

Frühstück:
Mit der passenden Grundlage in den Tag



Geschroteter Weizen
gewälzt in Gewürz-Sirup

Gebratenen Hafer-Reis

Der Klassiker
Hirse mit Trockenfrüchten und Nüssen



Frische Früchte der Jahreszeit
Yoghurt, Soyade & Co.



Brot und der „passende“ Belag



Getränke im Test

Kaffee
Schwarzer und grüner Tee
Früchte- und Kräutertee



Salzige Variante

Die herzhafteste Frühstücksvariante
warm und kalt mit Gemüse und Hülsenfrüchten



Käse, (Fleisch und Wurst) und Eier
wie sie wirken

Über das Frühstück

Die Chinesische Medizin hat ihre eigene Beurteilung, wann ein Frühstück bekömmlich sein kann. Sie stellt anhand der Yin- und Yangkräfte den Tagesrhythmus so dar:

Yin ist umschrieben mit „ruhende, schattige Energie“. Sie herrscht nachts vor. Unser Körper befindet sich in einer Ruhephase, der Stoffwechsel ist reduziert, die Organe, der ganz Körper regeneriert sich, sammelt Kraft für die kommende aktive Phase. Morgens, mit dem „aufsteigenden Yang“ brauchen wir Nahrung, die den natürlichen Wechsel von Ruhe in Bewegung unterstützt - sprich, dynamisierende Nahrung. Assoziiere ich zu dem Begriff „dynamisch“, fällt mir sofort „wärmend“ ein, „energiereich“, es steigt Bewegungsdrang auf und Neugier auf den Tag. Diese Grundenergie von „elanvoll in den Tag wollen“ soll das Frühstück unterstützen und befördern.

Jeder Mensch bringt außer seiner traditionellen Prägung seinen individuellen Energiestatus mit. In der Chinesischen Diätetik spielt dieser die ausschlaggebende Rolle bei der Empfehlung für ein passendes Frühstück:

Es gibt Menschen, die von sich aus morgens gleich „Bäume ausreißen könnten“. Und es gibt Menschen, die morgens schwer hochkommen, die müde sind, das Gesicht, verquollen, der Körper insgesamt leicht geschwollen, die Zunge ist belegt, der Kopf dumpf. Dieses Körpergefühl beschreibt eine Ansammlung von „Yin“ im Körper, das nach einiger Bewegung, einer heißen Dusche und dem entsprechenden Frühstück verschwindet. Dann kann auch für sie der Tag mit Schwung losgehen.

Als weiteren Faktor, sich angemessen zu ernähren, kommen äußere Gegebenheiten wie klimatische Verhältnisse oder jahreszeitliche Tendenzen hinzu. Das ist schnell nachzuvollziehen: Wenn z.B. im Urlaub das Frühstück ganz anders ausfällt und gut bekommt, was zuhause vielleicht unverträglich wäre. Oder auch nur, dass an einem Regentag das gewohnte Frühstück einen schweren Magen oder andere Unannehmlichkeiten verursachen kann.

Generell liegt im Tagesrhythmus begründet, dass der Morgen von der aufsteigenden Kraft „Yang“ bestimmt wird und auch im Körper genau darin unterstützt werden will. Deshalb empfiehlt die Chinesische Medizin für das Frühstück eine warme Mahlzeit aus Getreide. Getreide vermag mit seinem süßen Geschmack die Wandlungsphase Milz in ihrer zentralen Funktion, die Nahrung für den Körper zugänglich zu machen, am besten zu unterstützen. Um die bewegende Eigenschaft des Yang zu fördern, eignen sich scharfe Gewürze wie Kardamom, Fenchel, Anis oder Zimt.

Bei unserem Frühstückskurs werden wir verschiedene Getreidesorten aus der Perspektive der Chinesischen Medizin betrachten und sie dann zubereiten. Um ein Getreidefrühstück attraktiv zu machen, stellen wir eine eigene Gewürzsoße her, die auch Kindern den Schritt zu einem Getreidefrühstück erleichtern kann.

Ebenso werden wir das ‚Klassische‘ Continental Breakfast „untersuchen“: Wann die Chinesische Diätetik z.B. Orangensaft am Morgen empfiehlt, warum ein Müesli nicht immer der Weisheit letzter Schluss ist, weshalb Brot seine Berechtigung nicht verliert und nicht zuletzt - Pikantes für den Frühstückstisch für all diejenigen, die morgens schon eine salzige Mahlzeit bevorzugen.