



44
Rezepte

Winter- Wohlfühlküche

WIE DU DICH IN KALTEN ZEITEN
GLÜCKLICH KOCHST

Impressum

©2019 Elke Euteneuer, Uta Gebing, Stefanie Eikel, Birgit Lieser, Anja Orywol

1. Auflage

Umschlaggestaltung, Illustration: Uta Gebing, Anja Orywol

Fotos: Anja Orywol, Elke Euteneuer, Uta Gebing, www.Pixabay.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

♥ -lich Willkommen!

Mit diesem kleinen Buch laden wir dich ein, die wundervollen Möglichkeiten der (Winter-)Wohlfühlküche kennenzulernen. Wir tauchen mit dir ein, in die Welt der „alten Chinesen“, in den Winter - sowohl in der Natur als auch in unserem Körper - und in das Wasserelement, die Wandlungsphase, in der der Winter und die Kälte liegen. So möchten wir dir einen ersten kleinen Einblick in das System der 5 Elemente und dieser ganzheitlichen Ernährungslehre geben.

Wir fünf Frauen haben die 5-Elemente-Ernährung gefunden, in unser Leben geholt und lieben gelernt. Jede von uns hat dabei ihre eigenen Schwerpunkte, Vorlieben, Ideen und Gedanken entwickelt, die dir in diesem Buch begegnen.

Viel Freude beim Lesen und guten Appetit wünschen dir

Stefanie, Anja, Elke, Uta & Birgit



Inhalt

Einleitung ... in die Traditionelle Chinesische Medizin und die 5 Elemente	Seite 6-7
Wohlfühl Was heißt es eigentlich, sich wohlfühlen? Und woran erkennen wir unser Wohlfühl? Praktische Übung Dein Wohlfühl-Kompass	Seite 9-11
Winter & kalte Zeiten Kalte Zeiten – Winter – seelisches Frieren Seelenwinter	Seite 13-18
Die Thermik in der TCM Warum wird bei der 5-Elemente-Ernährung eigentlich so viel gekocht?	Seite 19-22
Das Wasserelement Wandlungsphase Wasser - unsere Nierenenergie - die Wurzel des Lebens	Seite 23-25



-lich willkommen in der 5-Elemente Winter-Wohlfühlküche

Kochen mit viel Wärme	Seite 27
12 Highlights für deine 5-Elemente-Küche	Seite 28-29
Infos rund um die Rezepte	Seite 30
Rezepte – wärmend, nährend, köstlich	
Frühstück	ab Seite 31
... ein paar Gedanken zum Thema Frühstück	32
Haferbrei	34
Buchweizenpfannkuchen	35
Milchreis mit Kirschkompott	36
Süßkartoffel-Omelette	37
Herzhafte Pfannkuchen	38
Buchweizenkasha	39
Rote Linsen mit Avocado und Zwiebeln	40

Suppen & Eintöpfe

ab Seite 41

Basische Gemüsebrühe - Consommé -	42
Die kleine Vorratshaltung	43
Hühnerkraftbrühe	44
Misosuppe mit Wakame	45
Kürbissuppe mit weißen Bohnen und...	46
Algen-Topping	47
Maronensuppe	48
Rindfleisch-Schmortopf	49
Kartoffel-Apfelsuppe	50
Adzukibohnen süß-sauer	51
Hülsenfrüchte bekömmlich kochen	52
Linsensuppe mit gebackenem Kürbis	54

Hauptgerichte

ab Seite 55

Kichererbsen-Bete-Salat	56
Möhrengemüse mal anders	57
Pilzrisotto	58
Ofengemüse mit Kräuterfisch	59
Lopino mit Ofenrosenkohl und Kürbispüree	60
Apfelrotkohl mit Kastanien und Polentapüree	61
Kartoffelgratin mit...	62
Wirsing	63
Grünkohl mit Räuchertofu und geb. Ofenkartoffeln	64

Wintergetränke

ab Seite 65

Warmes Wasser	66
Kurkuma Latte	67
Apfelpunsch mit Vanillesahne	68
Heiße Schokolade	69

Snaks & Süßes

ab Seite 71

Bratapfel mit Vanillesoße	72
Winterpunsch-Birnen	73
Früchtebrot	74
Energiekugeln	75
Salzige Karamellnüsse	76
Herzhafte Muffins	77
Gemüse-Chips	78
Weihnachtsplätzchen	79
Kokusnocken	80

Weihnachts-Menü

ab Seite 82

Möhrencremesuppe	84
Kartoffel-Reibekuchen	85
Räucherlachs mit Meerrettich-Dip	86
Kürbisspalten mit Champignons in Pflaumen-Estragon-Sauce	87
Feldsalat an Birnen-Granatapfel-Dressing	88
Zimtcreme mit Apfelkompott und Walnusskaramell	89
Mousse au Chocolat mit Kirschragout	90

