

Essenz

aus der Küche

kuhmilch- und weizenfrei
nach den fünf Elementen

Ulrike von Blarer Zalokar

Das Buch kann über den Buchhandel oder direkt bei der Heilpraktikerschule bezogen werden:

Heilpraktikerschule HPS GmbH | Gesegnetmattstrasse 14 | CH-6006 Luzern
Tel. +41 (0)41 418 20 10 | kochen@heilpraktikerschule.ch | www.heilpraktikerschule.ch

ISBN: 978-3-9523347-2-0 | 4. Auflage Januar 2010 | © 2010 HPS GmbH Luzern

Danksagung

An Wiebke Sehmsdorf, Barbara Zalokar und Peter von Blarer, die mich bei der Entstehung des Buches während zwei Jahren mit Kochen, Fotografieren, Satz, Grafik und Druck durch ihr grösstes Engagement unterstützt haben.

Auch der Studentenschaft der Heilpraktikerschule Luzern sei hier für ihre stetige Aufforderung, dieses Buch entstehen zu lassen, gedankt.

Zur 4. Auflage

Es freut mich sehr, dass dieses Buch so gut ankommt, dass jetzt schon die 4. Auflage in Druck geht. Besonders schön ist es zu sehen, wie mein Anliegen einer gesunden Ernährung nicht nur theoretisch aufgenommen wird. Viele erzählen mir, wie sie direkt zu Hause am Herd ans Werk gehen. Und dazu gehören überraschend viele Leute, die sich kaum je mit Ernährung auseinandergesetzt haben. Dass gerade sie jetzt tatsächlich zu beherzten Köchinnen und Köchen werden – das ist das, was mich am meisten freut. Wohl bekomms!

Luzern, im November 2009



Wiebke von Blarer

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

EssenZ aus der Küche	1
----------------------	---

Vorspeisen

Apfel-Zwetschgen-Chutney	3
Aubergine mit Basilikum	4
Champignons oder Zucchini gefüllt mit Pinienkernen	5
Dinkel-Cracker	6
Dinkelknusperfladen	7
Forellen-Moussein Buchweizenrêpes	8
Hirschfleischmit Balsamico-Essig	10
Kichererbsenmus	11
Mayonnaise verschiedene Variationen	13
Pizza mit Blätterteig	15
Selleriemus	16

Suppen

Buchweizen-Schöberl mit Curry	18
Fischsuppe mit Safran	19
Hühnersuppe	20
Hühnersuppe mit Eigelb	22
Karottensuppe mit Korianderkraut	23
Kürbis-Safran-Suppe	24

Salate

Azukibohnensalat	25
Blumenkohlsalat	26
Chinakohl-Salat	27
Grüner Bohnen Salat	28
Grüner Salat mit Kürbiskernen	29
Grüner Salat mit Sesammus-Dressing und Tofu	30
Gurkensalat mit Paprika	31
Gurkensalat mit Sojasauce	32
Kichererbsen-Hirse-Salat	33
Linsensalat	34
Rote Beete Salat	35
Sauerkrautsalat	36
Tomatensalat mit Ziegenfeta und Oliven	37
Tomatensalat mit Kürbiskernöl	38

Fisch und Fleisch

Cevapcici	39
Ente mariniert	40
Fisch im Ofen	41
Fischröllchen auf Gemüsebett	42
Fisch-Frikadellen	43
Hasenragout	44
Hirschbraten	45
Hirschragout	47
Hühnerbrust	48
Hühnerflügel	49
Huhn gefüllt mit Limonen	50
Huhn geschneuzelt mit Champignons und Mandelmus	52
Huhn mit Curry & Kokosraspel	54
Lammbraten	55
Lammeintopf	56
Lammeintopf mit Bohnen	57
Lammragout mit Majoran	59
Makrele mit Dill	60
Zander auf Bohnenbett	61

