



BEWUSSTE **ERNÄHRUNG**



GESÜNDER **LEBEN**



INTERNATIONAL ACADEMY FOR HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von: Barbara Nedbal (office@hara-shiatsu.at)

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Bilder: www.flickr.com / Hans Braxmeier, www.flickr.com/63723146@N08,
www.flickr.com/aidanwojtas, www.flickr.com/photos/mikewarren, www.flickr.com/procsilas, Jeramey Jannene

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2011



DU BIST, WAS DU ISST

In unserem Leben spielt Ernährung eine sehr große Rolle. Leider nehmen wir uns aber für die Mahlzeiten generell und für gemeinsame Mahlzeiten noch weniger Zeit: Essen wird zur Nebensache. Die Familie ist kaum noch Rückzugs- und Regenerationsmöglichkeit. Wir selbst lassen es immer mehr zu, dass die Außenwelt in unseren intimsten Bereich – das Zuhause eindringt.

Andererseits verleiten uns die vielfältigen Freizeitangebote immer mehr das Angebot außer Haus anzunehmen. Kommt es Ihnen nicht auch manchmal so vor, als würden Sie in einem Hotel wohnen? Die Kinder kommen nach Hause, setzen sich vor den PC oder die Schultasche wird gegen die Sporttasche getauscht und schon sind sie wieder auf dem Sprung. Oft kann man froh sein, wenn man vielleicht noch Brocken aufschnappt, wie es in der Schule oder im Büro war. Gegessen wird in Etappen – die Familie hat großteils keine Zeit mehr sich zum gemeinsamen Essen einzufinden. Der soziale Charakter des gemeinsamen Miteinanders, der gemeinsamen Mahlzeiten steht nicht mehr im Vordergrund. Immer mehr Menschen leben auch alleine. Durch den fehlenden sozialen Kontakt vereinsamen sie, werden verzweifelt oder sind frustriert, was sich auch auf das Essverhalten auswirkt.

Wir „fressen“ alles in uns hinein – ernährungstechnisch sowie emotional.

Genuss und Genießen

Betrachten Sie Lebensmittel als Genussmittel. Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung des Essens und genießen Sie Ihr Essen. Vermeiden Sie Fertigprodukte und bereiten Sie sich Ihre Mahlzeiten selbst zu – schließlich sollten Sie wissen wollen, was genau in Ihrem Menü enthalten ist. Essen Sie nicht im Gehen, nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, nehmen Sie sich Zeit, um durchzuatmen, um in Ruhe im Sitzen Ihre Mahlzeit einzunehmen. Essen sollte keine Nebensache sein. Man verliert leicht den Überblick, was man über den Tag verteilt wirklich zu sich genommen hat.

Tomas Nelissen sagt immer: „Ich bin verantwortlich für mich selbst und habe die Wahl mein Leben in die Hand zu nehmen.“

Planen Sie einfach ein Essen als Fixpunkt des Tages – als gemeinsames Beieinander. Wenn Sie Single sind, laden Sie Freunde ein. Wenn Sie nicht kochen können/wollen, dann laden Sie sie einfach in ein Restaurant ein.

Wichtig ist das miteinander und das gemeinsame Erholen und Reden beim Essen.



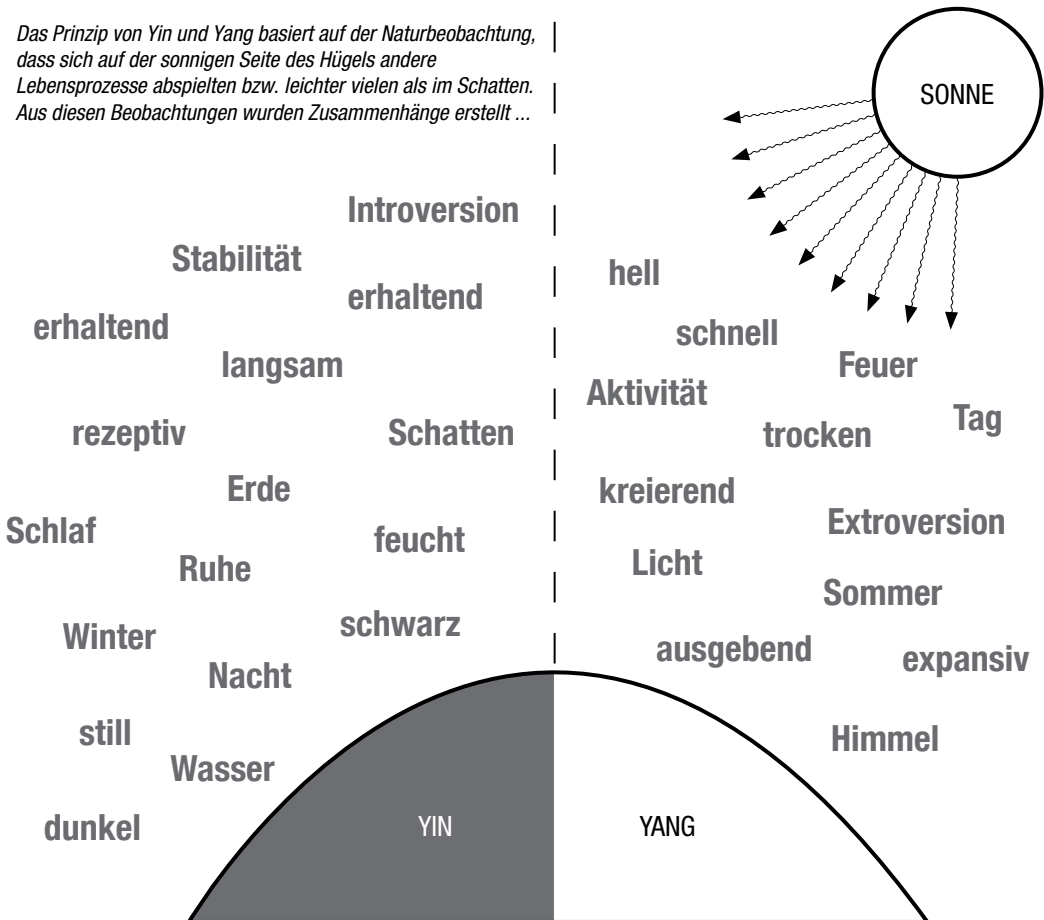
Das Yin /Yang Prinzip

Yin und Yang werden sehr oft mit einem Berg verglichen, bei dem der eine Teil im Schatten und der andere Teil Sonne liegt.

