Siegfried Wintgen
Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Reading excerpt

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
of Siegfried Wintgen
Publisher: BACOPA (Bugrim)

http://www.narayana-verlag.com/b17741

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

Gebratene Polenta mit Avocado und Tomaten

F		Topf mit 0,5 1 Wasser erhitzen
E	160 g	Polenta einstreuen, aufkochen und unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln
E	30 g	Ghee einrühren
M	10 g	Ingwer, gehackt, zugeben
M		etwas Maccis zugeben
W		etwas Steinsalz zugeben
H		etwas Bio-Zitronenschale, fein gerieben, zugeben
F		etwas Paprika edelsüß zugeben
E	2	Eidotter einrühren
M		feine Schnittlauchröllchen zugeben und die Masse 1 cm dick auf ein gefettetes Blech streichen
W		kühlen, dann in Rechtecke schneiden
F		Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Rechtecke von beiden Seiten hellbraun anbraten
E	60 g	Avocadofleisch mit
M		frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer
W		Steinsalz
H		Zitronenschale und Tomatenwürfeln sowie
F		gemahlenem Chili verrühren und zur Polenta reichen

Wirkungen: *Qi tonisieren*
Bewegen und regulieren von Qi
Jing tonisieren
Yin tonisieren
Blut tonisieren
Befeuchtung des Darmes
Auflösen und Transformieren von Feuchtigkeit

Tipps: *Milch anstelle Wasser - mehr Yin-Stärkung*
Sojadrink anstelle Wasser - kühlender Haferdrink
anstelle Wasser - mehr Yang-Stärkung

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Zanderfilet auf Kräuterpüree

F		Eine Pfanne erhitzen und
E	5 ml	Olivenöl sowie
E	5 g	Butter zugeben. Wenn die Butter aufschäumt
E	2	Zanderfilets ä 120 g auf der Haut kross anbraten, dann wenden, vom Feuer ziehen und mit
M		gemahlenem Koriander und etwas
W		Steinsalz würzen, dabei die Filets immer wieder übergießen und fertig ziehen lassen
F		Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und darin
E	4	Erdäpfel ä 60 g weich backen. Diese dann schälen, stampfen und das Püree mit
E	20 ml	Sonnenblumenöl
E	80 ml	Sojadrink
M		gemahlener Muskatblüte (Maccis),
M	20 g	gehacktem Oregano und etwas
W		Steinsalz vollenden.

Wirkungen: *Yin tonisieren Qi*
tonisieren Xue (Blut)
tonisieren Stärkt die
Mitte
Leitet Feuchtigkeit und Hitze aus
Leitet Schleim aus der Lunge aus
Senkt das Lungen-Qi

Tipps: *Anstelle Zander passt auch prima Saibling oder Forelle - beides gute Lieferanten für Omega 3 Fettsäuren und Vitamin D*

Anstelle Sojadrink geht auch Haferdrink, Reisdrink, Dinkeldrink oder aber Schafmilch, die wärmend wirkt

Die Konsistenz des Pürees nach Gusto gestalten - etwas weicher spart man sich unnötige fette Saucen

Frischer Kerbel belebt das Püree und regt den Stoffwechsel an

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Siegfried Wintgen

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Gesundheitsprävention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernährung

200 pages, hb
publication 2012

order

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