

Das Corona-Virus greift in erster Linie die Lunge und die oberen Atemwege an. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heißt das, dass wir die Lunge und die dort sitzenden Abwehrkräfte schützen und stärken müssen.

Lebensmittel, die einen leicht scharfen Geschmack haben und einen besonderen Bezug zum Element Lunge, unterstützen diesen Prozess. (s.u. Auflistung)

## **Frühstücken, wenn möglich warm und gekocht**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt ein warmes, also ein gekochtes Frühstück als Energiespender um gut genährt in den Tag zu starten, ohne den Körper zu belasten. Denn Gekochtes ist wesentlich bekömmlicher als Rohes.

## **Saisonale und regionale Gemüseprodukte**

Das heißt, wenn wir uns auf die Gemüsesorten besinnen, die wir traditionell in der jeweiligen Jahreszeit bekommen, und nicht auf Gemüsesorten, die weit hergereist sind, dann stärken wir damit auch unsere Mitte. Z.B. Zwiebeln, Lauch, Thymian haben einen scharf-warmen Geschmack und wirken besonders auf die Lunge.

## **Eintöpfe und Aufläufe**

Über die Art der Zubereitung können wir Wärme in unser Essen zaubern. Besonders wärmend sind hier **Zubereitungsmethoden** wie **langes Kochen** oder das **Zubereiten im Backofen** wie zum Beispiel Eintöpfe und Aufläufe. Diese Gerichte wärmen von Innen und stärken die Mitte. Und die starke Mitte sorgt wiederum für eine Stärkung der Abwehrkräfte.

## **Kraftsuppen stärken die Immunabwehr**

Kraftsuppen stärken unsere Energie auf sehr vielfältige Weise. Sei es eine Rinderkraftbrühe oder eine Hühnerkraftbrühe, die mindestens 3 Stunden gekocht wurde, kann über den Tag verteilt getrunken werden. Entweder zu den Mahlzeiten oder dazwischen stärkt sie die Energie von Milz, Lunge und Niere.

## **Wärmende und aromatische Gewürze**

Gewürze, wie zum Beispiel frischer **Ingwer**, **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** haben einen scharf-warmen /-heißen Geschmack und wirken nach außen.

Wenn man zu Hitzegefühlen neigt, sollten diese Gewürze keine bzw. nur sehr geringe Verwendung finden.

\* wir übernehmen mit diesen Empfehlungen keine Garantie, dass Sie sich nicht mit Corona Covid 19 Infektionen anstecken können

## Folgende Lebensmittel stärken die Milz

Hafer, Hirse, Reis, Gerste, Mungbohnen, Kichererbsen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Pastinaken, Möhren, rote Bete, Kürbis, Fenchel, Hühnerfleisch, Rindfleisch, Kirschen, Äpfel, Datteln, Feige, Ingwer, Radieschen, Rettich, Forelle, Lachs, Thunfisch.

## Folgende Lebensmittel stärken die Lungen

Buchweizen, Mais, Reis, Frühlingszwiebel, Kürbis, Lauch, Zwiebeln, Radieschen, Rettich, Kohl, Möhren, Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, schwarze Johannisbeere, Pfirsich, Oliven, Senf, Ingwer, Schafskäse, Mandeln, Pinienkerne, Thymian und Majoran.

## Folgende Lebensmittel stärken die Nieren

Hafer, Amaranth, Quinoa, Linsen o.a. Hülsenfrüchte, Rindfleisch, Lammfleisch, Lachs, Schrimps, Garnelen, Thunfisch, Walnüsse, schwarzer Sesam, Algen.

## Hühnerkraftsuppe

### Zutaten:

½	Huhn	3	Tomaten
4 -5 L	Wasser	1	Lauchstange bzw. 2 Zwiebeln
1 - 2	Süßkartoffeln (oder 4 -5 Möhren)	2	Petersilienwurzeln
400 g	Stangen- oder Knollensellerie	1	Lorbeerblatt
		10 g	Ingwer (frisch)

### Vorbereitung:

- **Süßkartoffeln, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel** und **Ingwer** schälen, putzen und grob in Stücke schneiden.
- **Huhn** mit kaltem Wasser abspülen.

### Zubereitung:

- **Wasser** in einem Topf aufkochen und das Huhn hineingeben
- **Gemüse** bis auf den Ingwer zugeben und aufkochen
- auf kleiner Flamme 4 – 8 Stunden mit geschlossenem Deckel kochen lassen
- **Ingwer** eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit zugeben
  
- Brühe durch ein Sieb abgießen, sofort heiß in saubere Schraubgläser füllen und fest verschließen
- Gläser abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren
- Hühnerfleisch kann ausgelöst und gegessen werden. Gemüse und Gewürze werden verworfen

\* wir übernehmen mit diesen Empfehlungen keine Garantie, dass Sie sich nicht mit Corona Covid 19 Infektionen anstecken können

## Heidelbeer-Hirse-Porridge (1 Portion)

### Zutaten:

4 EL	Hirse (vorgekocht) <b>oder</b>	3 EL	Hirseflocken
150 ml	Getreidemilch (ohne Zucker)	1 Pr	Salz
50 g	Heidelbeeren	3 - 4	Walnüsse (zerkeint)
1 EL	Leinsamen (geschrotet)	1 Msp	Kurkuma
evt. 1 EL	Honig	1 Pr	Pfeffer

### Zubereitung:

- **Hirse** mit der **Getreidemilch** und **Salz** in einem Topf bzw. **Hirseflocken** kurz aufkochen und etwas ausquellen lassen
- **Obst** (bei TK vorher auftauen), **Kurkuma + Pfeffer, Walnüsse** und **Leinsamen** unterheben
- evtl. mit etwas **Honig** abschmecken

## Apfeltarte nach französischer Art

### Zutaten:

#### Teig:

200 g	Mehl	100 g	Butter (kalt)
50 g	Zucker		
1	Ei	Prise	Salz

#### Belag:

1 kg	Äpfel	2 EL	Aprikosenmarmelade
1 EL	Butter	1 - 2 EL	Zitronensaft

### Zubereitung: Backofen auf **225 Grad** vorheizen

- **Mehl, Butter, Zucker, Ei** und **Salz** rasch verkneten, abgedeckt 30 Min. kaltstellen
- **Äpfel** schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln
- Teig in Springform (mit Backpapier) verteilen, Rand hochziehen, Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen
- **Apfelspalten** dachziegelartig auf dem Teig verteilen
- **Butter** in Flöckchen daraufsetzen und auf mittlerer Schiene etwa 20 Min. backen
- Kuchen aus dem Backofen nehmen, Temperatur auf **250 Grad** erhöhen
- Die Tarte mit der **Marmelade** bestreichen und max. 5 Min. in den Ofen stellen

\* wir übernehmen mit diesen Empfehlungen keine Garantie, dass Sie sich nicht mit Corona Covid 19 Infektionen anstecken können