- Die Schattenseite ist kühl, feucht und dunkel wie das Yin.
- Die Sonnenseite, heiß, trocken und hell, sie gehört zum Yang.

Menschen, denen oft kalt ist und die ein großes Wärmebedürfnis haben, sind energetisch im Yin. Sie lieben die Wärme, die Sonne und fühlen sich im sonnigen Süden sehr wohl. Menschen, denen hingegen von Natur aus warm ist, suchen gerne ein schattiges und kühles Plätzchen und lieben feuchte Erfrischungen.

Das Prinzip von Yin und Yang basiert auf der Naturbeobachtung, dass sich auf der sonnigen Seite des Hügels andere Lebensprozesse abspielen bzw. leichter vielen als im Schatten. Aus diesen Beobachtungen wurden Zusammenhänge erstellt ...



Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, spricht man von Gesundheit. Ist von einem der beiden zu viel bzw. zu wenig vorhanden, dann liegt ein Ungleichgewicht vor und dieses führt zu einem verminderten Wohlbefinden und in weiterer Folge zu körperlichen Symptomen und Krankheiten. Zuviel Kälte (Yin) im Körper führt nach fernöstlicher Auffassung zu Stauungen, die sich später als Krankheit äußern. Zuviel Hitze (Yang) im Körper zieht aggressives Verhalten und Schlafstörungen nach sich.

Um zu viel Hitze bzw. zu viel Kälte, ausgleichen zu können, werden entsprechende Lebensmittel gezielt eingesetzt. So sind z.B. feuchte, kühlende Lebensmittel für Menschen die in südlichen Regionen leben eine Abkühlung, da sie die fehlende Kühlung spenden. Andererseits werden trocknende und wärmende Lebensmittel „kalten“ Menschen wohlige Wärme und Zufriedenheit geben können. Daraus lässt sich auch erklären, dass in unseren Breitengraden jahreszeitlich verschieden gegessen wird.

Yin steht für Kälte und Flüssigkeit / Yang steht für Wärme und Trockenheit

Stark yinhaltige Nahrungsmittel haben eine kühlende Wirkung auf den Organismus. Z.B. Südfrüchte (Ananas, Orangen, Mango, Bananen...) oder wasserhältige Lebensmittel (Tomate...). Weniger yinhaltige Nahrungsmittel haben eine erfrischende thermische Wirkung (Apfel, Birne, Blumenkohl, Dinkel, Reis, Gerste). Erfrischende Getränke sind Apfelsaft, Pfefferminz-, Kamillen- und Früchtetee.

Neutrale Lebensmittel stärken das Chi (Lebensenergie) und haben eine ausgleichende Wirkung. Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze, Karotten, Kohl, grüne Bohnen, Hirse, Mais. Ausbalancierte Lebensmittel – wie heimisches Trockenobst, Getreide und Gemüse stärken die Abwehrkräfte und verhindern Kältezustände.

Ob Yin oder Yang, generell sollte gelten: Regional + Saisonal = Optimal, Bio = Logisch



Hülsenfrüchte sind kompakt, mit einem geringen Wasseranteil. Man spürt förmlich die konzentrierte Energie, die sie enthalten. Hülsenfrüchte sind daher mehr yang als zum Beispiel Bananen.



Bananen sind als Nahrungsmittel sehr yin. Sie wachsen in einem heißen, tropischen Klima und haben einen kühlenden Effekt auf den Organismus. In einem kühlen oder gemäßigten Klima sind sie daher fehlt am Platz. Nicht ohne Grund ist der Transportweg so lange.

Mythos Milch

Ein Kalb wird mit ca. 40 kg geboren, steht bereits kurz nach der Geburt auf allen 4 Beinen und nimmt rasant an Gewicht zu – immerhin hat ein Milchkalb das ein halbes Jahr alt ist ein Durchschnittsgewicht von 130 kg. Tiere sind in den ersten Lebensmonaten auf Wachstum ausgerichtet, das Gehirn bleibt im Verhältnis zum Körper klein. Beim Menschen ist es genau umgekehrt, in den ersten Lebensmonaten wächst das Gehirn und das Größenwachstum wird im Verhältnis zum Tier vernachlässigt.

Warum geht der Mythos um, dass es so gesund ist, ein ganzes Menschenleben lang die „Babynahrung“ zu uns zu nehmen, die für das Tierwachstum gedacht ist?

Auch das Kalb hört schließlich auf, Muttermilch zu trinken, wenn es eine gewisse Größe erreicht hat. Wir nicht. Die Kuhmilch hat circa das dreifache an Eiweiß, Calcium und Phosphor im Vergleich zur menschlichen Muttermilch. Die Eiweißsubstanz Kasein kommt in der Kuhmilch 300 Mal stärker als in der menschlichen Muttermilch vor. Der Kuhmagen ist dafür ausgerichtet, für den menschlichen Magen ist Kasein eine schwerverdauliche, klebrig zähe Masse (vergleichbar mit einem Kaugummi). Kasein sammelt sich in unverdaulichem Zustand im oberen Darmbereich und zersetzt sich dort. Dabei entstehen Stoffwechselnebenprodukte, die schließlich zu einer Schwächung des Magen- und Darmtraktes sowie der Bauchspeicheldrüse führen können.



Durch Kaseinablagerungen kommt es generell zu einer trägeren Nährstoffaufnahme, da die Darmzotten verklebt werden. Dadurch kommt es zu vermehrter Schleimbildung. Der Schleim kann sich unter Umständen in den Atemwegen absetzen und es kann zu vermehrten Atembeschwerden kommen – häufige Erkältungen und Allergien können die Folge sein. Müdigkeit und Konzentrationschwäche kann eine Folge dieser Schleim- und Kaseinablagerungen sein. Diese Ablagerungen können nach dem Erfahrungswert der chinesischen Medizin den gesamten Körper (Brust, Lunge, Gebärmutter, Eierstöcke...) belasten, es kann die Bildung von Zysten, Tumoren, Krebs u.a. begünstigt werden, auch Menstruationsbeschwerden können verstärkt auftreten. Verstopfung kann ebenfalls Ursache von Milchkonsum sein, da die Darmflora verändert und dadurch der Darm belastet wird.

