - Hafer
 - Roggen
 - Weizen
- **Glutenfrei:**
 - Hirse
 - Amaranth
 - Mais
 - Reis
 - Quinoa
 - Buchweizen
- Menschen mit Glutenunverträglichkeit (wird im Säuglings- oder Kleinkindalter Zöliakie, im Erwachsenenalter Sprue genannt) sollten glutenfreie Getreide bevorzugen

Mais

- Thermik: leicht kühlend
- Geschmack: süß, Erd-Element
- Organbezug: Magen, Dickdarm
- Wirkung: Milz Qi-tonisierend, Appetit anregend, Körperflüssigkeiten nährend, aufweichend, Darmassage fördernd, Lungen Yin nährend und Auswurf fördernd
- Krankheitsbild: Milz Qi-Mangel, Magen-Feuer, Trockenheit.
- glutenfrei



- = Sammelbegriff für mehrere 100 verschiedene Arten von Rispengräsern
 - gilt als die älteste kultivierte Getreideart
 - war im Mittelalter ein Grundnahrungsmittel
 - heute vor allem in der Naturküche zu finden
- **Eigenschaften:**
 - höchster Eisengehalt unter den Getreidesorten:
 - 9 mg pro 100 g Trockenware
 - hoher Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen
 - hat regenerierende Wirkung auf den ganzen Körper und die Psyche
 - enthält etwa dreimal soviel Kieselsäure wie Vollweizen
 - hat teilweise viermal höhere Fluorwerte als andere Getreidesorten
 - fördert die Harnausscheidung und entgiftet

Hirse

- wird empfohlen bei
 - Haarausfall
 - brüchigen Fingernägeln
 - Durchblutungsstörungen
 - schwachem Bindegewebe
 - chronischer Müdigkeit
 - Schwindel
 - Schlaflosigkeit

Hirse

- Thermik: leicht kühlend
- Geschmack: süß-salzig, Erd-Element
- Organbezug: Magen, Dickdarm und Milz-Pankreas
- Wirkung: Qi tonisierend, Körperflüssigkeiten nährend, Nieren Yin-nährend, Magen-Feuer klärend, Dickdarm befeuchtend, Diurese anregend, feuchte Hitze klärend
- geröstet: mehr Qi-tonisierend, Mitte festigend, Nässe ausleitend
- Krankheitsbild: Gastritis, Heißhunger, Trockenheits-Verstopfung, Darmentzündungen (nicht geröstet), Resorptionsschwäche, Völlegefühl, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- wichtig in der Krebstherapie, und gut verträglich (glutenfrei)

Roggen

- gehört zur Familie der Süßgräser, ist sehr widerstandsfähig bezüglich der Bodenverhältnisse und der Witterung und bringt gute Erträge mit weniger Pestizideinsatz.
- stammt aus Kleinasien und war für die Ägypter, Griechen und Römer ein Weizenunkraut.
- das beliebteste Korn für dunkles Brot
- **Besondere Inhaltsstoffe**
- Vitamine: B1, B2, Niacin, E, Karotin, Biotin
- Mineralien: Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Silizium, Eisen, Mangan, Kupfer, Kobalt, Zink, Jod
- Enzyme und Hormone

Roggen

- Der hohe Kleieanteil fördert die Darmtätigkeit und Verdauung.
- Er stärkt Nerven und Muskeln. Sein Rutingehalt beugt Arterienerkrankungen vor.
- Roggen als Hausmittel:
 - "Roggentinktur,, in der Cholerazeit
 - Roggenmehl gegen Entzündungen, Furunkel: 100 g Roggenmehl mit Wasser zu einem Brei kochen, evtl. mit Zwiebelbrei mischen und auf einem Leinenlappen als Umschlag über das Geschwür legen.
- Roggenvollkornbrot ist fester als anderes Brot und muss intensiver gekaut werden. Dadurch werden die Verdauungsorgane angeregt zu arbeiten. Zudem macht Roggenbrot länger satt, als Brot aus Weizen.

Roggen

- Thermik: leicht kühlend
- Geschmack: süß, Feuerelement
- Organbezug: Herz, Herzkranzgefäße, Milz-Pankreas, Magen
- Wirkung: Qi tonisierend, Yin nährend, leere Hitze klärend, Blut bewegend, Verhärtungen (TAN) auflösend, Darmassage fördernd, Diurese anregend, Blutdruck senkend.
- Krankheitsbild: Milz Qi-Mangel, Yin-Mangel, Unruhe, Burn-Out-Syndrom, Hitzewallungen, Durchblutungsstörung (Arteriosklerose), Bluthochdruck.

