

Dr. med. Georg Weidinger  
Sandra Weidinger

# Kochbuch zur Heilung der Mitte II

vegetarisch & vegan



Dr. med. Georg Weidinger & Sandra Weidinger  
**KOCHBUCH ZUR HEILUNG DER MITTE II**  
vegetarisch & vegan



OGTCM Verlag





Dr. med. Georg Weidinger & Sandra Weidinger

# KOCHBUCH ZUR HEILUNG DER MITTE II

vegetarisch & vegan



OGTCM Verlag

***Erklärung:***

Dieses Buch kann ärztlichen Rat nur ergänzen, nicht jedoch ersetzen. Haben Sie gesundheitliche Probleme oder den Verdacht auf diese, wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt. Jede Anwendung der in diesem Buch angeführten Ratschläge geschieht nach alleinigem Gutdünken des Lesers. Autor, Verlag, Berater, Vertreiber, Händler und alle anderen Personen, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen, übernehmen keine Haftung für eventuelle Folgen, die direkt oder indirekt aus den in diesem Buch gegebenen Informationen resultieren oder resultieren sollen. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen, trotz sorgfältiger Bearbeitung, ohne Gewähr. Eine Haftung des Verlags oder des Autors ist ausgeschlossen.

Impressum:

[www.ogtcm.at](http://www.ogtcm.at)

1. Auflage November 2021

ISBN 978-3-96966-854-2

Dr. med. Georg Weidinger & Sandra Weidinger  
Kochbuch zur Heilung der Mitte II – vegetarisch & vegan

Alle Rechte vorbehalten!

Copyright © 2021 Dr. med. Georg Weidinger & Sandra  
Weidinger

OGTCM Verlag, 7212 Forchtenstein, Österreich

Bestellung & Vertrieb: NOVA MD GmbH, 83377

Vachendorf, Deutschland

Satz: Georg Weidinger

Sämtliche Abbildungen und Fotos: Georg Weidinger  
(außer Fotos von G. Weidinger S. 252/253, 287: Michaela  
Deimel © 2021)

Umschlaggestaltung: Georg Weidinger

Lektorat: Mag. Gernot Koller

Digitale Ausgabe: Drusala, 73801 Frýdek-Místek,  
Tschechien

# Inhalt

## KOCHBUCH ZUR HEILUNG DER MITTE II

Vorwort Georg

Vorwort Sandra

Frühstück

Unsere vier Brotvarianten

Aufstriche, Beilagen, Soßen & Co

Salate

Hauptspeisen

Nachspeisen und Süßes

Smoothies

Register der Rezepte













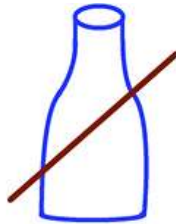
vegetarisch



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Die Mengenangaben im Buch beziehen sich auf Portionen für zwei bis vier Personen.

Finde deine **Mitte** täglich, wenn du morgens aufstehst, wenn du frühstückst, wenn du deinen Seelenmenschen umarmst, wenn du in die Arbeit fährst, wenn du deine Arbeit verrichtest, wenn du zu Mittag isst, wenn du die Ruhe suchst, wenn du mit deinen Kolleginnen und Kollegen behutsam umgehst, wenn du nach Hause fährst und die Arbeit hinter dir lässt, wenn du den Abend mit Bewegung, lieben Menschen, deinen Tieren, gutem Essen und viel Lachen ausklingen lässt, wenn du dich mit einem Lächeln ins Bett kuschelst und dann gut und tief schläfst. Ein Tag im Paradies, wie noch so viele folgen können ...





## **Vorwort Georg**

Mit meinem Buch „Die Heilung der Mitte“, geschrieben 2010, veröffentlicht 2011, hat alles begonnen: Mir wurde durch den Ennsthaler Verlag die Gelegenheit geboten, über „meine Medizin“ zu schreiben. Da konnte ich mir damals mit einer Praxis für TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in Wien so richtig alles von der Seele schreiben, wie zum Beispiel: Sieht denn keiner die Zusammenhänge zwischen unserer täglichen Ernährung und unserer Gesundheit? Geht das bitte, dass sich Menschen wieder selbst um ihre Gesundheit kümmern? Was soll ich noch tun, damit „Leidende“ täglich ihre Hausaufgaben machen, um gesund zu werden? Ich schrieb also zunächst einmal das Buch „Die Heilung der Mitte“, wobei laut TCM mit „Mitte“ primär der Verdauungsapparat gemeint ist.