Eine weitere Annahme ist, dass Milch vor Osteoporose (Knochenschwund) schützt. Osteoporose ist eine Schwächung des Knochengewebes (Knochenschwund) durch chronischen Verlust von Mineralstoffen in den Knochen, der dazu führen kann, dass die Knochen spröde werden und dadurch leichter brechen.

Osteoporose zählt heute zu einer der häufigsten Krankheiten der Industriegesellschaft, die besonders bei Frauen nach den Wechseljahren auftritt und als eine Alterserscheinung abgetan wird. Diese Erkrankung kommt in Völkern mit anderen Essgewohnheiten deutlich weniger vor.

Zum Vorbeugen wird Milchtrinken und/oder die Einnahme von Calciumtabletten empfohlen. Osteoporose ist aber viel mehr als nur den Calcium- und Mineralstoffverlust im Knochen.

Aktuelle Untersuchungen in den USA bestätigen, dass ein entgegengesetztes Verhältnis zwischen Calcium und Eiweiß besteht. Je mehr Eiweiß man isst, desto mehr Calcium wird abgebaut. Eiweiß ruft im Blut einen extrem sauren Zustand hervor. Um das auszugleichen, müssen verstärkt Mineralstoffe abgebaut werden. Die Milch und ihre Produkte enthalten aber sowohl Eiweiß als auch Calcium in reichlichen Mengen und können sich also nicht als Mittel gegen Osteoporose eignen. Insgesamt ist festzustellen, dass Milch, Milchprodukte und Fleisch die Hauptverursacher für Osteoporose sein können.

Milchprodukte und Mangelercheinungen?

Zum Mythos Milch zählt, dass vermehrtes Milchtrinken Mangelercheinungen vorbeugt. Es gibt für den Organismus jedoch viel bessere Quellen an Nährstoffen. Das vielgepriesene Calcium der Milch findet sich zum Beispiel mehr als reichlich in Broccoli, Sesam, Obst, Tahin (eine Paste aus Sesamkörnern) und Nüssen. Eiweiß vor allem in Hülsenfrüchten, Getreide, Samen, Nüssen und Meeresalgen. Wer sich trotzdem ein „Leben ohne Milchprodukte“ nicht vorstellen kann, sollte zumindest Sauermilchprodukte vorziehen, wie Joghurt in natürlichem (!) Zustand oder Kefir, denn durch die Säuerung wird die Milch etwas verträglicher.



Mythos Fleisch, Mythos Fisch

Diabetes, Übergewicht, Entzündungen, Krebs, Herzinfarkt und Arteriosklerose... Fleisch ist bewiesenermaßen für viele Krankheiten verantwortlich. Tierische Produkte – wie z.B. Fleisch – enthalten sehr viele gesättigte Fettsäuren, die die Entstehung von eingangs erwähnten Krankheiten begünstigen. Übergewicht gilt anerkannt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen. Weiters enthalten tierische Produkte viel Arachidonsäure (lat. arachis = „Erdnuss“ ist eine vierfach ungesättigte Fettsäure. Im Gegensatz zur vollständig gesättigten Arachinsäure, die aus der Erdnuss isoliert wurde, kommt Arachidonsäure in Pflanzen nicht vor) aus denen sich Entzündungsstoffe bilden können. Diese Stoffe können zur Entstehung von Neurodermitis, Dünn- und Dickdarmentzündungen, Asthma, Arthritis, Arthrose und Rheuma führen.

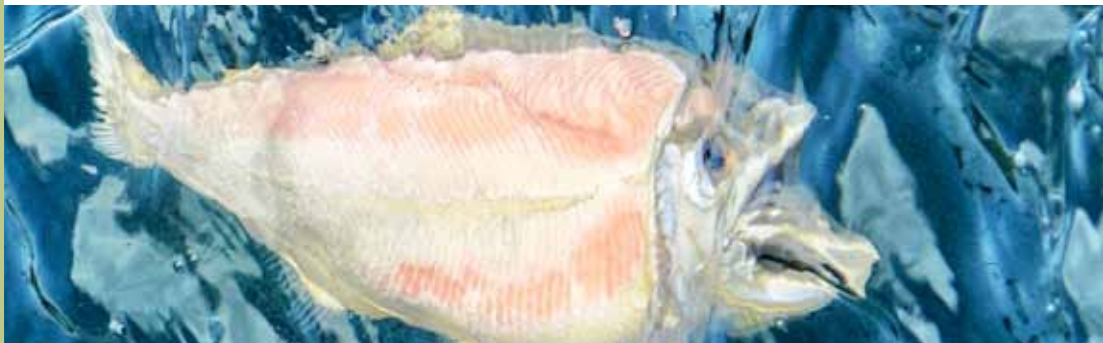
Ca. 90 % aller Dioxine (Umweltgifte) und Furane werden über tierische Nahrungsmittel aufgenommen.

Tiere in Massentierhaltung werden mit enormen Mengen von Antibiotika gefüttert. Mittlerweile haben Chemiker nachgewiesen, dass die in der Tierzucht verwendeten Antibiotika offenbar durch Gülledüngung von Pflanzen aufgenommen werden und so in die menschliche Nahrung gelangen - mit gefährlichen Konsequenzen: In Gegenden mit Viehwirtschaft kommen deutlich mehr Fälle von Antibiotikaresistenz vor.

Fisch bewirkt leider keine Reduktion des Sterblichkeitsrisikos

In Studien wurde die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren auf Herz, Kreislauf, Krebs und Gesamterblichkeit untersucht. Es wurde festgestellt, dass es keinen schlagkräftigen Beweis dafür gibt, dass Omega-3-Fettsäuren das Sterblichkeitsrisiko oder das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren sondern unter bestimmten Bedingungen Herzrhythmusstörungen sogar fördern könnten.

Die im Handel erhältlichen Fische werden großteils auf Fischfarmen in Massen gezüchtet. Durch unnatürliche große Fischmengen kommt es zu Überdüngung von Gewässern von nicht vollständig aufgenommener Nahrung, durch Fischausscheidung sowie toter Fische. Durch auf maximalen Ertrag ausgerichtete Fischzuchten sind die Fische krankheitsanfälliger als Wildfische und benötigen deshalb Antibiotika oder andere Mittel gegen Parasiten, die ebenfalls die Ökosysteme der Umgebung und die menschliche Gesundheit gefährden.



Die Zuckerseite des Lebens?