Gemüse

Artischocke mit Kürbiskernöl	63
Auberginen in Olivenöl gebraten	64
Kräutermarinade	65
Blaukraut mit Marroni	66
Blumenkohl mit Gomasio	67
Bohnen grün	68
Bohnengulasch	69
Broccoli gekocht	70
Gemüse asiatisch	71
Gemüse mit Räuchertofu	73
Karottengemüse	74
Karottengemüse mit Kabis	75
Karotten-Lauch-Gemüse	76
Karotten mit Koriander	77
Kohlrabi-Karottengemüse mit Sternanis und Kurkuma	78
Kürbis mit Cashewkernen	80
Kürbis im Ofen mit Käutersauce	81
Kürbis-Sauce	82
Lattich-Mischgemüse	84
Lauchkuchen	85
Lauch mit Schalotten und grünem Pfeffer	86
Mah-Meh	87

Mischgemüse und Tofu	89
Peperoni-Sauce	91
Rote Beete mit Kümmel und Kürbiskernöl	92
Rote Beete mit Kräutersauce	93
Schnittmangold mit Koriander und Macis	94
Sommergemüse mit Hijiki-Algen	95
Spargel mit Gomasio	97
Spargel mit Eiersauce	98
Stangensellerie-Karotten Gemüse	99
Tomatensauce	100
Zucchettimus	101
Zucchini-Tomatengemüse	102
Zwiebel-Curry	103

Getreide und Hülsenfrüchte

Azukibohnen mit Gomasio	105
Basmatireis	106
Buchweizen	107
Buchweizenfladen mit Kräutern	108
Buchweizenomeletten	109
Gerstenlaibchen	110
Haferockerl gebraten	112
Grünkernlaibchen	113
Grünkernpeperoni	115
Hirse	117
Hirse-Safran-Fladen	118
Kichererbsen mit Kräutern	119
Kurkumafladen	121
Linsen-Reis-Sonnenblumenkerne im Salatblatt	123
Linsen rot mit Zwiebelringen	124
Linsen schwarz, Belugalinsen	125
Mais	126
Mais mit Algen	127
Quinoa	128
Rundkornreis mit Wildreis	129

Süssspeisen

Ananas-Reis	130
Aprikosen- oder Erdbeercrème mit Seidentofu	131
Aprikosenkuchen	132
Birnenkuchen	133
Brombeercrème mit Seidentofu	134
Buchweizentorte	135
Cappuccino mit Sojamilch	137

Dattel-Pistazien Kuchen	138
Fruchtmark mit Agar-Agar / Konfitüre	139
Haselnuss-Blitzkuchen	140
Heidelbeercrème mit Seidentofu	141
Himbeercrème mit Seidentofu	142
Kirschtorte	143
Kokosbusserl	144
Linzertorte	145
Mandelbusserl	146
Marrontorte	147
Mohntorte	149
Nougattorte	150
Nuss-Stangerl	151
Roter Johannisbeerkuchen	152
Ziegenfrischkäse mit Honig überbacken	153
Zwetschgen-Streuselkuchen	154

Rezepte nach Wirkungen sortiert

Blut bewegen	155
Blut tonisieren	155
Hitze eliminieren	156
Jing tonisieren	156
Nahrungsstagnation auflösen	157
Nässe ausleiten	157
Qi bewegen	157
Qi regulieren	157
Qi tonisieren	158
Schleim auflösen	159
Shen beruhigen	159
Toxine ausleiten	159
Wei Qi tonisieren	159
Wind-Kälte eliminieren	159
Wind-Kälte-Nässe ausleiten	159
Yang tonisieren	159
Yin tonisieren	160

EssenZ aus der Küche

Ulrike von Blarer Zalokar ist eine leidenschaftlich kreative Köchin, die neben der Tätigkeit in ihrer naturheilkundlichen Praxis sowie der Leitung der Heilpraktikerschule Luzern täglich für zahlreiche Mitarbeiter, Familienmitglieder und Freunde kocht. Es reichen Ihr 40 Minuten, um ein mehrgängiges Menü für acht Personen auf einem schön dekorierten Tisch zu servieren. Die Rezepte sind äusserst schmackhaft sowie auf die knappe Zeit vieler Köchinnen und Köche abgestimmt. Sie gehen auf individuelle Bedürfnisse wie Yin-, Yang-, Qi- und Blut-Mangel und Qi-Stagnation etc. ein.