Meine Patienten, die dann das Buch lasen, sagten zu mir: „Herr Doktor, wenn ich das Buch lese, höre ich Sie reden!“ Und genau das war meine Intention: Mit einfachen, verständlichen Worten, „auf den Punkt“ gebracht, das Wichtigste über Ernährung, aber auch die gesamte Lebensführung zu sagen, aus meinem persönlichen Blickwinkel eines TCM-Arztes mit kleiner Praxis in einem Arbeiterbezirk in Wien. Genau so nämlich hatte ich jahrelang auf meine Patientinnen und Patienten eingeredet. Tatsache war und ist, dass gesundheitliche Beschwerden sehr oft die Rechnung des eigenen persönlichen Lebens sind. Und sehr oft beginnt alles beim Verdauungsapparat, chinesisch bei „unserer Mitte“. Ich hatte dann zehn Punkte formuliert, die dazu dienen, „lieb zu sein zur eigenen Mitte“, so wie ich es im „Kochbuch zur Heilung der Mitte“ auch nochmals formuliert habe. Es sind die folgenden zehn Punkte:



1. Genießen Sie das Essen! Es soll Sie glücklich machen!
2. Alles, was im Magen ankommt, soll eine körperwarme Suppe sein!
3. Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück!
4. Bitte essen und trinken Sie generell regelmäßig warm!
5. Bitte essen Sie täglich einen Apfel!
6. Bitte essen Sie gute Kohlenhydrate! Bitte lassen Sie probeweise einmal das Gluten für vier Wochen aus Ihrer Nahrung verschwinden!
7. Bitte essen Sie gute Eiweiße! Gut sind die pflanzlichen Eiweiße. Und gehen Sie achtsam mit den tierischen Produkten um!
8. Bitte nehmen Sie ausreichend Öle und Fette zu sich!
9. Bitte essen Sie so wenig Fertigprodukte und stark industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich!
10. „Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettler!“ Und generell nicht zu viel essen!

Sie fragen jetzt vielleicht: „Ja, aber TCM-Ernährung ist ja „Fünf-Elemente-Ernährung“, und das kommt ja bei diesen zehn Punkten gar nicht vor?!“

Eine geschätzte Lehrerin und Freundin ist Frau Professor Mag. Dr. Gertrude Kubiena, Ärztin in Pension, TCM-Spezialistin und Sinologin. Gertrude war sehr oft in China,

zumal sie die Sprache beherrscht, hat unzählige westliche Studenten und Interessierte durch China geführt und sich mit Land und Leuten in China sehr intensiv beschäftigt. Und sie sagt, dass sie in all den Jahren kein einziges Mal erlebt hat, dass jemand in China nach den fünf Elementen kocht!

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Erfindung des Westens, groß geworden in den USA und von dort als Ausbildung und „Wissenschaft“ zu uns nach Europa gekommen. Ich will die Errungenschaften der Fünf-Elemente-Ernährung nicht schmälern, nur hat sie eben nichts mit China zu tun! Wir haben im Westen ein intellektuelles Konstrukt über die Ernährung gestülpt und daraus eine Pseudowissenschaft gemacht. Tatsächlich hat die Fünf-Elemente-Ernährung viel Gutes, vor allem führt sie dazu, dass Menschen sich intensiv mit Lebensmitteln, deren Wirkung und Zubereitung beschäftigen, in diesem Falle eben durch die Brille der fünf Elemente.

Meine langjährige Erfahrung in meiner Praxis war, dass diese Theorien für die meisten Menschen, die in westlichen Alltags stecken, viel zu kompliziert und kopflastig sind und mit der Zeit auch eintönig, wenn man quasi „immer nur das essen soll, was dem eigenen Typus oder der eigenen Konstitution entspricht. Das wird vor allem dann kompliziert, wenn mehrere Familienmitglieder unterschiedlichste Typeinteilungen erhalten haben ...

Das, was unterm Strich das Wichtigste der chinesischen Ernährungslehre ist und vor allem seine Entsprechung in der Anwendung in unserer westlichen Gesellschaft der heutigen Zeit hat, sind eben diese zehn Punkte.