Weißer Zucker ist ein extrem unausgewogenes Nahrungsmittel und hat keinerlei Nährwerte. Durch die saure Wirkung auf den Körper schmälert er die Mineralstoffe im Körper: die Knochen können schwach werden.

Bei unserer heutigen Lebensweise, treten immer öfter Gesundheitsprobleme und Krankheiten auf, die mit dem Konsum von Zucker in Verbindung gebracht werden.

Unser Verdauungsapparat ist darauf ausgerichtet komplexe Kohlenhydrate in Einfachzucker umzuwandeln um Energie für die Körperzellen zu erzeugen. Diese Aufspaltung erfolgt normalerweise langsam, sodass unser System mit einem mehr oder weniger gleichbleibenden Energielevel versorgt wird. Das Problem bei raffinierten Süßmitteln besteht darin, dass sie bereits in einfacher Form vorliegen und sofort in das Blut übergehen: der Blutzuckerspiegel wird in die Höhe getrieben. Der Magen beginnt starke Säuren zu produzieren, da die Wirkung des Zuckers kompensiert werden soll. Diese starken Säuren reizen den Magen - das kann zu Verdauungsstörungen führen. Die Säuren können langsam auch die Magenwände zerstören und über kurz oder lang Magengeschwüre hervorrufen. Diese Säuren sorgen auch für eine Übersäuerung des Blutes. Der Organismus wird durch diese Bedingungen äußerst belastet, es wird ein günstiges Milieu für das Wachstum von Viren und Bakterien geschaffen. Der Körper möchte diesen sauren Zustand ausgleichen und greift seine Mineralstoffreserven an, indem er Knochen und Zähne Kalzium entzieht.

Die natürliche Aufgabe der Leber ist, verdaute Nahrung abzubauen und umzuwandeln. Bei Einnahme von Zucker, muss die Leber aber fieberhaft arbeiten, um den im Blut vorhandenen Zucker in Glykogen umzuwandeln – in dieser Form kann Zucker als Fett gespeichert werden. Bei zu viel Einnahme von Zucker, kann die Leber dieses Überangebot nicht mehr verarbeiten. Ein Teil des Zuckers wird dann direkt ans Blut abgegeben. Um den Blutzuckerspiegel zu regulieren, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus.

Der Blutzuckerspiegel sinkt wieder ab, man fühlt sich müde und abgeschlagen. Um die Stimmung erneut zu heben nimmt man wieder Süßes zu sich – ein Kreislauf beginnt.

Diese Stimmungsschwankungen wirken sich auf weitere Körperfunktionen und Organe aus, die diesen Wechsel der Gefühle auszugleichen versuchen. In der chinesischen Medizin sind es vor allem das Herz und die Nieren, die hier gefordert werden. Zucker der nicht als Energie verbrannt wird, wird im Körper als Fett (nicht nur um die Hüften sondern auch um Organe wie Herz, Lunge oder Leber...) abgelagert, Blutgefäße können verstopft werden.



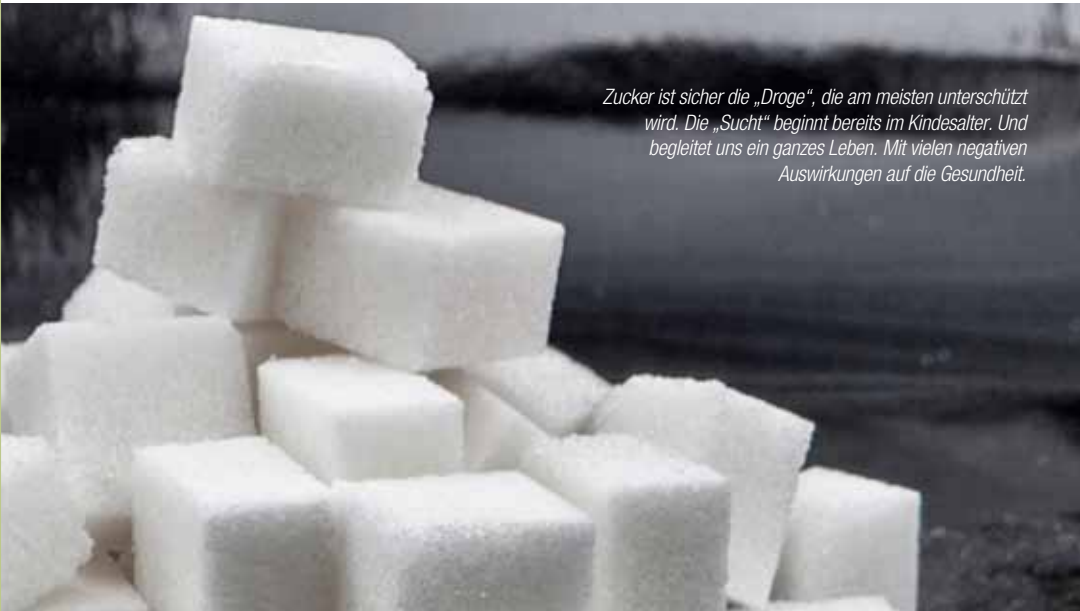
Zucker kann die Darmflora zerstören, welche den Darm bei der Verdauung der Nahrung unterstützt und den Verdauungsapparat vor schädlichen Bakterien schützt und auch für die Erzeugung von B-Vitaminen innerhalb des Körpers wichtig ist. Diese Vitamine sind unentbehrlich für das Gehirn bei Entscheidungsprozessen. Konzentrationsprobleme können die Folge sein. Wenn wir weißen, raffinierten Zucker in der Nahrung weglassen, können wir hingegen recht bald eine positive Veränderung feststellen

Die zu sich genommenen Zuckermengen werden vielfach unterschätzt: Obst, Säfte, Süßigkeiten – im Laufe des Tages summieren sich die „versteckten“ Zucker enorm, vor allem bei Kindern.

Süßmittel wie Malz, Honig, Agavendicksaft, Frucht-Süßmittel sind zwar keine echten wesentlich ausgewogener in ihrer Zusammensetzung als Rüben- oder Rohrzucker. Sie haben einen gewissen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen. Außerdem bestehen diese Süßmittel aus Mehrfach- bzw. Vielfachzucker, die im Gegensatz zu Mono- oder Disacchariden (wie z.B. weißem Zucker) nicht wasserlöslich sind. Für den menschlichen Organismus sind Polysaccharide zu groß um direkt aufgenommen zu werden. Sie müssen erst in leicht lösliche Monosaccharide aufgespalten werden, erst dann können sie ins Blut übergehen und weitertransportiert werden. Durch die relativ lange Verdauungszeit wird dem Körper eine lange kontinuierliche Versorgung mit Energie gewährleistet, Blutzuckerschwankungen und in weiterer Folge der berühmte „Heißhunger“ bleiben aus.

