

Conny Foodie

Sommerfreuden - Kulinarisch erfrischt mit den Fünf Elementen



Conny Foodie

Sommerfreuden - Kulinarisch erfrischt mit den Fünf Elementen

Аннотация

Der Sommer ist da! Eine wohltuende Erfrischung kann in dieser Jahreszeit nicht schaden. Erfahrt die besten Tipps und Tricks aus der Welt der Fünf-Elemente-Ernährung, um gut und erfrischt durch die heiße Jahreszeit zu kommen. Die 25 besten und einfachsten Sommerrezepte unterstützen euch dabei perfekt.

Содержание

Der Sommer ist da!	7
Der Sommer in der Welt der Fünf Elemente	8
Was sollte man im Sommer beachten?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Sommerfreuden – Kulinarisch erfrischt mit den Fünf Elementen

Impressum

© 2021 connyfoodie / Zahnradbahnstraße 2, 1190 Wien

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und jegliche Form der Vervielfältigung ist untersagt. So werden z.B. auch Einspeichern in Datenbanken oder elektronische Systeme, Mikroverfilmungen, Übersetzungen oder Kopieren von dieser Restriktion umfasst. Alle im vorliegenden E-Book präsentierten Inhalte beruhen auf fachlich qualifizierten Grundlagen aus dem Bereich der Fünf-Elemente-Lehre. Mit diesen sollen nur Inspirationen zum Wohlfühlen gegeben werden, es handelt sich dabei keinesfalls um medizinische Empfehlungen und daher kann durch diese niemals ein Arztbesuch ersetzt werden. In diesem Sinn übernehmen wir keinerlei juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der in diesem Werk beschriebenen Anregungen folgen. Bei jeglichen gesundheitlichen Beschwerden ist stets ein qualifizierter schulmedizinischer Arzt aufzusuchen!

Für Inhalt & Layout verantwortlich: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Nahrungsmittelwirkungen gemäß: Praxisbuch
Nahrungsmittel und Chinesische Medizin

Für Johnny & Theo – ad bonam sanitatem

connyfoodie@gmx.at

Inhalt

[Der Sommer ist da!](#)

[Der Sommer in der Welt der Fünf Elemente](#)

[Was sollte man im Sommer beachten?](#)

[Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Sommer](#)

[Die besten Sommergetränke](#)

[Do's und Don'ts](#)

[Tipps zur Grillsaison mit den Fünf Elementen](#)

[Tipps für die sommerliche Urlaubsreise](#)

[Was Sie sonst noch tun können](#)

[Die besten Sommerrezepte mit den Fünf Elementen](#)

[Wassermelonenfrühstück](#)

[Polentaexpressfrühstück](#)

[Ribiselreisfrühstück](#)

[Sommerminestrone](#)

[Tomaten-Basilikum-Suppe](#)

[Avocado-Gurken-Suppe](#)

[Shakshuka](#)

[Sommereierspeise](#)

[Auberginen-Tomaten-Auflauf](#)

[Ofencaprese](#)

[Sommerhirsetabouleh](#)

[Salsa mit Polentaschnitten](#)

[Pasta al limone](#)

[Ratatouillepfanne mit Putenfiletstreifen](#)

[Mangopute mit Reis](#)

[Sommerreisfleisch](#)

[Tintenfisch mit Amaranth und Gemüse](#)

[Zander mit Zitronenmelissenpüree](#)

[Forellenfilet in Zitronensauce](#)

[Linsen-Avocado-Paprika-Salat mit Pinienkernen](#)

[Polentabällchen auf Sommersalat](#)

[Zucchinikuchen](#)

[Erdbeer-Basilikum-Creme](#)

[Heidelbeerdesserttraum](#)

[Beeren-Topfen-Omelett mit Mandelsplittern](#)

[Weitere inspirierende Wohlfühl-E-Books von connyfoodie](#)

Der Sommer ist da!

Sie sind auf der Suche nach der ultimativen Erfrischung, um dem schlappen Gefühl durch die Sommerhitze zu entgehen und energiegeladen und fit durch den Sommer zu gehen? Die Fünf-Elemente-Ernährung hat viele Tipps und Tricks zu bieten, um der Sommerhitze von innen und außen den Kampf anzusagen. Dieses jahrtausende alte und dabei immer noch hochaktuelle Konzept lässt sich an jeden Menschen anpassen, sodass die individuell passende Ernährungsweise auf jeden einzelnen perfekt abgestimmt werden kann. Der Sommer steht natürlich im Zeichen der Hitze, aber auch für ein unbeschwertes und leichtes Lebensgefühl. Für den ultimativen Frischekick, die erleichternde Abkühlung, ein freies Wohlfühlgefühl und noch viel mehr kann die Fünf-Elemente-Ernährung in dieser Jahreszeit sehr viel bieten. Vorweggeschickt werden muss noch, dass es sich hierbei um keinerlei medizinische oder therapeutische Behandlungsempfehlungen handelt, sondern um reine Wohlfühl- und Wellness Tipps für gesunde Menschen. Die Ernährung kann sehr effektiv sein, um Disharmonien und Ungleichgewichte wieder zurechtzurücken und sich auch auf äußere Einflüsse im Kreislauf der Jahreszeiten gut einzustellen und anzupassen, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und zufrieden sind.