Man kann die chinesische Ernährungslehre auch weiterspinnen und zum Beispiel in „Eiweiß-Typ“ oder „Kohlenhydrat-Typ“ unterteilen. Dabei ist das Wichtigste, dass der Eiweiß-Typ satt wird, wenn er vermehrt Eiweiß zu sich nimmt, und dass auch der Kohlenhydrat-Typ satt wird, wenn er vermehrt Kohlenhydrate zu sich nimmt. In der Praxis bedeutet das für Sie, dass eine Speise, die Sie zubereiten, die Ihnen sehr gut schmeckt und Sie auch gut und lange sättigt, wohl die richtige Speise für Sie selbst ist. Je nachdem, ob da nun viel Eiweiß (zum Beispiel in Form von Hülsenfrüchten oder Fleisch) drinnen ist oder mehr Getreide, wissen Sie auch schon, welcher Typ Sie sind.

Ich zum Beispiel bin wunderbar satt nach einem gekochten Porridge in der Früh, meine Frau Sandra hat danach bereits nach einer Stunde wieder Hunger. Also isst sie ein weichgekochtes Ei zum Porridge dazu oder gibt vermehrt Nüsse und Kerne (wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) in ihren Haferbrei. Sie ist der Eiweiß-Typ, was man auch an ihrer schlanken Figur und ihrem aktiven Wesen erkennt, ich bin der Kohlenhydrat-Typ, dessen Mitte schon genug damit zu tun hat, den Hafer aufzuspalten und als Zucker im Körper aufzunehmen. Meine Neigung zu einer „müden Mitte“ erkennt man auch an meiner Neigung zu einem Bäuchlein ... Die Mitte meiner Frau macht mit dem Hafer kurzen Prozess und braucht viel Substanzielleres, Herausfordernderes, eben Eiweiß.

Und so leitet uns unser Körper an und hilft uns, die jeweils richtige Ernährungsform zu finden. In diesem Fall hilft alleine das Sättigungsgefühl.

Die Frage, die sich daraus ergibt, ist: Warum ernährt sich dann nicht jeder Mensch „intuitiv“ richtig? Der Körper sagt es einem doch ganz genau, ob die Nahrung richtig ist oder falsch, oder etwa nicht?

Genau diese Frage habe ich mir all die Jahre vor dem Schreiben des Buches „Die Heilung der Mitte“ gestellt.

Die Antwort lautet: Weil wir die Verbindung zu unserem Körper oftmals verloren haben. Wir verstehen die Sprache des Körpers einfach nicht mehr! Er spricht ja die ganze Zeit mit uns, aber wir verstehen ihn nicht. Tiere, falls sie nicht zu drastisch domestiziert sind, haben den Kontakt zu ihren Instinkten. Sie hinterfragen diese auch nicht, sondern reagieren direkt: „Es muss nach dem oder dem schmecken, damit es gut für mich ist. Ich esse nur so viel davon, wie es mir guttut. Ich kaue ganz langsam (sagt der Wiederkäuer), dann fühlt sich mein Bauch gut an. Ich schlinge das Essen hinunter (sagt das Raubtier) und lege mich danach aber für mindestens drei Stunden hin und verdaue in Ruhe. Ein bisschen Gras und dann kann ich erbrechen (sagt der Hund nach der falschen Mahlzeit). Ein bisschen Erde und kleine Steinchen (sagt der Wolf), dann verdaue ich viel besser. Heute esse ich einmal gar nichts, mein Bauch fühlt sich komisch an (sagt das Pferd). Heute brauche ich etwas Bitteres und danach viel Wasser (sagt das Reh mit einem Infekt).“

Diese direkte Verbindung zu unseren Instinkten ist uns verloren gegangen. Der Mensch hat lieber seinen Großhirnvorderlappen dazwischengeschaltet. Der Mensch denkt ... Der Effekt ist oftmals, dass unsere Gedanken unseren Instinkten widersprechen. Wir folgen dann den Gedanken. Zum Beispiel hat man keinen Hunger, wenn man einen grippalen Infekt hat. Eltern meinen es aber dann oft

gut mit ihren verkühlten Kindern und sagen: „Du musst etwas essen, damit du wieder gesund wirst!“ Der Instinkt des Kindes hätte die Nahrung verweigert. Nun lernt das Kind, dass man essen muss, wenn man krank ist, und dieser Gedanke ersetzt fortan den gesunden Instinkt „Jetzt bitte nichts essen!“. Dazu kommt noch, dass wir von Kindesbeinen an mit Nahrung konditioniert werden wie der pawlowsche Hund, dem das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn er ein Glöckchen hört. Zuvor hat er gelernt, dass es immer dann Futter gibt, wenn er das Glöckchen hört.