Alternativen zu weißem Zucker:

Agavendicksaft, Ahornsirup, Rohrohrzucker, Melasse, Apfel- und Birnendicksaft, Vollreis malz, Dattelsirup, Johannisbrot sirup



Zucker ist sicher die „Droge“, die am meisten unterschätzt wird. Die „Sucht“ beginnt bereits im Kindesalter. Und begleitet uns ein ganzes Leben. Mit vielen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Gemüse

Biologisch angebautes Gemüse ist eine gute Quelle von Vitaminen, Mineralien, Kohlehydraten und Faserstoffen, welche die Verdauung fördern und den Abbaustoffwechsel (Katabolismus) in unserem Körper unterstützen. Katabolismus wirkt dem Anabolismus (Aufbau von Fetten und Eiweißen) entgegen und ermöglicht die Freisetzung von überschüssiger gespeicherter Energie, von Schlacken, alten Zellen und anderen Stoffen, die der Körper nicht mehr braucht. Gemüse ist ideal für Ausscheidungsdiäten. Neben den reinen Inhaltsstoffen geht man in der chinesischen Medizin auch von einer Energie der Nahrung aus. Dieser jahrtausend alte empirische Beobachtungsprozess hat Millionen von erkrankten Menschen geholfen und Heilung gebracht. Die Energie der Nahrung wissenschaftlich anzuzweifeln ist legitim. Nur: Die Erfahrung erzählt eine gänzlich andere Geschichte. Es gibt unzählige Tabellen über die Art der Energie der einzelnen Lebensmittel. Verständnis um die Nahrung ist allerdings nicht kompliziert – man muss nur wissen wie das Gemüse wächst.

Wurzelgemüse wächst langsam und stetig und bildet das Fundament der Pflanze. Wenn wir Wurzelgemüse essen, überträgt sich diese stabilisierende Energie auf unseren Körper. Da Wurzelgemüse verhältnismäßig kompakt ist, hat es im Vergleich zu anderen Gemüsearten einen eher zusammenziehenden Charakter (yangiger).

Bodengemüse kommt in vielen Größen und Formen vor, welche sich in Energie und Pflanzenmerkmale widerspiegeln. Rundes Gemüse hat mehr sammelnde, verdichtende Energie, während längere Sorten, wie etwa Zucchini, mehr von ausdehnender Energie beherrscht werden. Kleines, langsam wachsendes Gemüse, wie etwa Rosenkohl, hat eine kompaktere Energie als z.B. eine wässrige Gurke.

Blattgemüse (Blattteil der Gemüsepflanzen) erzeugt durch schnelles Wachstum aufsteigende, schnell wachsende Energie (yin). Yin Gemüse hat einen grösseren Wasseranteil. Sehr bekömmliches Gemüse: Mangold, Chicorée, Chinakohl, Blattkohl sowie Grünkohl. Sie können auch die Blätter von Kohlrabi und Rettich verwenden.



Mythos Kartoffeln

*Kartoffeln sind das Grundnahrungsmittel schlechthin? Mitnichten.
Kartoffeln haben auch viele (Nacht)Schattenseiten.*

Nachtschattengewächse (Solanaceae) haben für den Organismus teils sehr belastende Eigenschaften. Zu dieser Pflanzengruppe gehören die Tomaten, Paprika, Auberginen und sogar die Tabakpflanze. Nachtschattengewächse enthalten Alkaloide, eine chemische Substanz mit hohem Stickstoffgehalt, die den Körper stark beeinflusst. Bekannte Alkaloide sind Koffein, Theobromin (in Schokolade) und Nikotin, die aber auch in Opium, Morphinum und Heroin enthalten sind. Im Gemüse teil dieser Pflanzen kommen Alkaloide nur in Spuren vor, aber der äußere Teil der Kartoffel enthält ein weiteres Alkaloid, das Solanin. Dieses Gift wird durch die Einwirkung von Sonnenlicht aktiviert und äußert sich durch eine grünliche Verfärbung. Jeder Kartoffelkundige weiß, dass die Art der Lagerung von Kartoffeln sehr wichtig ist und dass die grünen „Augen“ schädlich sind. Bei Kartoffeln keinesfalls die solaninhaltige Schale mitzuessen!

Weiters werden Kartoffeln meist sehr „intensiv“ angebaut. Kunstdünger und Pestizidspritzung sorgen dafür, dass aus den anfälligen Pflanzen sichere Ernten gewonnen werden können. Hohe Nitratgehalte, Cadmium-Spuren und chlorierte Kohlenwasserstoffe im Boden sind das Ergebnis. Durch den hohen Kartoffelkonsum gehört die Kartoffel zu den hauptsächlichsten Cadmium-Bomben im Körper. Nitrate sind deshalb so gefährlich, weil sie sich im Körper in krebserzeugende Nitrosamine verwandeln können.

Nachtschattengewächse gelten als extrem-yin. Die Kartoffel wächst schnell und leicht (yin), aber auch waagrecht statt senkrecht unter der Erde (yin). Kein Wunder, dass Kartoffeln so selbstverständlich als Ergänzung zum Fleisch (yang) gereicht werden. Kartoffeln passen daher schlecht zur ausgewogenen Getreide- und Gemüse Kost.