Rezeptregister

Seite 91

Das sind wir...

ab Seite 92



„Mit Liebe Kochen ist
Nahrung für die Seele.“

Pilzrisotto



Zutaten:

2 Tassen Risottoreis
1 Schuss Weißwein
8 Tassen Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
2 EL (geh.) Misopaste
2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Petersilie
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Rote Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Pilze putzen, den Strunk kürzen und die Pilze dann in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Olivenöl anschwitzen. Pilze hinzugeben und kurz mit anschwitzen, dann etwas Salz hinzugeben. Den Risottoreis unterrühren und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach die Brühe hinzugeben und regelmäßig rühren bis das Risotto schön „schlötzig“ ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Miso unterrühren (erst wenn es nicht mehr kocht - die wertvollen Enzyme in der Misopaste sind hitzeempfindlich). Zuletzt anrichten und die Petersilie über das Risotto streuen - wie das duftet...



Dürfen wir vorstellen: Miso, eine weitere 5-Elemente-Wunderwaffe! Miso enthält viele wichtige Mineralien und Enzyme, es unterstützt unser Wasserelement und reguliert unsere Mitte (westl.: wirkt sehr positiv auf die Darmflora). Durch seinen salzig-würzigen Geschmack kannst du es wunderbar im Risotto statt Parmesan benutzen.



Das sind wir...



Birgit Lieser

Als Diplom Psychologin und TCM-Ernährungsberaterin arbeite ich seit 1995 in eigener Praxis für Psychotherapie in Köln.

Die Verbindung von Gefühlen, Körper und Gedanken haben mich schon immer fasziniert, genauso wie das Zusammenspiel von Bewusstsein und Unbewusstem und die Prägungen durch unsere Lebensgeschichten. So habe ich mich auf eine ganzheitliche tiefenpsychologisch orientierte Körperpsychotherapie und Traumatherapie spezialisiert.

Die 5-Elemente-Ernährung begegnete mir, als ich 1999 in einer völligen Ernährungs-Verwirrung gelandet war. Seit meiner Jugend fror ich wie ein Schneider, wusste nicht mehr, wann ich was essen sollte, und Essen war einfach kein glückliches Thema mehr. In meiner 1. Beratung lernte ich herzhaft warme Frühstücke kennen, mit Stevia gesüßten Tee und viel gekochtes warmes Essen. Mein Frieren hörte auf, und ich fand langsam wieder Freude am Essen. Ich wollte dieses 5-Elemente-System wirklich verstehen und machte die Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin.

Im Lauf der Jahre integrierte ich immer häufiger die 5-Elemente-Ernährung in die Psychotherapien - und erlebte, dass sie eine erstaunliche Wirkung in der Seele hat.

Seit 2004 biete ich Wochenendseminare an zum Basiswissen über die 5 Elemente, ihre Wirkung in Körper und Seele und die individuell passende Ernährung. Außerdem gibt es Seminare über die Möglichkeiten der 5-Elemente-Ernährung bei psychischen Themen wie Essstörungen, Depressionen, Ängsten oder emotionaler Erschöpfung. Letztlich habe ich mich im Laufe der Zeit auf die Psychodynamik in der TCM spezialisiert, indem ich das Verständnis um die psychischen Ebenen in uns mit dem Wissen um die 5 Elemente verbinde.



Die Geschichte in diesem Buch ist aus meinen Begegnungen entstanden. Und in den Kapiteln über das Wohlfühlen, den Winter und das seelische Frieren findest du ein bisschen etwas von meinen Inhalten wieder.

Ich wünsche dir viel Freude und Berührung in deiner eigenen Seele mit diesem Buch zur Wohlfühlküche in kalten Zeiten. Deine

Birgit

Anja Orywol

Du findest mich und alle Infos über meine Arbeit unter www.sossig-suppig-saftig.de.

Meine Klienten berate ich offline im Raum von Köln und online auf der ganzen Welt.

Vor einigen Jahren bin ich durch meine Erkrankung zur Traditionellen chinesischen Medizin gekommen. Damals hatte ich jegliches Vertrauen verloren, dass Nahrung gut für mich sein könnte. Meine Auswahl an Lebensmitteln war stark eingeschränkt und mein Mut Neues zu probieren, bewegte sich an der Null-Grenze. Die Anweisung meiner Ernährungsberaterin war schlicht und einfach: „Iss jeden Abend Suppe“. Also habe ich meine Suppe ausgelöffelt. Immer wieder. Meine körperlichen Beschwerden verbesserten sich deutlich. Und es hat sich noch mehr verändert. Ich habe einen Prozess in Gang gebracht. Mittlerweile weiß ich, dass ich mit der Suppe mein Wasser-Element gestärkt habe.

