

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	IX
Hinweise zum Gebrauch des Buches	XI

Teil I: Einführung

1 Einführung in die chinesische Diätetik	3	2.1.1 Das Temperaturverhalten (natura, <i>xing</i> 性)	16
1.1 Besonderheiten der chinesischen Küche	4	2.1.2 Die Geschmacksrichtung (sapor, <i>wei</i> 味)	17
1.1.1 Die Unterscheidung zwischen <i>fan</i> 飯 und <i>cai</i> 菜	4	2.1.3 Die Wirktenz	18
1.1.2 Vielfalt und Schneiden	5	2.1.4 Der Funktionskreisbezug	19
1.1.3 Variabilität und Anpassungsfähigkeit	5	2.2 Die vier Hauptgruppen von Lebensmitteln	20
1.1.4 Die enge Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit	6	2.2.1 Das Getreide	20
1.2 Diätetik als Teil der chinesischen Medizin	7	2.2.2 Gemüse	23
1.3 Unterschiedliche Formen der chinesischen Diätetik	9	2.2.3 Früchte	25
1.3.1 Volkstümliches diätetisches Wissen	9	2.2.4 Fleisch, Fische und Meeresfrüchte	27
1.3.2 Die „Kulinarische Diätküche“ <i>Yaoshan</i> 藥膳 und ihre Restaurants	10	2.3 Grundsätzliches zur Zubereitung	30
1.3.3 Ernährungstherapie (<i>shilibiao</i> 食療 oder <i>shizhi</i> 食治)	11	2.4 Richtlinien für gesundes Essen	33
1.4 Unterschiede zwischen westlicher und chinesischer Ernährungstherapie	13	2.4.1 Allgemeine Richtlinien	34
2 Die Anwendung der chinesischen Diätetik	15	2.4.2 Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Tageszeiten	35
2.1 Kriterien für die Beschreibung von Lebensmitteln	15	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

Teil III Rezepte

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

4	Gedämpfte Teigtaschen	200	8	Getränke/Dekokte	266
4.1	Teigtaschen	202	1	Dekokt mit Weizen, chinesischen Datteln und Longanen	268
	Grundrezept	202	2	Dekokt aus Frühlingszwiebeln, Ingwer und braunem Zucker	272
4.2	Füllungen für Teigtaschen	206	3	Tomaten- und Wassermelonensaft	274
	1. Füllung: Hühnerbrustfilet mit Frühlingszwiebeln	206	4	Feigentee	276
	2. Füllung: Karottengemüse mit Staudensellerie	210	5	Dekokt aus Erbsen und Koriander	278
	3. Füllung: Garnelen mit Frühlingszwiebeln	214	6	Dekokt aus frischem Ingwer und getrockneter Mandarinenschale	280
	4. Füllung: Spinat mit Sesam	218	7	Dekokt mit Gerste und Ingwersaft	282
5	Brotaufstriche/Pasten	222	8	Maisgriffeltee	284
1	Tofu-Avocado-Paste	224	9	Dekokt aus gelben Sojabohnen	286
2	Miso-Sesam-Paste	226	10	Knoblauchlösung mit Zucker	288
3	Erdnuss- und Mandelmus	230	11	Dekokt aus frischem Ingwer und Getreidezucker	290
4	Mus aus Pinienkernen und Walnüssen	232	12	Frischer Rettichsaft	292
5	Elixier für ein jadeglänzendes Antlitz	234	13	Dekokt aus Karotten, Wasserkastanien und Koriander	294
6	Salate	236	14	Selleriesaft	298
1	Erfrischender Getreidesalat	238	15	Dekokt aus Löwenzahn und Maisgriffel	300
2	Glasnudelsalat mit Hühnerfleisch	244	16	Dekokt aus Löwenzahn	302
3	Lauwarmer Zucchini-salat mit Pilzen	248	17	Juwelentee für die Augen	304
4	Meeresalgen-Salat	252	18	Drachenbrunnen-Tee mit Chrysanthemen-Blüten	306
7	Desserts	256	19	Grüner Tee mit Mandarinenschalen und Fiederweißdornbeeren	308
1	Bratäpfel	258			
2	Obstsalat mit feiner Mandelcreme	262			

Teil III Anhang

Weiterführende Informationen und Ausbildungsadressen	312	Register Symptome und westliche Diagnosen	335
Literatur	313	Register Therapieempfehlungen nach der chinesischen Diagnose	350
Glossar	316		
Allgemeines Register	327		