Engelhardt / Nögel
Rezepte der chinesischen Diätetik

Reading excerpt

Rezepte der chinesischen Diätetik
of Engelhardt / Nögel
Publisher: Elsevier Urban&Fischer Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b6805

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort IX

Teil I: Einführung

1 Einführung in die chinesische Diätetik ... 3
1.1 Besonderheiten der chinesischen Küche 4
1.1.1 Die Unterscheidung zwischen *fan* 飯 und *cai* 菜 4
1.1.2 Vielfalt und Schneiden 5
1.1.3 Variabilität und Anpassungsfähigkeit 5
1.1.4 Die enge Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit 6
1.2 Diätetik als Teil der chinesischen Medizin 7
1.3 Unterschiedliche Formen der chinesischen Diätetik 9
1.3.1 Volkstümliches diätetisches Wissen 9
1.3.2 Die „Kulinarische Diätküche" *Yaoshan* 藥膳 und ihre Restaurants 10
1.3.3 Ernährungstherapie (*shiliao* 食療 oder *shizhi* 食治) 11
1.4 Unterschiede zwischen westlicher und chinesischer Ernährungstherapie 13

2 Die Anwendung der chinesischen Diätetik .. 15
2.1 Kriterien für die Beschreibung von Lebensmitteln .. 15
2.1.1 Das Temperaturverhalten (natura, *xing* 性) 16
2.1.2 Die Geschmacksrichtung (sapor, *wei* 味) 17
2.1.3 Die Wirktendenz 18
2.1.4 Der Funktionskreisbezug ... 19
2.2 Die vier Hauptgruppen von Lebensmitteln 20
2.2.1 Das Getreide 20
2.2.2 Gemüse 23
2.2.3 Früchte 25
2.2.4 Fleisch, Fische und Meeresfrüchte 27
2.3 Grundsätzliches zur Zubereitung 30
2.4 Richtlinien für gesundes Essen 33
2.4.1 Allgemeine Richtlinien 34
2.4.2 Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Tageszeiten 35
2.4.3 Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten 36
2.4.4 Ernährungsempfehlungen für bestimmte Altersstufen 38
2.4.5 Fasten 40
2.5 Von der Diagnose zur Therapie 40
2.5.1 Fallbeispiel 1 40
2.5.2 Fallbeispiel 2 43

Hinweise zum Gebrauch des Buches **XI**

Leseprobe von ute Engelhardt und Rainer Nögel,
„Rezepte der chinesischen Diätetik"
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Teil II: Rezepte

1	**Breie**	**48**
1.1	**Grundrezepte Breie**	**50**
1.2	**Süße Abwandlungen**	**56**
1	Mit Birne	**56**
2	Mit Apfel	**58**
3	Mit Bananenstücken	**60**
4	Mit Rosinen	**62**
5	Mit Longanen (getrocknet)	**64**
6	Mit Mandelmus	**66**
7	Mit geröstetem Sesam	**68**
8	Mit Walnüssen	**70**
9	Mit Pinienkernen	**72**
1.3	**Pikante Abwandlungen**	**74**
1	Mit Frühlingszwiebel und Ingwer	**74**
2	Mit Spinatblättern	**76**
3	Mit Shiitake-Pilzen und Frühlingszwiebel	**78**
4	Mit Austernpilzen und Frühlingszwiebel	**80**
5	Mit Kürbis und Ingwer	**82**
6	Mit Chinakohl	**84**
7	Mit Fenchel	**86**
8	Reisbrei mit Azukibohnen	**88**
9	Reisbrei mit schwarzem Sesam	**90**
2	**Suppen**	**92**
1	Kürbissuppe	**94**
2	Feine Dinkelsuppe	**98**
3	Miso-Suppe	**100**
4	Kräftige Hühnersuppe	**104**
5	Bunter Bohnen-Eintopf	**108**
6	Geschmorter Schweinefuß mit Erdnüssen	**112**
7	Mit Brauntang gedünstetes Entenfleisch	**116**
8	Chinakohlsuppe	**120**
3	**Hauptgerichte**	**122**
3.1	**Gemüse**	**124**
1	Gemüse-Allerlei	**125**
2	Chinesischer Lauch mit Walnüssen	**128**
3	Eingelegter Tofu	**130**
4	Nudel-Pfanne mit Rucola und Austernpilzen	**132**
5	Karottenstern mit Polenta	**136**
6	Chinakohl-Hirse-Pfanne	**140**
7	Süßkartoffeln mit braunem Zucker	**144**
3.2	**Fleisch/Geflügel**	**146**
1	Hühnerfleisch mit gebratenem Lauch und Erdnüssen	**148**
2	Kartoffelpfanne mit Hühnerbrust und Spinat	**156**
3	Gebratenes Schweinefleisch mit Bocksdornfrüchten	**160**
4	Lammfleisch mit Rettich	**164**
5	Gebratener Fasan mit Karotten	**166**
6	Geschmortes Kaninchen	**168**
3.3	**Fisch/Meerestiere**	**172**
1	Tintenfisch mit Staudensellerie	**174**
2	Gedünsteter Tintenfisch mit Schweinefleisch	**178**
3	Garnelen mit Chinesischem Lauch	**182**
4	Bunte Reispfanne mit Brokkoli und Shrimps	**184**
5	Rotbarsch in Erdnusssauce	**188**
6	Orangen-Ingwer-Fisch	**192**
7	Gedämpfter Karpfen auf Gemüsebett	**196**