Fokus

- ◆ Strikte Meidung von Kuhmilch- und Weizen-Produkten (häufige Unverträglichkeiten oder Allergien)
- ◆ Rezepte, welche pathogene Nässe transformieren und eliminieren
- ◆ Einsatz von Küchenkräutern, Hülsenfrüchten und vollwertigen Nahrungsmitteln
- ◆ Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Ernährungsforschung (z.B. Ernährungspyramide nach Walter Willett)
- ◆ Schnelle Küche

Voraussetzungen

Für das erfolgreiche Zubereiten der Rezepte brauchen Sie eine vertrauenswürdige Quelle für biologisch erzeugte Lebensmittel.

Verwenden Sie wenn möglich frische Küchenkräuter. Bei getrockneten Kräutern achten Sie darauf, dass diese beim Zerreiben in der Hand ihr Aroma voll entfalten, ansonsten können Sie diese getrost entsorgen. Seien Sie mit den Kräutern nicht sparsam, die meisten unterstützen uns ausserordentlich, indem sie z.B. unsere Verdauungssäfte zum Fließen bringen.

Die Salzmengenangaben sind auf ein mildes Meersalz abgestimmt.

Bei der Sojasauce ist das wertvolle Tamari gemeint.

Das Olivenöl soll äusserst mild im Geschmack sein, nur so lassen sich damit feine Torten backen. Das Öl "Le delizie" (www.ledelizie.ch) ist z.B. im Globus oder im Gänterli in Luzern erhältlich.

Damit die Getreide-Vollwertküche schmackhaft ist, benötigen Sie eine Getreidemühle, denn nur frisch gemahlene Getreide ist hocharomatisch. Die Fettbestandteile des Vollwertkornes oxydieren innert kurzer Zeit und werden ranzig. Die Endprodukte schmecken dann nicht mehr gut, sind schwerverdaulich und liegen dem Magen auf.

Die Zutaten, Mengen und die Verarbeitung sind für das Gelingen dieser einfach und schnell zubereiteten Rezepte von grosser Bedeutung.

Hinweis

Die zu den einzelnen Rezepten angegebenen Wirkungen wie Qi tonisieren, Nässe ausleiten, etc. sind relativ zu verstehen, da alle Rezepte grundsätzlich eine Qi-, Yin und Yang tonisierende Wirkung haben und aus mehreren Zutaten mit verschiedenen Wirkungen zusammengestellt sind. So sollte jemand, der z.B. an Yin-Mangel leidet, nicht generell auf Yang tonisierende Gerichte verzichten, diese jedoch nicht im Übermass konsumieren.

Die individuelle Ernährung ist ein sich lebenslänglich wandelnder Prozess und muss regelmässig angepasst werden.

Genauere Angaben über einzelne Nahrungsmittel sind unter www.therapeutika.ch zu finden.

Die Rezepte sind für vier Personen ausgelegt.

Essenz

Essenz, chinesisch Jing, ist die Substanz, die nach der Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) allem Leben zugrunde liegt.

Essenz - Jing kann in Qi und Blut umgewandelt werden. Es ist für Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung zuständig, es regeneriert und repariert. Kurz, es ist die Grundlage unserer Gesundheit.

Essenz - Jing hat zwei Quellen

Das vorgeburtliche Jing, die Vor-Himmels-Essenz, wird von den Eltern vererbt und kann nicht aufgefüllt werden. Es bestimmt die grundlegende Konstitution eines Menschen, seine Stärke- und Vitalitäts-Möglichkeiten. Es ist für jedes Individuum einzigartig.

Das nachgeburtliche Jing, die Nach-Himmels-Essenz, wird aus der Nahrung gewonnen. Es bildet die Grundlage für die Lebenskraft des Menschen. Für die Produktion des nachgeburtlichen Jing's sind die Lebensmittel, deren Verarbeitung in der Küche und die transformierende individuelle Verdauungsenergie (Milz-Pankreas-Qi) verantwortlich.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele dieser Rezepte erfolgreich kochen und Ihre Bekochten dies zu schätzen wissen. Bei meiner Frau Ulrike möchte ich mich ganz speziell bedanken. Ihre tagtäglich hergestellten Köstlichkeiten unterstützen meine Leistungsfähigkeit und Gesundheit enorm.

