



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie  
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 12-2015 Die Winter-Dojo-Zeit

Hier ein leichter, vegetarische Gegenpol zu den reichhaltigen Weihnachtessen.

Gedämpfte Teigtaschen mit Spinat-Sesam-Füllung

(Rezepte der chinesischen Diätetik, Elsevier, ISBN 978-3-437-57370-5)

## 1. Teig:

250 g Mehl

2 TL Trockenhefe

50 g Zucker

1 Prise Salz

120 – 150 ml lauwarmes Wasser

1 EL Öl

Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

½ TL Backpulver

Danach auf eine Arbeitsfläche geben, mit dem Backpulver bestreuen und nochmals gut durchkneten. In 12 gleich große Stücke teilen und diese zu 10 cm große Fladen formen.

1 EL Füllung darauf geben, mit dem Teig umhüllen und zu einer Kugel formen.

Mit der Nahtstelle nach unten auf Backpapier setzen und nochmals 30 Min gehen lassen.

Anschließend auf einen Dämpfeinsatz setzen (evtl. mit einem kleinen Blatt Backpapier darunter) und 15 Minuten über kochendem Wasser dämpfen.

## 2. Füllung

500 g frischer Spinat (geht auch mit Blattspinat aus der Tiefkühlung)

1 - 2 TL gehackter Ingwer

1 Zwiebel (gehackt)

1 – 2 Knoblauchzehen (gehackt)

2 EL Öl

gekörnte Brühe

Pfeffer

Muskat

1 – 2 TL Sesamkörner

Spinat putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in dem Öl kurz andünsten, den Spinat dazu geben und zerfallen lassen, heraus nehmen und gut ausdrücken. Dann mit der Gabel auflockern, mit Ingwer, Brühe, Pfeffer, Muskat und Sesam pikant würzen und evtl. noch abtropfen lassen.

Andrea Brockmann  
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61  
59229 Ahlen

02382/7043299

[www.naturheilpraxisahlen.de](http://www.naturheilpraxisahlen.de)

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de  
Termine nach Vereinbarung



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie  
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Die Wirkung:

Der Weizen der Klöße stärkt das Herz, die Milz und die Nieren, er wirkt kühlend und befeuchtend und fördert die Bildung der Körperflüssigkeiten (Yin).

Als gemahlenes Auszugsmehl wirkt er aber eher erwärmend.

Spinat: ist süß, kühlend und stärkt Dickdarm und Magen, sowie die Leber und hilft dort bei der Befeuchtung.

Sesam: ist süß, wirkt termisch eher neutral auf Leber und Niere und befeuchtet beide.

Ingwer: ist warm und scharf, wirkt auf Lunge, Milz und Magen. Er öffnet die Oberfläche, d.h. die Poren und wir schwitzen. Dadurch entgiftet er, auch im Verdauungstrakt.

Knoblauch: ist warm und scharf, wirkt auf Milz, Magen und Lunge. Er bewegt das Qi, vertreibt übermäßige Feuchtigkeit und Schleim, wirkt dadurch auch entgiftend.

Zwiebel: ist warm, scharf und süß, wirkt auf den Magen. Sie reguliert und bewegt das Qi an die Oberfläche (deshalb riechen wir oft nach Zwiebeln oder Knoblauch)

Pfeffer: ist heiß, scharf und wirkt auf Magen und Dickdarm. Er erwärmt die Mitte (Milz und Magen) und zerstreut Kälte.

Muskat: ist warm, scharf und wirkt auf Milz, Magen und Dickdarm. Er hilft bei der Verdauung und löst Blockaden.

Insgesamt wirkt das Gericht leicht kühlend und befeuchtend, hilft damit bei der Blutbildung und wirkt den stark erwärmenden Wintergewürzen entgegen.

Dabei ist es durch die schonende Zubereitungsart leicht bekömmlich.

Übrig gebliebene Klöße können eingefroren werden, sollten aber vor dem Verzehr wieder aufgedämpft werden.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns voraussichtlich mit dem Phänomen Schmerzen.