Leseprobe von ute Engelhardt und Rainer Nögel,
„Rezepte der chinesischen Diätetik“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

4 Gedämpfte Teigtaschen 200

4.1 Teigtaschen 202

Grundrezept 202

4.2 **Füllungen für Teigtaschen 206**

1. Füllung: Hühnerbrustfilet mit Frühlingszwiebeln 206

2. Füllung: Karottengemüse mit Staudensellerie 210

3. Füllung: Garnelen mit Frühlingszwiebeln 214

4. Füllung: Spinat mit Sesam 218

5 Brotaufstriche/Pasten 222

1 Tofu-Avocado-Paste 224

2 Miso-Sesam-Paste 226

3 Erdnuss- und Mandelmus . . 230

4 Mus aus Pinienkernen und Walnüssen 232

5 Elixier für ein jadeglänzendes Antlitz 234

6 Salate 236

1 Erfrischender Getreidesalat 238

2 Glasnudelsalat mit Hühnerfleisch 244

3 Lauwarmer Zucchinisalat mit Pilzen 248

4 Meeresalgen-Salat 252

Desserts 256

1 Bratäpfel 258

2 Obstsalat mit feiner Mandelcreme 262

Getränke/Dekokte 266

Dekokt mit Weizen, chinesischen Datteln und Longanen 268

Dekokt aus Frühlingszwiebeln, Ingwer und braunem Zucker 272

Tomaten- und Wassermelonensaft 274

Feigentee 276

Dekokt aus Erbsen und Koriander 278

Dekokt aus frischem Ingwer und getrockneter Mandarinenschale 280

Dekokt mit Gerste und Ingwersaft 282

Maisgriffeltee 284

Dekokt aus gelben Sojabohnen 286

Knoblauchlösung mit Zucker 288

Dekokt aus frischem Ingwer und Getreidezucker 290

Frischer Rettichsaft 292

Dekokt aus Karotten, Wasserkastanien und Koriander . . . 294

Selleriesaft 298

Dekokt aus Löwenzahn und Maisgriffel 300

Dekokt aus Löwenzahn 302

Juwelentee für die Augen . . 304

Drachenbrunnen-Tee mit Chrysanthemen-Blüten 306

Grüner Tee mit Mandarinenschalen und Fiederweißdornbeeren 308

Leseprobe von ute Engelhardt und Rainer Nögel,
„Rezepte der chinesischen Diätetik“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsverzeichnis

Weiterführende Informationen und Ausbildungsadressen..... 312

Register Symptome und westliche Diagnosen..... 335

Register Therapieempfehlungen nach der chinesischen Diagnose 350

Teil III: Anhang

Literatur 313

Glossar 316

Allgemeines Register 327

Leseprobe von ute Engelhardt und Rainer Nögel,
„Rezepte der chinesischen Diätetik“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Engelhardt / Nögel

Rezepte der chinesischen Diätetik

hb
publication 2008

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com