Als Beispiel: Als Kinder bekommen wir Süßes als Belohnung, weil wir brav waren, und automatisch fühlen wir uns gut. Wenn wir dann erwachsen sind, registriert keiner, dass wir brav waren, also müssen wir uns selbst etwas Süßes geben, um uns gut zu fühlen. Und auf einmal hat Nahrung eine ganz andere Bedeutung, nämlich die der Belohnung. Wer hört dann noch auf seine Instinkte, wenn er belohnt und gelobt wird? Wohl nicht viele ...

Und noch etwas kann ich Ihnen dazu aus meiner Erfahrung sagen: Viele Menschen meinen, dass sie selbst gut wahrnehmen, ob ihnen etwas guttut oder eben nicht. Das stimmt leider nur bedingt.

Nur wer in seiner Mitte ist, kann sich auf seine Instinkte verlassen.

Das, was man meist wahrnimmt, sind keine echten Instinkte, sondern nur das Aufbegehren des Körpers, der sich gegen die Veränderung sträubt, der alles daransetzt, keine „anstrengende“ Änderung durchführen zu müssen. Lieber ein falsches Gleichgewicht, als mit viel Anstrengung

ein richtiges. Jemand, der sich zum Beispiel durch viel Stress überhitzt fühlt, wird intuitiv Kührendes wie ein kaltes Joghurt zu sich nehmen wollen, auch wenn ihm das vielleicht den Magen endgültig ruiniert und er am nächsten Tag „Säure und noch mehr Hitze“ hat.

Als große Frage bleibt also: „Wie komme ich in meine Mitte?“

Die erste Antwort habe ich Ihnen schon mit den „Zehn Punkten, um lieb zu sein zur Mitte“ gegeben, welche Sie in den genannten Büchern (also „Die Heilung der Mitte“ und „Kochbuch zur Heilung der Mitte - Chinesische Medizin für die westliche Welt“) nachlesen können. Das ist schon einmal sehr gut.

Aber dreimal am Tag supergesund für unsere Mitte zu essen und trotzdem noch ständig angespannt und gestresst zu sein, viel zu viel in viel zu wenig Zeit zu erledigen, nicht zu lachen und ohne Perspektive für die Zukunft zu sein, keine menschliche Nähe und Wärme zu erleben, die eigenen Träume verloren zu haben, ständig Ängste oder Wut zu spüren, sich ohnmächtig und ausgeliefert zu fühlen, aufgegeben zu haben, etwas im eigenen Leben oder generell auf unserer Erde ändern zu können? Das reicht dann wohl nicht ...

Aber dreimal am Tag supergesund für unsere Mitte zu essen und eben keinen Stress mehr zu erleben, keine innere Anspannung, keine Ängste und keine Wut, dafür aber genügend Zeit für alles zur Verfügung zu haben, viel zu lachen und einen Sinn im eigenen Leben zu sehen, zu träumen und an den Träumen zu arbeiten, menschliche Nähe zu empfinden und Geborgenheit, zu spüren, dass man etwas verändern kann, auch wenn es vielleicht einmal nur

kleine Veränderungen sind, wird Sie in Ihre Mitte bringen und Sie wie auch die ganze Welt verändern ...

Darum ist dieses Kochbuch nun endgültig ganz vegetarisch, größtenteils vegan, größtenteils glutenfrei.