Kennst du schon mein kleines Familienkochbuch „Hitzkopf trifft Frostbeule“?



Im Wasser-Element ist der Wille verankert, ebenso wie die Angst. Mit jedem Löffel Suppe habe ich also die Basis geschaffen, meine Angst ein Stück weit los zu lassen und meinen Willen zu aktivieren. Auf diese Weise wirkt die 5-Elemente-Ernährung nicht nur auf körperlicher Ebene, denn ihr Ansatz ist ganzheitlich.



Heute freue ich mich immer wieder darüber, Klienten in ihrer Individualität kennenzulernen und sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten. Ganzheitlich und mit dem Ziel, allgemein gültige „Gesundheitsempfehlungen“ in passend und individuell umzuwandeln.

Ich wünsche Dir eine wunderschöne Winterzeit, deine

Anja

Stefanie Eikel

Im Jahr 2017 habe ich die 5-Elemente-Ernährung kennengelernt und ich war begeistert. Hatte ich doch erstmals das Gefühl mich und mein Ernährungsverhalten endlich zu verstehen.

Das Thema Gesundheit hat mich schon immer fasziniert: 17 Jahre habe ich im Vertragsbereich bei einer großen Krankenkasse gearbeitet, ich habe Gesundheitsmanagement studiert und mich zum „Fachberater für holistische Gesundheit“ weitergebildet. Inzwischen habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und arbeite als ganzheitliche Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt auf den 5 Elementen. Und mein Weg geht weiter...

Warum essen die Menschen das was sie essen? Warum bewegen sich manche Menschen mit Freude und tänzeln quasi durch das Leben, während es anderen Menschen einfach nicht gelingen mag? Warum essen und leben manche Menschen „gesund“ und werden dennoch schwer krank? Und warum werden andere Menschen steinalt obwohl sie doch vermeintlich so „ungesund“ leben? Fragen wie diese faszinieren mich und hier wird meine Affinität zum Wasser-Element deutlich.

Uwe Karstädt beschreibt diesen Persönlichkeitstyp als „Sucher“. Diese Menschen wollen die Dinge in der Tiefe verstehen, die Wahrheit wissen und den Sinn ergründen.

Das macht mir Freude - da bin ich voll in (m)einem Element.



Über meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse schreibe ich auf meinem Blog: www.blogyourhealth.de

Persönlich triffst du mich in der Nähe von Paderborn. Hier wohne ich mit meinen zwei Kindern und meinem Mann in einem kleinen Dorf namens Scharmede.

Ganz liebe Grüße, deine

Steffi

Elke Euteneuer

Hallo, mein Name ist Elke und ich wohne in einem kleinen Ort an der Grenze zwischen Siegerland und Westerwald (hier pfeift der Wind so kalt - wie passend zum Winterthema).

Hauptberuflich arbeite ich als Bankangestellte. In meinem „2. Leben“ bin ich 5-Elemente-Köchin und 5-Elemente-Ernährungsberaterin. In Kochkursen und Vorträgen gehe ich mit meinen Teilnehmern/innen direkt an die praktische Umsetzung und oft sind sie erstaunt, wie leicht sich diese Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Ich liebe es, zu kochen und zu backen. Nichts entspannt mich mehr, als in meiner Küche zu stehen und eine leckere Mahlzeit zuzubereiten. Dann fühle ich mich geerdet. Es ist ruhig in der Küche, nur das leise Köcheln und Brutscheln auf dem Herd ist zu hören - Zeit ganz für mich alleine. Die Energie kann wieder frei fließen und alle Last fällt von den Schultern. Wohlig warm fließt das Qi von den Zehen bis in die Haarspitzen. Kochen ist Liebe und ein Fest für die Sinne - fühlen, schmecken, riechen. Die TCM sagt, dieses innere Wohlgefühl stellt sich dann ein, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind.

Wenn wir aus der Balance geraten, nicht mehr unsere Mitte finden, kann das erhebliche gesundheitliche Probleme mit sich bringen. So war es auch bei mir. Vor allem das Wasserelement war so stark geschwächt, dass ich kaum noch Energie aufbringen konnte. Mein Körper hatte sich regelrecht in einen Eiszapfen verwandelt.



