

Das Reisen, das Frühstück und ich

Meine Schwester und ich waren zur Ausbildung für Akupunktur in China. Zum Frühstück gingen wir immer zu einem kleinen Stand und aßen Reissuppe. Allerdings nur so lange bis ich eines Tages in der Suppe ganz kleine Krebschen entdeckte: da wollte meine Schwester dann nicht mehr mit. Bis zum Ende unseres Aufenthaltes haben wir Erdnussbutter mit Toastbrot aus dem Supermarkt gegessen.

Meine nächste Frühstückserinnerung stammt aus Italien. Wir waren in einer Pension und zum Frühstück war nur Kleines, in Plastik oder Folie Eingewickelter, als Buffet aufgebaut: Zwieback, Butter, Marmelade...

Eines der besten Frühstücke - weil wir auch viel Hunger hatten- gab es im Nachtzug nach Hanoi: da ging am Vormittag ein Verkäufer mit seinem Wagen durch den Zug und in seinem großen Topf hatte er Congee. Für die, die das nicht kennen: Reis wird sehr lange mit viel Wasser zu einem Mittelding zwischen Brei und Suppe gekocht.

Mein Highlight ist immer wieder das Frühstück in Italien in den Cafes: Cappuccino mit Brioche con Crema.

Aber das seltsamste - und jetzt nähere ich mich langsam dem Thema: in allen Hotels auf der Welt sehe ich die Menschen Joghurt mit Müsli und Früchten löffeln. Viele denken sich damit etwas Gutes zu tun, aber es wird in der Zubereitung und bei den Mengen viel falsch gemacht.

Eine Kombination aus Joghurt von der Kuh, Weizenflocken und frischem Obst wirkt kühlend, Säfte bewahrend, zusammenziehend und festhaltend.

Ein Mensch, der sehr hitzig ist, viel Sport macht, viel schwitzt, fühlt sich gut mit der Mischung. Aber sogar er bekommt ein Problem, wenn die Mengen zu viel sind. Dann ziehen sich die Sehnen bei Sportlern zusammen, Emotionen werden festgehalten – Stagnation entsteht sagt die TCM.

Was können wir besser machen?

Zuerst einmal an Paracelsus denken: die Dosis macht das Gift.

Dann Gefühl einschalten: schmeckt mir das Joghurt wirklich oder esse ich es, weil alle sagen, dass es so gesund ist.

An die Jahreszeit denken: im Winter brauchen wir weniger Kühlung als im Sommer.

Und zuletzt: statt Müslis nur anzurühren mehr kochen. Die TCM liebt warmes, gekochtes Frühstück. Anschließend folgt eine Anregung von meiner Freundin. Und dann passiert hoffentlich folgendes: einer meiner kleinen Patienten verkündete in der Früh: "Mama, heute muss ich unbedingt ein warmes Frühstück essen: wir haben Schularbeit!"

Saftige Hirse mit Obst

| | | |
|--------------------|---|---|
| H O L Z | | 5. etwas Zitronensaft und |
| F E U E R | 1. heiße Pfanne | 6. etwas Kakao oder Galgant würzen, |
| E R D E | 2. etwas Butter schmelzen, klein geschnittene Birne, Apfel oder Pfirsich zugeben und kurz anbraten, mit Obstsaff ablöschen, mit | 7. gekochte Hirse unterheben, alles kurz aufkochen. Mit gerösteten Mandeln oder Sonnenblumenkernen anrichten. Bei Bedarf mit Ahornsirup süßen. |
| M E T A L L | 3. etwas Ingwer, frisch gerieben, | |
| W A S S E R | 4. eine Prise Salz, | |