Unser erstes Kochbuch beinhaltete noch einzelne Fleischspeisen (sogenanntes „Sonntagsessen“). Natürlich ist es Ihre persönliche Entscheidung, ob Sie Fleisch ganz aus Ihrem Speiseplan streichen oder nicht. Aus gesundheitlichen Gründen ist es bereits Allgemeinwissen, dass die fleischlose Ernährung viel gesünder ist als die allgemeine Mischkost. Zahlreiche Studien über die vermehrte Krebsentstehung und die gehäuften entzündlichen Erkrankungen des Körpers bei vermehrtem Fleischkonsum belegen das. Das Gleiche gilt für Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse. Ab und zu ein Stück Fleisch, ein Joghurt oder ein bisschen Käse ist gesundheitlich sicherlich kein Problem. Gesundheitlich wird es dann ein Thema, wenn regelmäßig und vor allem täglich Tierisches auf dem Speiseplan steht. Eier nehmen übrigens eine Sonderstellung ein. In der TCM sagt man, dass sie unsere Reserven in den Nieren aufbauen.

Es gibt dann noch die Gründe der Ethik und des Respekts vor Tieren und ihrem Leben. In der TCM stellt man sich vor, dass das, was ich esse, ein Teil von mir wird. Ich sollte also sehr auf das achten, was ich zukünftig in mich aufnehme, um gesund zu bleiben und mich gesund zu fühlen. Tiere, die in Massentierhaltung leben oder vor ihrem Tod lange Strecken zusammengepfercht in LKWs zurücklegen müssen, sind mit all ihren Ängsten und dem Stress, welche ja in Form von Hormonen eine Korrelation im Körper haben, sicherlich nichts, woraus Sie bestehen

wollen, oder? Wenn man sich schon dazu entschließt, Tiere zu essen, sollten Sie sichergehen, dass diese ein „gutes Leben“ (und auch das kann man schon zynisch auslegen ...) und einen stressfreien Tod hatten.

Oder Sie sagen klipp und klar: Für mich und meine Nahrung soll kein Tier sterben oder leiden müssen. Die pflanzlichen Alternativen sind mittlerweile in fast allen Supermärkten reichhaltig und keiner muss bei uns hungern, wenn er auf tierische Nahrungsmittel verzichten möchte.

Gut und kreativ zubereitete Pflanzen, vielleicht mit dem einen oder anderen Ei, dem einen oder anderen Milchprodukt für den Geschmack und die Konsistenz, werden Sie nichts an Genuss in Ihrem täglichen Essen missen lassen.

Dafür haben wir dieses Buch verfasst. Dafür hat Ihnen meine Frau Sandra all die Rezepte aufgeschrieben, die in unserer Bauernküche regelmäßig gekocht werden.

Da wir mit vielen Tieren zusammenleben, war es uns einfach ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr möglich, Tiere zu essen. Ganz selten machen wir Ausnahmen, bei Fisch, wenn er aus einer biologischen Zucht aus unserer Nähe stammt, oder wenn wir eingeladen sind. Da halten wir es dann mit dem Essen wie der vierzehnte Dalai Lama: Wenn ihm als Gast Fleisch vorgesetzt wird, wird er es essen, da die Gastfreundschaft über der eigenen Gesinnung steht.



Dieses Buch soll Sie nicht nur mit köstlichen Rezepten zum Nachkochen versorgen, sondern auch mit Gedankenanstößen, wie Sie wieder in Ihre Mitte gelangen können. Dafür verwende ich Fotos, weise Sprüche und kurze Gedanken. Es soll nicht schwer zu verdauen sein, weder das Essen noch unser Geschriebenes. Es soll Sie inspirieren und beflügeln, damit Gutes und Gesundes in Ihrem Leben entstehen kann.

Die Rezepte, die Sie in diesem Buch vorfinden, hat alle meine Frau Sandra kreiert oder über die Jahre so weit abgewandelt, dass sie zu ihren Rezepten wurden. Manchmal kocht man etwas aber auch schon so lange, dass man gar nicht mehr weiß, woher es stammt. In dieses Buch haben es nur jene Gerichte geschafft, die leicht zuzubereiten sind, köstlich schmecken und auch von den Kindern nicht verschmäht werden. Veganes hat Vorrang, aber manchmal sagt die Familientradition, „da gehört ein Ei hinein, Butter oder ein anderes Milchprodukt“. Veganer sollten dieses Gericht dann bitte auslassen oder tierische Zutaten durch eine bekannte pflanzliche Alternative ersetzen. Vegetarisch sind die Gerichte sowieso.

Na dann, rein ins Buch und ab in die Küche!