Pseudogetreide

Amaranth

- =das Wunderkorn der indianischen Hochkulturen Mittel- und Südamerikas
- Den Azteken war Amaranth heilig
 - Eiweißgehalt von 16 Prozent
 - der damit alle anderen Getreide quantitativ und qualitativ übertrifft und auch höher ist als bei Milch
 - enthält hochwertige Fette
 - das im Samen enthaltene Öl besteht zu 70 % aus ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren
 - Magnesium- und Eisengehalt dreimal so hoch wie im Weizenkorn
 - 100 Gramm Amaranth decken den Magnesiumtagesbedarf eines Erwachsenen
 - Kalziumanteil ist auffallend hoch
 - Durch Rösten in einem heißen Topf ohne Fett entsteht „Amaranth-Popcorn“

Amaranth

- Thermik: leicht erfrischend
- Geschmack: süß-bitter, Erd-Element
- Organbezug: Dickdarm, Leber, Blase
- Wirkung: Qi tonisierend, Nieren Yin-nährend, leere Hitze klärend, Darmassage fördernd, Schleim-Hitze ausleitend, Bluthitze klärend, aufsteigendes Le-Yang beruhigend, krampflösend
- Krankheitsbild: Milz Qi-Schwäche, Yin Mangel, leere Hitze, Schleim-Hitze, Blut-Hitze, Wind, Schlafstörungen, Menopause, Burn-Out-Syndrom, Hitzewallungen, Unruhe.
- bestes Getreide um das Nieren Yin aufzubauen!
- Gut verträglich und glutenfrei

Buchweizen



- = Knöterichgewächs (enger Verwandter von Sauerampfer und Rhabarber)
- **Eigenschaften:**
 - schmeckt ähnlich wie Haselnüsse
 - enthält die essentielle Aminosäure Lysin
 - hoher Gehalt an Eisen, Kalium und B-Vitaminen.
 - Leicht verdaulich
- **Empfehlung:**

vor der Verwendung mit heißem Wasser waschen, da die Randschichten des Buchweizenkorns einen roten Farbstoff enthalten, der bei Empfindlichkeit Hautreizungen hervorrufen kann

Buchweizen

- Thermik: neutral-leicht erwärmend
- Geschmack: süß, Feuerelement
- Organbezug: Milz-Pankreas, Magen, Nieren, Venen
- Wirkung: Qi tonisierend, aufbauend, Yin-nährend, leere Hitze klärend, zähen Schleim aufweichend, Blut Zirkulation fördernd (Herzkranzgefäße)
- in gerösteter Form: Yang tonisierend, Nässe- und Kälteschleim,ausleitend, blutungshemmend, Gefäß befestigend
- Krankheitsbild: Yin-Mangel, leere Hitze, Schleim-Hitze, Bronchitis, Krampfadern (nicht geröstet)
- glutenfrei.

Quinoa

- zählt wie Amaranth zu den ältesten Kulturpflanzen
- wird als „heiliges Korn der Inkas“ bezeichnet
- dient der südamerikanischen Bevölkerung seit über 6000 Jahren als Nahrungsgrundlage
- mittlerweile auch in Europa und den USA angebaut

Quinoa

- **Eigenschaften:**

- hat eine hochwertige Eiweißzusammensetzung
- geringe Menge an Fett in den Samen besteht ausschließlich aus ungesättigten Fettsäuren, die Hälfte davon entfällt auf die lebenswichtige Linolsäure.
- enthält Kalzium, Magnesium, Eisen (doppelt soviel wie Weizen) und Zink
- hoher Anteil an B-Vitaminen
- schmeckt etwas bitter

- **Empfehlung:**

- um den etwas bitteren Geschmack (durch Saponingehalt in der Schale) zu entfernen, vor der Verwendung in heißem Wasser gründlich reinigen
- Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte auf die Verwendung von Quinoa verzichtet werden, da selbst geringe Mengen an Saponinen hier Durchfälle erzeugen können.

Zum Weiterlesen



NEU: Power - Frühstück

www.essenz.at

