TCM Frühstück

Für einen guten Tag

Dem Frühstück kommt in der TCM besondere Bedeutung zu. Als erste Mahlzeit des Tages, gibt es uns im besten Fall alles mit, was wir brauchen und bereitet unsere Mitte auf weitere Mahlzeiten vor. Grundsätzlich könnte das Frühstück eine Mahlzeit wie andere auch sein, also zB eine Suppe, ein Eintopf, ein Auflauf… Gerade Suppen sind im asiatischen Raum sehr beliebt als erste Mahlzeit, weil sie leicht und gleichzeitig nahrhaft sind. Sie ist warm und unsere Mitte freut sich. In Europa ist ein solches Frühstück unüblich. Auf unserem Kontinent wird aus TCM Sicht als Frühstück meist zu Befeuchtendes, Beschwerendes und vor allem zu Kaltes gegessen. Da es das Augenmerk auf die Mitte nicht gibt, schaut man hier eher auf Vitamine, Genuss oder Praxistauglichkeit.

Warum?

In der Früh ist unsere Mitte (grob gesagt der Magen) am aktivsten, kann also alles was wir essen am besten aufnehmen. Wird in dieser Zeit Warmes oder zumindest Gekochtes gegessen, muss sich die Mitte nicht erst anstrengen um die Nahrung warm und gut verwertbar zu machen. Sie kann all ihre Energie dafür aufwenden um das Beste für uns aus den Lebensmitteln rauszuholen und ist gut gestärkt für weitere Mahlzeiten im Lauf des Tages.

Ein paar Ideen für dein Frühstück

Porridge - der Klassiker
Kompotte - super zum Porridge
Gemüseomlette - schnell & eiweißreich
Misosuppe - schnell & bekömmlich
Gemüsesuppe - tolle Resteverwertung
Haferpancakes - perfekt zum Mitnehmen
Getreidepfannen - vielseitig
Hummus - vegane Eiweißquelle
Cremige Kokospolenta mit Kardamom
Hafermilchreis mit Kompott
Erdäpfelgröstl mit Ei

Mit der Auswahl der Zutaten, kannst du die Wirkung der Gerichte noch beeinflussen. Einige Rezepte findest du auf meiner Website.

So sollte es sein

- es sollte gekocht sein, im besten Fall warm
- es sollten frische, nicht hoch verarbeitete Lebensmittel verwendet werden
- es sollte zwischen 7 und 11h gegessen werden
- es sollte in Ruhe gegessen werden
- es sollte dich satt machen, probiere aus wieviel Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß du brauchst!

Wozu?

Energie aufbauen
Verdauung verbessern
Blähungen reduzieren
Immunsystem stärken
Nährstoffaufnahme verbessern
Mitte stärken

BARBARA WERTEKER
Psychologie | TCM | Ernährung

0699 171 33 771
www.barbara-werteker.at

Hinweis: Diese Information stellt keine Empfehlung dar und ersetzt keine individuelle Beratung. Eine TCM Beratung ersetzt keinen Arztbesuch.
© Barbara Werteker