
ERDEBOTIN



Linkochen

*Die fünf Wandlungsphasen
im Zyklus der Jahreszeiten*

*Die gesündeste Form der
alltäglichen Ernährung*

Yoga-Termine

PEPERONATA



Einkochen

Generelles

Hülsenfrüchte

Bei Hülsenfrüchten werden nur dunkle Sorten verwendet. Diese müssen mindestens 12 Stunden eingeweicht werden, je nach Größe, Linsen werden weniger lange eingeweicht. Das Einweichwasser unbedingt wegschütten, mit frischem Wasser ansetzen und dann bissfest vorkochen. Dabei können schon Gewürze wie zum Beispiel Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kräuter wie Thymian, Bohnenkraut oder Salbei hinzugefügt werden.

Getreide

Es kann auch Getreide eingekocht werden. Wegen der dabei entstehenden Phytinsäure sollte es vorher fermentiert, d.h. eingeweicht werden. Hier wird auch das Einweichwasser weggeschüttet. Zum Einkochen eignen sich am besten Quinoa, Hirse und Gerste.

Sehr gut schmecken Gerichte, denen Kokosflocken hinzugefügt wurden oder die mit Kokosmilch eingekocht worden sind.

Maximale Temperatur

beim Kochen sind 100°C, ein Schnellkochtopf ist daher dafür nicht geeignet, da in ihm eine Temperatur zwischen 107 bis 110°C entsteht. Die Kochtemperatur hängt von den Höhenmetern ab, das muss berücksichtigt werden, wenn man zum Beispiel auf einer Almhütte die Eierschwammerl oder Pilze einkochen möchte.

Richtige Lagerung

Die Gläser vor Hitze, Frost und Sonneneinstrahlung schützen und auf Wärmequellen wie Heizungsrohre in der Wand achten! Kurz gesagt: Kühl und dunkel lagern.

Was brauche ich dazu?

Einen hohen Kochtopf mit Deckel, einen passenden Teller oder Deckel für den Kochtopfboden, denn die Gläser müssen im Kochtopf auf einer Unterlage stehen, Gläser, Gummiringe, Klammern, Schraubverschlüsse, Trichter, Glasheber.

bitte auf Seite 4 weiterlesen

ERBSEN-KOHLRABI-GEMÜSE



Was passiert beim Einkochen?

Bakterien werden durch die Hitze abgetötet, Unterdruck wird erzeugt und der Luftdruck von Außen kann nun den Deckel dicht verschließen.

Was kann ich alles einkochen?

Jedes Obst und Gemüse und auch Hülsenfrüchte, Pilze, Fleisch, Wurst und Fisch.

Was kann ich nicht einkochen?

- Milchprodukte,
- faulige, angeschlagene Früchte,
- Erdäpfel,
- Gerichte mit Mehl,
- überreifes Obst,
- überdüngtes Obst und Gemüse.

Fortsetzung von Seite 3

Wie lange hält Einkochtes?

Einkochtes hält bei sauberer Abfüllung und richtiger Lagerung mehrere Jahre. Wenn sich der Deckel lockert, die Farbe des Einkochten sich nach weiß verändert, beim Öffnen ein Zischen zu hören ist, oder das Gericht schlecht riecht, ist der Inhalt verdorben.

Wie kann ich Zeit sparen?

Große Mengen kochen und in verschiedenen Portionen einkochen

Vorteile gegenüber Einfrieren

Gerichte halten länger, sind hygienischer und gesünder, das Lagern der Gläser braucht keinen Strom und daher entstehen kaum Lagerkosten. Da kaum ein Qi-Verlust entsteht schmeckt Einkochtes besser!