Der Sommer in der Welt der Fünf Elemente

Im Sommer erreicht die Hitze ihren Höhepunkt, die Badesaison ist eröffnet, die Bekleidung wird lockerer und leichter. Kurz gesagt: Alle Zeichen stehen auf einem freudigen und **unbeschwerten Dasein**, die Ferienstimmung hält Einzug. Das „dolce far niente“, das süße Nichtstun, wie es die Italiener zur Perfektion gebracht haben, wirft auch bei uns seinen Schatten voraus. Wann kann man sonst so perfekt Urlaub machen und Eiscreme schleckend gemütlich durch die Gegend schlendern? Auch wenn man nicht verreisen kann, lässt sich das Leben genauso gut zu Hause genießen.

Dieser Sommerstimmung wird auch in der Lehre von den 5 Elementen nach der TCM Rechnung getragen. So wird hier der Sommer dem Element des **Feuers** zugeordnet. Freude und Begeisterung sind die zugehörigen Emotionen, auch Kommunikation, Ausdrucksfähigkeit, Offenheit, Kontaktfreude, Inspiration und Lernfähigkeit, stehen hier im Mittelpunkt. Ebenso geht es darum, mehr Ausgeglichenheit und Harmonie zu finden und Verfahrenes aufzulösen. Also das Augenmerk liegt darauf, in innerem Gleichgewicht und Einklang mit sich selbst zu sein/gelangen, um die Energie (Qi) wieder besser ins Fließen zu bringen.

Die Organfunktionskreise von Herz und Dünndarm werden auch dem Feuerelement zugeordnet. Das Herz wird in der TCM als „Kaiserorgan“ bezeichnet: Es lenkt den gesamten Organismus und ist der Sitz des Geistes bzw. des Bewusstseins (Shen). Das Herz spiegelt sich im Gesicht wider und ist auch für das Schwitzen verantwortlich.

Die Farbe des Feuerelements und des Sommers ist Rot.

Auch der bittere Geschmack ist dem Feuerelement und somit dem Sommer zugeordnet. Bitteres wirkt trocknend, absenkend und ausleitend. In geringen Mengen fördert der bittere Geschmack also auch die Verdauung – in diesem Sinn ist auch die Tradition eines Espressos oder eines bitteren Digestivs nach dem Essen verständlich. Im Sommer sind bitter-kalte Nahrungsmittel wie z.B. Blattsalate besonders empfehlenswert, weil sie gut gegen die Hitze wirken und auch beruhigend sind. Allerdings sollte man nicht zu viel Bitteres zu sich nehmen, um den Körper nicht zu sehr auszutrocknen.

Nach der TCM beginnt der Sommer schon Mitte Mai und er dauert bis Ende Juli. Gegen Ende Juli startet dann nach dem Chinesischen Kalender, der ein Mondkalender ist, die so genannte Dojo-Zeit. Dabei handelt es sich um eine Übergangsphase zur nächsten Jahreszeit. Dojo-Zeiten gibt es vier Mal jährlich und sie dauern jeweils 21 Tage lang. Das bedeutet also, dass man sich ab Ende Juli schon auf den Herbst einstellen kann und die Ernährung auch schon an den Herbst anpassen sollte. Spätestens mit Mitte August ist nach der TCM also bereits

Herbst. Die drei Dojo-Wochen davor eignen sich besonders gut für Entlastungstage oder Entschlackungstage, um dem Körper etwas Gutes zu tun. In diesen Tagen kann man Reis-/Getreide-Gemüse-Kuren machen oder einzelne Gruppen von belastenden Nahrungsmitteln weglassen. Das ist keine Diät, man muss dabei keinesfalls hungern – es dient nur dazu, belastende Faktoren loszuwerden und sich wohler zu fühlen. Aber Achtung: Diese Kuren sind nicht für alle Menschen geeignet! Wenn man sehr dünn, geschwächt oder krank ist, sollte man unbedingt darauf verzichten. Aber mehr dazu ein anderes Mal – nämlich im e-book „Frühlingserwachen“.

Was sollte man im Sommer beachten?

Im Sommer sollte man darauf achten, dass man **nicht zu viel Hitze** ausgesetzt ist. Denn ansonsten kann es zu Unruhe, Unausgeglichenheit, Rastlosigkeit und intensiven Träumen bis zu Schlafproblemen kommen. Dabei gilt es einerseits, die Mittagshitze zu meiden: Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sollte man sich an einen schattigen Ort zurückziehen, am besten in einem geschlossenen Raum. In dieser Zeit sollte man den Kreislauf besonders schonen, der durch die Hitze ohnehin schon beansprucht ist. Nicht umsonst machen die Italiener im Sommer ihre berühmte Siesta!

Aber Hitze kann im Körper auch durch **Emotionen** entstehen: Es gilt also, besonders im Sommer „erhitzende“ Emotionen wie Wut oder Zorn nicht aufkommen zu lassen, sondern besser die Leichtigkeit des Seins zu genießen.

Wichtig ist es natürlich auch, auf den **Flüssigkeitshaushalt** aufzupassen und genug zu trinken. Eine an die klimatischen Bedingungen angepasste Ernährungsweise hilft natürlich auch sehr gut dabei, den Sommer fit und vital zu genießen. In der TCM sagt man, das Yin sollte im Sommer gestützt werden, um nicht zu überhitzen. Das Yin ist eines der beiden polaren Körperprinzipien, das Gegenteil des Yang. Dem Yin werden Kälte, Nässe, Dunkelheit, Weiblichkeit etc. zugeordnet.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.