Peter von Blarer, Luzern im Oktober 2004

Aubergine mit Basilikum



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
2 Stk.	Auberginen	süss	kühl
etwas	Olivenöl	süss	neutral
100 g	Tofu mittelfest	süss	kühl
1/2 Bund	Basilikum	scharf	warm
1/2 TL	Salz	salzig	kalt
etwas	Pfeffer	scharf	heiss

Zubereitung

1. Die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
2. In Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen, salzen und auskühlen lassen.
3. Tofu mit der Gabel zerdrücken, gehackten Basilikum beimgen, salzen und pfeffern, mit einem Teelöffel auf eine Auberginenscheibe geben und die Aubergine mit der Gabel einrollen.

Tipp

Anstelle von Tofu kann auch Kichererbsen-Humus oder Ziegenkäse verwendet werden.

Qi tonisieren
Blut tonisieren

Hühnersuppe



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
1 Stk.	Suppen-Huhn	süss	neutral
6 Stk.	Karotten	süss, scharf	warm
1 Stk.	Sellerie	scharf	warm
2 Stk.	Lauch	scharf	warm
4 Stk.	Zwiebeln	süss	warm
1/2 Stk.	Kohl weiss	süss, scharf	neutral
2 Stk.	Pastinaken	süss	neutral
2 Stk.	Fenchel	süss, scharf	warm
1 Stk.	Kohlrabi	scharf, süss	neutral
2 Stk.	Rote Beete	süss	neutral
1/4 l	Rotwein	bitter, sauer	warm
1 kl. Stk.	Ingwer	scharf	warm
2 Zehen	Knoblauch	scharf	heiss
7 TL	Salz	salzig	kalt
12 l	Wasser	neutral	kühl
	verschiedenste aromatische Gewürze		

Zubereitung

1. Huhn und Gemüse (es kann verschiedenes Saisongemüse verwendet werden) in kaltes Wasser geben und aufkochen. 2 Tage lang auf kleinstem Feuer ziehen lassen. Die Suppe darf nicht sprudeln.
2. Salz und aromatische Gewürze wie Liebstöckel, Thymian, Majoran, Oregano, Bohnenkraut, Kümmel, Paprika, Kurkuma, Muskatnuss, Pfeffer, Basilikum, Dill, etc. erst gegen Ende der Kochzeit für 20-30 Minuten zugeben.
3. Dann durch ein Sieb in einen Topf umleeren. Die Suppe heiss

in verschliessbare Gefässe abfüllen und auskühlen lassen
- kühl aufbewahren. Oder die Suppen im Wasserbad ohne
Deckel abkühlen lassen und anschliessend die Suppe mit
Deckel in den Kühlschrank stellen.

4. Nach dem Festwerden des Fettes kann dieses mit einem
Teesieb entfernt werden.
5. Immer nur die benötigte Menge aufwärmen und mit Griess
oder einer anderen Suppeneinlage servieren. Die Suppe kann
mit Curry, Safran, einem Schuss Sherry oder Cognac, frisch
gehackter Petersilie oder Sojasauce verfeinert werden.



Tipp

Diese Suppe kann als Grundlage für jede weitere Suppe verwendet werden. Wenn die Suppe immer sauber im Kühlschrank aufbewahrt wird, hält sie sich für 2 Wochen, so kann eine grosse Menge auf Vorrat gekocht werden.

Linsensalat



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
1 Tasse	Linsen	süss	neutral
2 Tassen	Wasser	neutral	kühl
1 TL	Salz	salzig	kalt
1 Stk.	Zwiebel	scharf, süss	warm
1 Zehe	Knoblauch	scharf	heiss
5 EL	Apfelessig	sauer, scharf	warm
1 Bund	Petersilie	süss	warm
1 1/2 dl	Olivenöl	süss	neutral

Zubereitung

1. Linsen anrösten, mit Wasser aufgiessen, salzen, aufkochen lassen und auf kleinem Feuer 20-30 Minuten köcheln lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und zu den kalten Linsen mischen.
3. Apfelessig, reichlich Olivenöl und fein gehackte Petersilie dazu geben und abschmecken.