Die 5-Elemente-Ernährung mit ihrem Verständnis von Hitze- und Kältezuständen gab mir endlich ein Werkzeug an die Hand, um wieder gesund zu werden. Seitdem bin ich von diesem alten Wissen fasziniert. Ich hoffe, du kannst auch für dich in diesem Buch neue Ansätze finden und wünsche dir eine spannende Entdeckungsreise in die Winter-Wohlfühlküche.

Herzliche Grüße, deine

Elke



Uta Gebing

Ich bin Uta, lebe mit meinem Mann und meinen drei Kindern im schönen Münsterland, wo ich seit ca. drei Jahren als 5-Elemente-Ernährungsberaterin arbeite.

Das Thema Ernährung beschäftigte mich schon viele Jahre, bevor ich die TCM fand. Bis dahin hatte ich schon sehr viele Diäten und Ernährungsphilosophien ausprobiert. Mit jeder Einzelnen habe ich mich weiter von mir und meinem körperlichen Spüren entfernt.

Immer noch auf der Suche nach einer Lösung für meine gesundheitlichen Probleme bin ich auf die 5-Elemente-Ernährung gestoßen, die endlich Antworten für mich hatte. Die jahrtausende alte Philosophie mit dem Ansatz, die Ernährung auf jeden Einzelnen zuzuschneiden, je nach Typ, Lebensumständen und Geschmack, hat mich überzeugt.

Mit meinem neuen Wissen konnte ich mit Spaß, Achtsamkeit und Genuss meine Intuition wiedererlangen und wieder spüren, was mir gut tat und was nicht.

Krankheiten verschwanden, ich wurde fitter, zufriedener und entwickelte endlich ein entspanntes Verhältnis zum Thema Ernährung.

Da die 5 Elemente mich nicht mehr losließen und ich unbedingt noch mehr darüber erfahren und lernen wollte, habe ich 2015 die Ernährungsberater-Ausbildung bei Sooni Kind in Köln begonnen, direkt im Anschluss die Level 2 Ausbildung.



Seit Anfang 2017 praktiziere ich bei der „Naturheilpraxis in der Mitte“ in Südlohn als Ernährungsberaterin. Ich berate, gebe Kochkurse und halte Vorträge.

Im November 2018 ist unser fünftes Familienmitglied geboren und ich starte nun wieder frisch aus der Bapypause in meine Tätigkeit.

Besuche mich gerne auf www.uta-gebing.de.

Ich wünsche dir viel Freude mit der Winter-Wohlfühlküche, deine

Uta

Unsere Kontaktdaten



Elke Euteneuer
Dorfweise 50
57562 Herdorf
mogget@t-online.de



Birgit Lieser
Praxis für Psychotherapie &
5 Elemente Ernährung
Willi-Lauf-Allee 3
50858 Köln
www.5-elemente-leben.de
info@5-elemente-leben.de



Uta Gebing
Naturheilpraxis in der Mitte
Mühlenstraße 4
46354 Südlohn
www.uta-gebing.de
uta.gebing@gmx.de



Anja Orywol
Alter Bahndamm 9
53797 Lohmar
www.sossig-suppig-saftig.de
Orywol-Ernaehrung@web.de



Stefanie Eikel
Temburs Kamp 16
33154 Salzkotten
www.blogyourhealth.de
mail@blogyourhealth.de

Die Texte auf der Grundlage der Traditionellen chinesischen Medizin und der 5-Elemente-Ernährung und ebenfalls die Rezepte wurden von den Autorinnen sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Alle Informationen ersetzen aber keinesfalls ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe. Bei erkennbaren Krankheiten ist auf jeden Fall ein Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen. Die Autorinnen übernehmen keine Haftung für Beschwerden, die sich durch Anwendung der Rezepte ergeben, und übernehmen auch keine Verantwortung für medizinische Forderungen.



Winter, Wohlgefühl und liebevoll kreierte Rezepte ...



**... das sind die Zutaten für dieses Buch,
das dich in „kalten Zeiten“ begleiten und dein Herz ein wenig
erwärmen soll.**



Die 5-Elemente-Ernährung weiß, wie wichtig es ist, uns mit Wärme zu nähren, damit Körper und Seele sich wohlfühlen. In diesem Buch findest du Informationen aus der TCM über Thermik, Kälte und Wärme und über das Wasserelement, in dem Winter, Kälte und Erschöpfung liegen. Dieses Wissen aus der 5-Elemente-Lehre wird kombiniert mit dem psychologischen Verständnis über Wohlgefühl, Winter, Frieren und Kälte in Körper und Seele. Es gibt eine Geschichte aus dem Leben, die davon erzählt, wie wohltuend eine liebevolle Ernährung wirken kann. Und es gibt viele köstliche Rezepte, die dich mit wohliger Wärme in kalten Zeiten erfüllen werden.