Normalerweise ist das Verhältnis von Kalium und Natrium 1:5 ideal für den Organismus. Bei Kartoffeln beträgt dieses Verhältnis jedoch 5:5

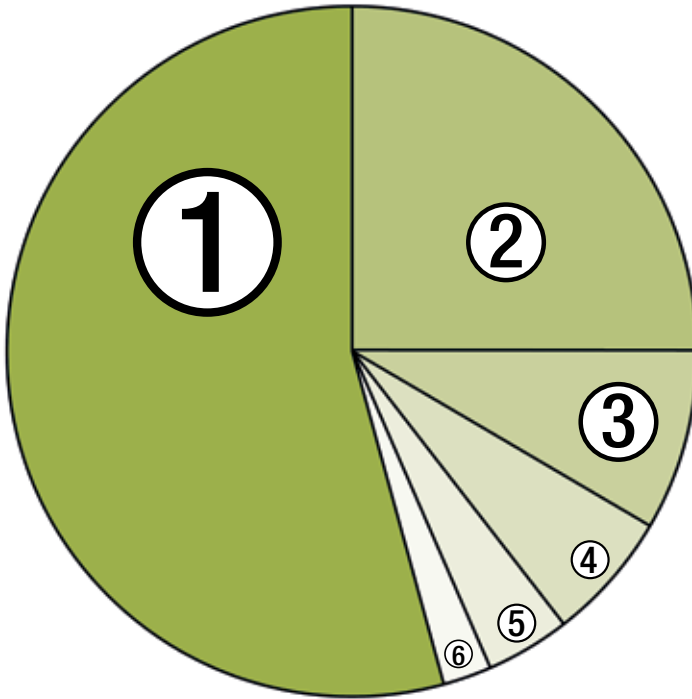
Kartoffeln „versauern“ den Organismus. Durch den überwiegenden Gehalt an Stärkemehl sind Kartoffeln eigentlich wenig nahrhaft – im Gegenteil, Kartoffeln wirken sich „deformierend“ auf den Körper aus und sind schwer verdaulich.

Wenn Sie trotzdem nicht auf Kartoffeln verzichten möchten, sollten Sie das möglichst selten tun, die Kartoffeln dann aber möglichst „yang“ zubereiten – also länger mit Hitze behandeln: kochen, braten, backen und Salz, salzige Speisewürzen wie Miso, Shoyu, Tamari (eine intensivere Sojasauce) und Umeshi (eine in Salz eingelegte Marillenart) dazugeben.



Die ausgewogene Nahrungszusammenstellung

Nahrung sollte im Idealfall folgendermaßen zusammengesetzt sein:



① 50-65 Prozent Vollwertgetreide

(Naturreis, Gerste, Hirse, Hafer, Weizen, Buchweizen, Mais, Getreideprodukte wie Vollkornweizenbrot aus Sauerteig, Spaghetti, Cous-Cous und Bulgur)

② 20-30 Prozent Gemüse

(aus kontrolliert biologischem Anbau // Brokkoli, Brunnenkresse, Kohl, Zwiebeln, Kürbis, Lauch und Wurzelgemüse...)

③ 10-15 Prozent Hülsenfrüchte

Bohnen und Erbsen, Bohnenprodukte wie Tofu und Tempeh)

④ 5-10 Prozent Suppen

(aus fermentiertem Getreide und Bohnen (Miso, Sojapaste und Shoyu), die über einen hohen Gehalt an Aminosäuren und Milchsäuren verfügen)

⑤ 5 Prozent Algen

(Kombu, Wakame, Nori, Arame und Hiziki)

⑥ In geringen Mengen

(weißfleischiger Fisch, Samen, Nüsse, Obst aus der näheren Umgebung und naturbelassene Snacks)

Für die tägliche Küche empfehlen wir geringe Mengen an qualitativ hochwertigem, unraffiniertem Öl, Shoyu Sojasauce, Reissessig, natürliche Kondimente wie Gomasio und eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut.



Getreide: Zubereitung und Varianten

Getreide im ganzen Korn gekocht ist nahrhaft und hat einen überzeugenden Geschmack. Bei der Zubereitung ist zu beachten: Einweichen: Ganze Getreidekörner (außer Hirse und Buchweizen) vor dem Kochen einweichen! Der menschliche Organismus kann das Getreide dadurch besser aufschließen. Zudem wird die Garzeit verkürzt und schont dadurch Vitamine. Wenn Sie mit einem Druckkochtopf kochen, entfällt die Einweichzeit und Sie sparen Energie, da sich auch die Kochzeit um ein vielfaches reduziert. Generell gilt: Wassermenge für ganzes Getreide 1 Teil Getreide : 2 Teile Wasser.

Reis (Vollkorn Naturreis)

Ist zwar kein heimisches Getreide, aber sicherlich das am leichtesten verdauliche. Reis kräftigt Lunge und Dickdarm und eignet sich hervorragend als tägliches Getreide.

Zubereitung: Doppelte Menge Wasser mit einer Prise Salz aufkochen, gewaschenen Reis dazu, eine gute $\frac{3}{4}$ Stunde auf kleiner Herdstufe köcheln lassen, 10 Minuten nachquellen lassen. Oder gewaschenen Reis 6-10 Stunden einweichen. Doppelte Menge gesalzenes Wasser aufkochen, Reis dazu, 20 Minuten auf kleiner Herdstufe köcheln lassen, 10 Minuten nachquellen lassen. Bei Durchfall den Reis vor dem Kochen etwas anrösten.

Hirse (das fröhliche Getreide)

Stärkt Magen, Bauchspeicheldrüse und Milz, wirkt fördernd auf Bildung von Blut, Knochen, Haaren, Nägeln und Haut, ist gut für Diabetiker und leicht verdaulich und kann süß und salzig gegessen werden.

Zubereitung: Hirsekörner vor der Zubereitung mit heißem Wasser abspülen (optimiert den Geschmack). Garzeit: 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen (1 Tasse Hirse in 2 Tassen Salzwasser 5 Minuten kochen, danach 30 Minuten quellen lassen). Oder man bereitet die Hirse mit 3 Tassen Wasser zu, dann erhält man einen Hirsebrei.

Buchweizen

Stärkt Nieren und Blut, ein nützliches Mittel gegen Schwäche und Bluthochdruck. Buchweizencreme ist sehr hilfreich in vielen Fällen von Verstopfung.

Zubereitung: Buchweizen vor dem Kochen heiß abspülen, dann in das kochende Wasser schütten. Garzeit: ca. 10 Minuten. Nachquellzeit: ca. $\frac{1}{4}$ Stunde. Buchweizen braucht den Dampf - also Deckel drauflassen!

Dinkel

Dinkel ist leicht verdaulich, die Inhaltsstoffe sind gut wasserlöslich und werden leicht vom Körper aufgenommen. Ältere und schwächere Menschen sowie Kleinkinder vertragen daher Dinkel besser.

Zubereitung: Einweichzeit: 6-10 Stunden, Garzeit: 1 Minute in doppelter Menge Wasser. Nachquellzeit: 10-20 Minuten. Ohne Einweichen: Garzeit: 10 Minuten in doppelter Menge Wasser Nachquellzeit: 10-20 Minuten.