Tipp

Anstelle von Olivenöl kann Kürbiskernöl verwendet werden.

Qi tonisieren
Blut tonisieren

Fischröllchen auf Gemüsebett



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
1 Stk.	Broccoli	süss, scharf	kühl
2 Stk.	Karotten	süss, scharf	neutral
1 Stk.	Zwiebel	scharf, süss	warm
100 ml	Wasser	neutral	kühl
100 ml	Weisswein	sauer, süss	kühl
2 EL	Gemüsesuppen-Extrakt	salzig	warm
600 g	Fischfilet	süss	neutral
2 TL	Salz	salzig	kalt
10 Umdreh.	Pfeffer schwarz	scharf	heiss
1/2 Stk.	Zitrone	sauer	kühl
2 TL	Dill	scharf, süss	warm

Zubereitung

1. Geschnittene Broccoli, Karotten und Zwiebel mit Wasser, Weisswein, Gemüsesuppen-Extrakt halbweich kochen.
2. Fischfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Dill würzen, zusammenrollen und aufs halbweich gekochte Gemüse setzen.
3. Solange kochen lassen, bis der Fisch gar ist.



Tipp

Geeignet sind Felchen-, Egli-, Zander- oder Albeli-Filet mit oder ohne Haut.

Dazu passt

Peperonsauce rot und gelb, Basmatireis oder Quinoa, Mayonnaise mit Knoblauch und Salat.



Linsen-Reis-Sonnenblumenkerne im Salatblatt



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
100 g	Rundkorn-Reis	süss	neutral
100 g	Linsen	süss	neutral
100 g	Sonnenblumenkerne	süss	neutral
4,5 dl	Wasser	neutral	kühl
1 TL	Salz	salzig	kühl
1 Stk.	Kopfsalat	bitter, süss	kühl
	Sojasauce	salzig	neutral
	Olivenöl	süss	neutral

Zubereitung

1. Linsen und Reis waschen.
2. Linsen, Reis und Sonnenblumenkerne in einen heissen Topf geben und umrühren.
3. Mit Wasser aufgiessen, salzen, kurz aufkochen, bei niedriger Hitze 45 Minuten zugedeckt quellen lassen.
4. Ganze Salatblätter waschen und in einer Schüssel anrichten.
5. Jede Person füllt die Linsen-Reis-Sonnenblumenkerne-Mischung in ein Salatblatt und würzt mit Sojasauce und Olivenöl.

Tipp

Je nach Belieben lassen sich kleingeschnittene, angebratene Peperoni, Zucchini, Champignons, Shiitake, Algen, aber auch Fleisch oder Meeresfrüchte der Mischung beifügen.



Qi tonisieren
Nahrungsstagnation auflösen
Nässe ausleiten

Ananas-Reis



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
1 Tasse	Süßreis	süß	warm
2 Tassen	Wasser	neutral	kühl
1/2 TL	Salz	salzig	kalt
1 Stk.	Ananas	süß, sauer	kühl
3 EL	Vollrohrzucker	süß	warm
1/2 TL	ger. Vanille-Stengel (Rapunzel)	süß	neutral

Zubereitung

1. Süßreis anrösten, mit Wasser aufgießen, salzen, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei niedriger Temperatur 45 Minuten quellen lassen.
2. Ananas unter dem Ansatz der Blätter aufschneiden und aushöhlen.
3. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem gekochten Süßreis, Vollrohrzucker und Vanille mischen.
4. Alles zusammen wieder in die Ananas füllen und bei 180°C 1 Stunde im Ofen backen.
5. Beim Servieren kann nach Belieben mit Vollrohrzucker oder Ahornsirup nachgesüßt werden.



Tipp

Eignet sich auch als Beilage zu Fleischgerichten. Dann weniger Vollrohrzucker verwenden und mit Ingwer würzen. Es kann auch Basmatireis verwendet werden.