

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

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

Newsletter 03-2015

„ Die erste Dojo-Zeit, Vorbereitung auf den Frühling“

Die Chinesen standen mit Ihrem 5 Elemente-System vor dem Dilemma, die 4 Jahreszeiten auf eben diese 5 Elemente verteilen zu müssen.

Sie haben das Problem auf 2 Arten gelöst. Einmal wurde das Erdelement auf den Spätsommer, die Erntezeit gelegt, bei der 2. Variante wurden zwischen die bekannten Jahreszeiten noch so genannte Dojo-Zeiten eingeschoben, die ebenfalls dem Erdelement zugeordnet werden.

Diese Dojo – Zeit, in der wir uns gerade befinden dauert insgesamt 18 Tage. Der kalendarische Jahreszeitenwechsel liegt genau in ihrer Mitte. Wir haben im Jahresverlauf somit 4 Dojo-Zeiten.

Die Frage ist ja nun, was man mit so einer komischen Zeit anfangen soll.

Da diese Zwischenzeiten dem Erdelement gewidmet sind, bilden Sie eine gute Möglichkeit eben dieses besonders zu pflegen. Das heißt, die eigene Mitte zu stärken, viel Energie durch eine gute Ernährung aufzubauen, aber auch mal inne zu halten und auch seinen Körper zu reinigen und auf die Anforderungen der neuen Jahreszeit vorzubereiten.

Da das Erdelement sich hauptsächlich mit der Nahrungsaufbereitung beschäftigt, macht es natürlich Sinn, es über eine gute Mahlzeit zu kräftigen.

Hier ein Rezept für eine Gemüse-Quiche (aus „ Das fünf Elemente Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth)

Für den Teig:

75 g kalte Butter in kleine Stücke geschnitten

1 Ei

Etwas Muskat

Salz mit

125 g Weizenvollkornmehl mit kalten Händen zu einem Teig kneten und 1 Stunde im Kühlschrank lagern.

In einer feuerfesten Form ca. 10 Minuten bei 200 °C blind backen.

Dann den Belag darauf geben:

750 g kleingeschnittenen, blanchierten Broccoli

3 Eßl Sahne

3 verquirlte Eier

1 Prise Muskat

Etwas gem. Pfeffer

Salz

Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen und etwa 40 Min. bei 200°C backen.

Dieses Gericht wirkt durch seine Zutaten sehr nährend und stärkt die Mitte.

Mann kann den Belag nach Belieben variieren, hat dann jedoch eine etwas andere Wirkung.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de