Ihr  
Georg Weidinger

## **Vorwort Sandra**

Der Gedanke dieses Buchs ist es, die Palette der Rezepte unseres kulinarischen Erstlingswerks „Kochbuch zur Heilung der Mitte“ durch vegetarische und vegane Rezepte zu erweitern und Ihnen viele neue Geschmäcker nahezubringen. Dabei haben wir nur jene Rezepte angeführt, die alltagstauglich sind, bei uns zu Hause regelmäßig gekocht werden und nicht nur uns, sondern eben auch unseren Kindern gut schmecken. Gott sei Dank werden diese älter und lassen sich immer mehr auf neue Geschmackserlebnisse ein.

Wenn Sie das Buch durchblättern, werden Sie viele asiatisch inspirierte Speisen finden, aber auch österreichische Hausmannskost und internationale Gerichte. Sehr gerne verwende ich Lebensmittel, die im eigenen Garten wachsen oder in unserer unmittelbaren Umgebung. Ich verwende manchmal auch Zitrusfrüchte, die mittlerweile mehr und mehr aus heimischen Glashäusern stammen, welche Erdwärme oder Thermalwasser nutzen, damit solche Früchte bei uns reifen. Unglaublich, oder? Ich achte immer auf gesunde Zutaten, einfache Zubereitung und leichte Bekömmlichkeit, und wiederum erprobt an all den Mitgliedern unserer Familie. So achte ich generell darauf, so glutenfrei wie möglich zu kochen, auch bei den Süßspeisen möglichst wenig Süße zu verwenden und wenn möglich die vegane Variante der vegetarischen vorzuziehen. Der Geschmack (und damit die Reaktion vor allem unserer Kinder) erfordert manchmal Eier, manchmal Milchprodukte,

manchmal Weizenmehl. Doch wenn die Menge gering bleibt, spüren das meine „sensiblen Testesser“, mein Mann und unsere Mädchen - Daniel ist da härter im Nehmen -, nicht negativ.

Wichtig sind immer die Balance und die Freude am Essen. Wenn man sich zum Beispiel von Montag bis Freitag sehr gesund ernährt, darf man sich am Wochenende sicherlich auch etwas Süßes oder Milchiges gönnen. Gerade bei unseren Kindern gilt die Devise, dass sie gerne essen und keine Einschränkungen erleben sollen, damit nicht der Nährboden für spätere Essstörungen bereitet wird.