Gerste

Stärkt Leber und Gallenblase, löst Schleim- und Fettablagerungen. Gerste schont den gesamten Verdauungsapparat und entspannt das Nervensystem.

Zubereitung: Gerste muss nicht unbedingt eingeweicht werden, allerdings verkürzt sich die Kochzeit durch das Einweichen erheblich. Nach ca. ½ Stunde des Kochens, Gerste in ein Sieb abseihen und kurz abspülen. Das verhindert, dass Gerste „schleimig“ wird.

Mais

Kräftigt Herz und Dünndarm, günstig für die Blutbildung. Ist ein eher kühlendes Nahrungsmittel und wird daher am besten in den Sommermonaten und in wärmerem Klima gegessen. Bei Nierenproblemen und / oder Wasseransammlung in den Beinen kann es von Nutzen sein, eine Zeitlang regelmäßig Polenta zu essen.

Zubereitung: Maisgrieß in 3,5-facher Menge gesalzenem, kochendem Wasser einrühren, 10 Minuten köcheln lassen – öfters umrühren nicht vergessen! Danach vom Herd ziehen und 15 Minuten ziehen lassen. Polenta gleich so essen oder auf ein Backblech streichen, kalt werden lassen, in Stücke schneiden und in Öl heraus braten

Hafer

Stärkt Leber und Gallenblase, enthält ein Enzym, das Depressionen heilen hilft und zudem eine schwache Schilddrüse stimuliert. Das Öl im Hafer wirkt wärmend und schützt den Verdauungstrakt.

Zubereitung: Körner in doppelter Menge Wasser über Nacht einweichen, dann ca. ¾ Stunde kochen, vom Herd ziehen und nachquellen lassen.

Roggen

Stärkt Leber und Gallenblase und verbessert die Blutbeschaffenheit. Ist besonders kräftigend, macht ausdauernd und wärmt.

Zubereitung: Einweichzeit: 6-10 Stunden; Garzeit: 50-60 Minuten in doppelter Menge gesalzenem Wasser. Nachquellzeit: 30 Minuten

Weizen

Stärkt Leber und Gallenblase und verleiht den Muskeln Spannkraft. Gekochte ganze Weizenkörner sind besonders empfehlenswert bei Verstopfungen.

Zubereitung: Weizen kalt abspülen, 6-10 Stunden in kaltem Wasser einweichen. 40-50 Minuten bei schwacher Hitze kochen und auf ausgeschalteter Kochplatte ca. 30 Min nachquellen lassen



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte haben einen hohen Eiweißgehalt und sind dadurch in fleischarmer, vegetarischer und veganer Kost unverzichtbar. Aufgrund ihres niedrigen glykämischen Indexes durch die komplexen Kohlenhydrate können Hülsenfrüchte einen Beitrag zur Prävention des Diabetes mellitus bieten. Die gebräuchlichsten Hülsenfrüchte sind Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) werden bekömmlicher wenn sie mit frischem Ingwer oder Algen kombiniert werden.

Zubereitung: Hülsenfrüchte waschen (auf kleine Steine achten) und in kaltem Wasser – am besten über Nacht – einweichen. Früchte, die an der Oberfläche schwimmen, entsorgen. Das Einweichwasser – außer bei Kichererbsen (unbedingt das Einweichwasser weggießen) – aufheben, es enthält Nährstoffe, die nicht weggeschüttet werden sollen, sondern man kann das Wasser gleich zum Kochen weiterverwenden. Zum Garen die Hülsenfrüchte mit dem Einweichwasser garen.

Fett / Öl

Alles fett? Richtig. Aber es gibt wesentliche Unterschiede! Tierische Fette, pflanzliche Fette, gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren. Pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigte Fettsäuren wirken sich im Unterschied zu den tierischen Fetten positiv auf den Organismus aus. Es geht also um das gesunde Fett. Der Körper benötigt Fett auch, um Vitamine (A,D,E und K) aufnehmen zu können. Fett sorgt für ein natürliches Sättigungsgefühl, speichert Energie und ist für die Funktion von Hormonen und Enzymen zuständig. Fett verringert Blutzuckerspiegelschwankungen. Unser Gehirn benötigt ebenfalls hochwertiges Fett.

Welche Fette sind ungesund und sollten Sie meiden?

Industriell hergestellte Fette sind chemisch be- und verarbeitet, um sie geruchlos, mit maximaler Haltbarkeit und billig herzustellen, sodass sie nach dem Herstellungsprozess für den Körper nicht nur wertlos, sondern unter Umständen sogar schädlich sind. Sie sollten raffinierte, geruchlose, gehärtete oder teilweise gehärtete Fette meiden. Weiters überhitzte, ranzige Fette, Margarine, Öle in Plastikflaschen sowie Transfette.

Was zeichnet ein gesundes Öl aus?

Gesunde Öle werden während des gesamten Herstellungsprozesses äußerst schonend behandelt (Entsteinen und Pressen der Kerne geschieht manuell). Das Öl wird kalt gepresst und zu keiner Zeit Temperaturen ausgesetzt, die den empfindlichen Inhaltsstoffen schaden. Auf diese Weise bleibt die vorhandene Nährstoffdichte der Fette erhalten. Das Öl soll nach der jeweiligen Sorte riechen (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Oliven). Nur ein kalt gepresstes Öl aus erster Pressung, mild duftend und unerhitzt unterstützt Ihren Körper und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und Vitalität.



Salz

Verwenden Sie Meersalz, es enthält neben Natriumchlorid auch noch geringe Mengen bzw. Spuren von anderen Stoffen, unter anderem Salze von Kalium, Magnesium und Mangan. Salzen Sie Süßspeisen (eine kleine Prise) und der Geschmack wird sich verstärken. Am bekömmlichsten ist Salz in fermentierter Form das Sie in folgenden Lebensmitteln finden: Shoyu, Ume-Boshi, Miso, Tamari. Vermeiden Sie herkömmliches Kochsalz!

Zubereitungsarten

Generell: Je mehr Flüssigkeit (Wasser) Sie zur Zubereitung verwenden, desto yinniger ist die Zubereitungsmethode. Höhere Kochtemperaturen sowie weniger Kochflüssigkeit, desto yangiger ist die Zubereitung. Gekochte Speisen sind bekömmlicher als rohes Obst, Gemüse oder Getreide. Vermeiden Sie Tiefkühlkost. Frisch gekochte Gerichte sind hochwertiger, ausgenommen Sauerkraut, Kohlgemüse oder Hülsenfrüchte.

