

Tag der Psychologie – Kochevent:

Gesunde Rezepte für Kinder und Eltern nach TCM (Mag. Michaela Laber)

Frühstücksbrei:

Dinkelgries mit gedünsteten Früchten:

Wasser und Dinkel- bzw. Reismilch zum Kochen bringen, Dinkelgries einrühren, Mandelmus dazu (Reformhaus), Früchte (vorzugsweise Äpfel und Birnen) schneiden und mit dünsten, zum Schluss Kardamom und Kokosblütenzucker oder Ahornsirup unterheben, Zimt darüber und mit Nüssen oder Mandelsplittern bzw. auch Trockenfrüchten servieren.

Gerne kann auch anderes Getreide wie Hirse, Reis, Cous Cous, oder auch Polenta verwendet werden

Kürbis-Kokossuppe:

Kokosfett (im Reformhaus erhältlich) und Lauch anrösten, mit viel Wasser ablöschen bzw. jenes Wasser aufgießen (bis zu 3/4 des Topfes anfüllen). Wasser mit dem Lauch zum Kochen bringen, geschnittenen Kürbis, vorzugsweise Hokkaido oder Butternuss, darin aufkochen, frische Gartenkräuter wie Thymian, Majoran, Oregano, mit kochen, ein wenig Knoblauch und Curry (wenig Knoblauch bei Kindern) sowie ein paar geschnittene Kartoffel hinzu geben, damit die Suppe mehr Konsistenz bekommt. Dann wird die Suppe püriert und noch mit ein wenig Butter und Kokosmilch verfeinert. Dann noch pfeffern und salzen.

Dazu können Kürbiskernöl und/ oder Kürbiskerne bzw. Safranfäden serviert werden.

Basensuppe:

Lauch in Kokosfett anrösten, mit viel Wasser ablöschen bzw. jenes Wasser aufgießen (bis zu 3/4 des Topfes anfüllen). Geschnittene Kartoffel, Karotten, Fenchel, Sellerie oder Stangensellerie dazu, viele Gartenkräuter bzw. – wenn nicht vorhanden – getrocknete Kräuter, dazu, dann alles aufkochen lassen. In weiterer Folge wird die Suppe püriert und es wird ein wenig Schlagobers und Butter hinzugefügt. Dann noch pfeffern und salzen.

Wem die Suppe zu wenig ergiebig ist, kann noch klein geschrotetes Vollkorn- oder Dinkelbrot schneiden und jenes in Kokosfett anrösten.

Avocadoaufstrich:

2 Avocados halbieren und zerkleinern, mit Zitronensaft vermischen, ein wenig Sauerrahm dazu, pfeffern, salzen, ein wenig Kokosblütenzucker dazu geben.

Kichererbsenaufstrich: Kichererbsen einweichen, kochen und pürieren, Sesammus (Tahin) hinzugeben, ein wenig Knoblauch dazu, salzen, pfeffern, ein wenig Zitronensaft dazu geben.

Hirse-Gemüseleibchen:

Hirse kochen, dann Lauch, Karotten, Zucchini klein schneiden, Kräuter dazu geben und kurz in Kokosfett braten (Gemüse soll noch bissfest sein, da es so und so im Zuge des Herausbratens der Leibchen erneut erhitzt wird), dann die beiden Massen (Hirse und Gemüse) zusammenrühren, salzen und pfeffern. Als nächsten Schritt alles auskühlen lassen und dann mit Dinkelmehl und Eiern verrühren. Schließlich werden Leibchen fest geformt und in Kokosfett heraus gebraten.

Getreide-Hülsenfrüchtesalat:

Linsen und Kichererbsen, eventuell auch Kidneybohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag kochen, Avocados aushöhlen, zerkleinern und unterrühren, ein wenig Zitronensaft dazu, salzen, pfeffern, Hirse, Quinoa oder auch Reis (wir hatten Hirse im Workshop) kochen und ebenfalls unterheben, dann mit Granatapfiebalsam und Ölen wie einem Omega 3-Öl, oder Sesamöl, Avocadoöl oder einem Olivenöl verfeinern.

Süßes:

Kichererbsen bzw. Adzukibohnen (eignen sich fast noch besser) einweichen, kochen und pürieren, Ahornsirup, Zimt, Kardamom und ein wenig Zitronensaft dazu geben und Maronireis unterheben (schmeckt wie Lebkuchen).

Gerne kann ich weitere Rezepte zur Verfügung stellen: einfach unter praxis@tcm-laber.at bei mir melden!

Mag. Michaela Laber

Erziehungswissenschaftlerin,

Psychotherapeutin i. A.

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Tel: 0680 117 7284

praxis@lebensberatung-salzburg.at

www.lebensberatung-salzburg.at