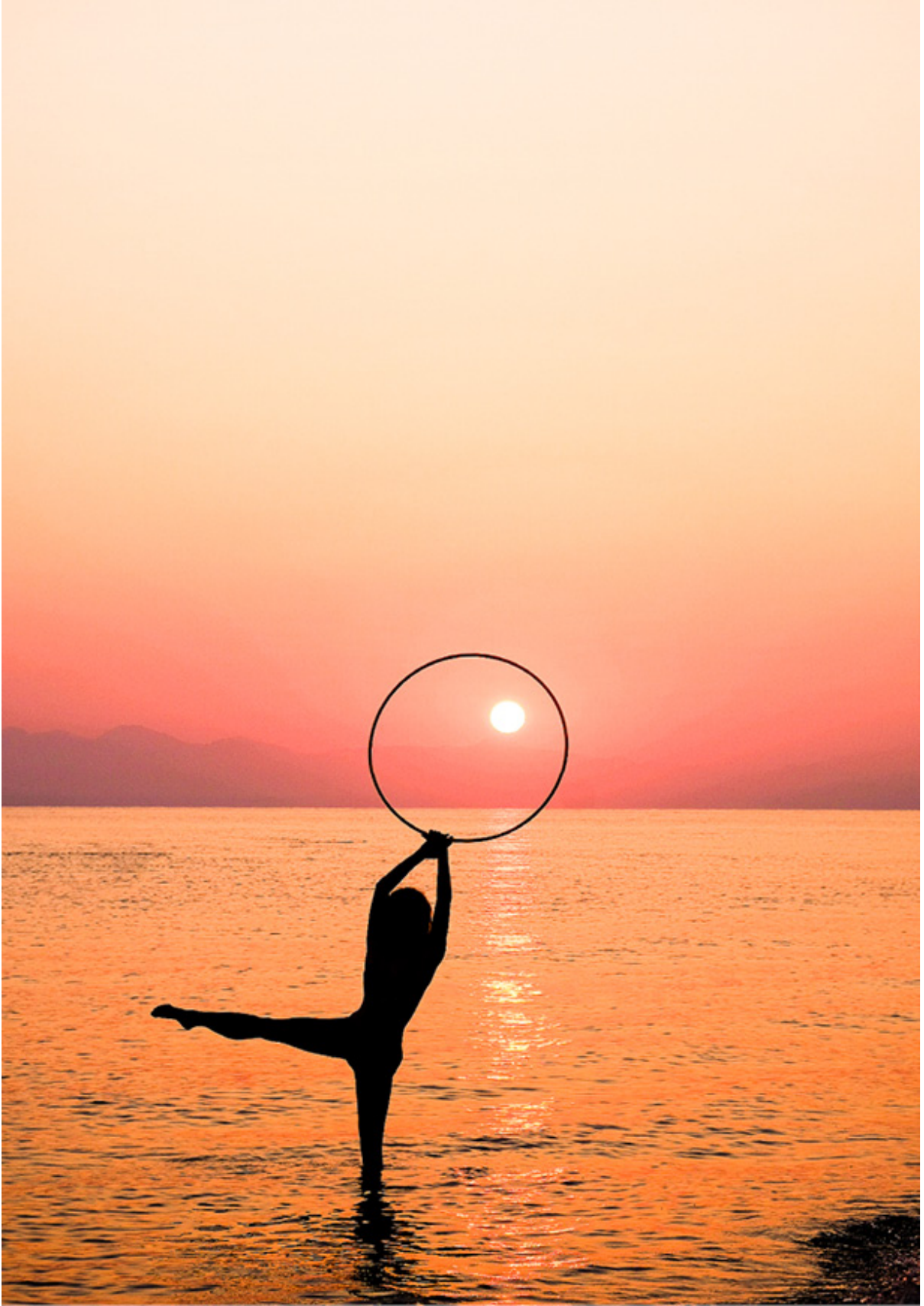
Ich kann Ihnen die vegetarische und teilweise vegane Ernährungsform nur ans Herz legen, weil sie nicht nur Sie glücklich macht, wenn Sie sich besser fühlen in Ihrem Körper, sondern auch unsere Welt. Der Respekt für unsere Welt, unsere Kinder, unsere Umwelt und unsere Tiere beginnt beim Essen. Was bringt mir ein Elektroauto, wenn ich Fleisch esse, was die Meditation, wenn ich mich nicht gut ernähre oder rauche?

Chinesische Medizin, und diese versuchen wir in unserer Familie zu leben, bedeutet nun einmal das ganze Paket, nämlich die Einheit mit der eigenen Natur und der Natur um uns. Und außerdem haben wir die Verpflichtung, unseren Kindern eine gute Welt zu übergeben, oder nicht?

Und denken Sie pragmatisch: Wenn Sie sich gut ernähren, es wunderbar schmeckt und gleichzeitig unsere Welt ein bisschen besser macht, geht es vor allem einmal Ihnen besser (und so nebenbei auch der Welt).

Viel Freude mit unserem sehr persönlichen Kochbuch! Ich freue mich schon auf Ihre Rückmeldungen, so wie ich diese zahlreich auf unser erstes Kochbuch bekommen habe!

Ihre  
Sandra Weidinger



## **Frühstück**

„So wie der Morgen ist, so ist der ganze Tag“, sagt man in China. Wir sollten uns in der Früh viel Zeit nehmen, um den Tag zu beginnen, uns ein wenig zu bewegen und um vor allem in Ruhe und Entspannung zu frühstücken. Idealerweise kochen Sie sich ein Frühstück, das Ihre Mitte, Ihren Bauch, von innen her erwärmt und streichelt. Ohne Belastung, ohne „Steine im Bauch“, dafür aber mit viel verfügbarer Energie können Sie gut in einen ereignisreichen Tag starten. Vielleicht finden Sie ja morgens auch noch Zeit, sich ein gutes Essen für zu Mittag mitzunehmen und versorgen so auch später Ihren Körper mit einer wunderbaren Mahlzeit. Bereiten Sie den Tag in aller Ruhe am Morgen vor ...