Abbinden: Das Eindicken einer Sauce – z.B. mit Kuzu (statt Mehl oder Stärke). Kuzu mit kaltem Wasser anrühren, in den Saft einrühren und noch einmal aufkochen.

Anschwitzen: Das Gemüse wird bei wenig Öl kurz in einer Pfanne bei geringer Hitze gegart. Bei dieser Methode schwitzt das Gemüse seinen Saft aus und wird so gegart.

Braten: Das Gargut wird in einer Schale und in heißem Fett und heißer Luft (Umluft, oder Ober- und Unterhitze) im Backofen gegart.

Blanchieren: Die Lebensmittel werden kurzzeitig in kochendes Wasser eingetaucht - es genügen meistens zwischen 10 und 30 Sekunden. Durch das Blanchieren sollen Enzyme deaktiviert werden um so Produktveränderungen entgegen zu wirken. Gemüse wird mit kaltem Wasser abgeschreckt – so behält es die Farbe.

Dampfdruckgaren / Druckkochtopf: Das Wasser im Dampfgarer wird auf 120°C erhitzt. Bei dieser Temperatur dehnen sich Luft und Wasser aus und es entsteht ein Überdruck. Diese Methode ist besonders Zeit- und Energiesparend bringt energetische und geschmackliche Vorteile. Gerichte die im Schnellkochtopf zubereitet werden sind schmackhafter, da die Aromen besser gebunden werden. Man benötigt zur Zubereitung weniger Wasser – es verbleibt im Gargut mehr Wasser – die „Energie wird unter Druck ins Gargut“ gedrückt.

Dämpfen: Diese Methode eignet sich besonders für zartes Gemüse, Fisch. Das Gargut wird mit Hilfe eines Dämpfeinsatzes (z.B. aus Bambus) in einem Topf über das siedende Wasser platziert. Dabei ist darauf zu achten, dass das Wasser das Gargut auch beim Kochen nicht erreicht. Der Topf muss bei dieser Methode unbedingt geschlossen gehalten werden.

Dünsten: Fisch oder Gemüse wird beim Dünsten in etwas Flüssigkeit, wie Brühe, Wein oder auch Wasser gegart. Es ist eine sehr Nährstoffschonende und fettarme Zubereitungsart.



Grillen: Beim Grillen wird das Grillgut über starke Hitzestrahlung gegart, die Temperaturen liegen hier bei ca. 250°C. Es gibt verschiedene Arten von Grills, Kohle-, Gas- oder Elektrogrill. Dies ist eine besonders fettarme Garmethode.

Kurzbraten: Das Gargut wird in einer heißen Pfanne mit wenig Fett gegart. Besonders positiv ist die Verwendung von beschichteten Pfannen, denn da kann auf die Zugabe von Fett verzichtet werden.

Schmoren: Das Gemüse wird in heißem Fett zuerst kurz angebraten und dann mit Flüssigkeit abgelöscht und in einem geschlossenen Topf bei geringer Temperatur fertig gegart.

Mikrowelle: Kochen mit der Mikrowelle? Von Kochen oder Aufwärmen kann bei der Verwendung einer Mikrowelle nicht gesprochen werden. Den Lebensmitteln wird nicht wie beim Kochen mit einer Kochplatte oder Gasflamme oder beim Braten Wärme zugeführt, um die Lebensmittel für den Körper bekömmlich zu machen, sondern lediglich das Wasser im Essen beginnt durch die Wellen zu schwingen – somit wird das Essen aufgewärmt.

Obst und Gemüse schneiden

Bevor wir beginnen das Gemüse zu verarbeiten, müssen wir es zuerst von Schmutz reinigen. Dazu eignet sich sehr gut eine Gemüsebürste. Die Borsten sind zwar fest genug um den Schmutz entfernen zu können aber nicht zu hart um die Schale zu beschädigen, denn in der Schale befinden sich bekanntlich viele Vitamine und Mineralstoffe des Gemüses.

Gemüse schneiden ist im Prinzip sehr einfach – Sie müssen nur daran denken, wie lange das Gemüse zu bereitet werden soll. Soll es schnell gehen (z.B. im Wok) dann benötigen Sie lange, dünne Stücke. Wollen Sie hingegen einen Eintopf machen, benötigen Sie dazu große, dicke Stücke. Verwenden Sie mehrere Gemüsesorten, dann sollten Sie nur beachten, dass Sie härteres Gemüse feiner als weicheres Gemüse schneiden damit alles zur gleichen Zeit gar wird.

Scheiden Sie Gemüse erst einmal von oben nach unten durch, um Yin und Yang zu verbinden und schneiden Sie die weiteren Stücke abgeschrägt zu - aber bitte nicht zu klein schneiden! Der erwachsene Mensch ist durchaus fähig, seine Nahrung gut zu kauen ;)



Kochutensilien + Einkaufsliste

Es ist wirklich nicht schwer zu kochen und man benötigt auch keine aufwendige Küchenausstattung. Eine Grundausrüstung reicht völlig aus: Kochtopf mit Deckel, eine Pfanne, ein Druckkochtopf, eine Rührschüssel, ein Pürierstab und ein Schneebesen

Keine Angst vor Fehlversuchen – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber Übung macht den Meister. Fehlversuche gehören dazu – meist macht man einen Fehler nur einmal, beim nächsten Mal funktioniert es. Sie müssen ja nicht gerade mit einem 5-gängigen Menü beginnen. Rezepte sind gut und schön, aber es ist nichts dabei, wenn man es „abwandelt“ weil man ein Gewürz oder eine Zutat gerade nicht zu Hause hat. Seien Sie kreativ.

Gehen Sie niemals hungrig einkaufen: der Gusto wird unermesslich. Sie werden sehen, wenn Sie sich bereits vor Einkauf im Klaren sind, was Sie kochen möchten und einen kurzen Augenblick in eine Einkaufsliste investieren, gibt es keine Fehlkäufe.

„GUTEN APPETIT & VIEL SPASS BEIM GESUNDEN KOCHEN!“





INTERNATIONAL ACADEMY FOR HARA SHIATSU



Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at

WWW.HARA-SHIATSU.AT