Kochdauer

Bei breitem Glas +5 Minuten

Einkochen:

- Fleisch soll durch und durch gekocht werden, jedoch nicht weich sein, da es sonst durch die Erhitzung beim Einkochen leicht zu weich oder zu faserig und trocken wird. Daher mit einem Spieß an der Einstichstelle feststellen, ob noch blutiger Fleischsaft austritt
- Fleisch muss ohne Knochen und Knorpel in die Einmachgläser eingefüllt werden
- Fleisch vor dem Einfüllen in die Gläser in mundgroße Stücke schneiden
- alle Fleischspeisen sollen so heiß wie möglich in die Gläser gefüllt werden, Glas auf ein Tuch klopfen, damit der Inhalt zusammensinkt
- Fleischstücke, die nicht die ganze Breite des Glases beanspruchen und die nicht vollständig mit Saft übergossen werden, können bis etwa drei Zentimeter unter den Rand eingefüllt werden
- Fleischspeisen dürfen nicht zu schnell und nicht zu stark erhitzt werden, da sonst der fettige Saft zwischen Ring und Glasrand auskochen kann
- Fleischgerichte werden aus dem Glas in ein Kochgefäß geschüttet und darin noch einmal aufgekocht
- wenn gewünscht wird zuerst eine Mehlschwitze zubereitet und dann das Gericht darin aufgekocht.



Richtig gemacht

- Zutaten bereitstellen zum Verwenden: Gemüse geschnitten und sauber, Gewürze, Kräuter, Salz, Öl, Essig, etc. Das Gericht wird nach Rezept zubereitet und muss immer fertig gekocht worden sein, erst danach wird es entweder heiß oder abgekühlt in die Gläser eingefüllt und eingekocht.
- Wichtig ist, dass für die Suppen und Gerichte keine Bindemittel wie Mehl, Rahm, Schlagobers verwendet werden. Diese werden erst nach dem Öffnen und vor dem Verzehr beim Aufwärmen unter das Gericht gemengt.
- Quellende Gerichte dürfen nur bis zur Hälfte ins Glas gefüllt werden (Fleisch), bei anderen Gerichten ist die Einfüllhöhe bis zwei Zentimeter unter dem Glasrand.
- Gläser können übereinander gestapelt werden, die oberste Reihe darf jedoch nur bis drei Viertel der Höhe unter Wasser stehen, ein Viertel steht außerhalb des Wassers. Dabei gilt: Kalte Gläser werden in kaltes Wasser gestellt, usw. Die Wassertemperatur beim Einstellen der Gläser hängt von der Temperatur der Gläser ab.

Rezeptsammlung

Jedes 5-Elemente-Rezept ist individuell auf Sie abgestimmt.

Sie erhalten eine Sammlung meiner erprobten, bekömmlichen, wohlschmeckenden und leicht zuzubereitenden Gerichte gegen Bezahlung im Voraus als pdf per E-Mail oder per Post.

Rezepte ohne Alkohol, Vegan, Vegetarisch.

Kategorien Frühstücksgerichte süß, Frühstücksgerichte pikant, Abendgerichte, Fleisch- und Fischgerichte, Hülsenfrüchtelegerichte, Suppen, Getreidegerichte – Vollkorn, Gemüsegerichte, Fleischgerichte, Kraftsuppen.

Kosten 1 bis 10 Rezepte: 20 Euro

11 bis 20 Rezepte: 25 Euro

21 bis 30 Rezepte: 30 Euro

Bestellungen bitte an info@margotwohlkoenig.at

PEPERONATA

Ein Rezept, das auch zum Einkochen geeignet ist.

Vorbereitung

Paprikaschoten entstielen, entkernen und achteln. Paradeiser überbrühen, schälen, entkernen und klein hacken. Zwiebel schälen und klein schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Oliven halbieren.

Zubereitung

- Pfanne erwärmen
- Olivenöl in die Pfanne und Zwiebel darin anschwitzen.
- Paprikaschoten in die Pfanne und 5 Minuten dünsten
- Lauch und Knoblauch hinzufügen
- Pfeffer und getrocknete Kräuter hinzufügen
- Salz hinzufügen
- Paradeiser hinzufügen
- Oliven, Paprikapulver und frische Kräuter hinzufügen
- Prise Zucker hinzu
- Köcheln lassen, bis ein sämiges Ragout entsteht.

Anmerkung

Als Beilage eignet sich getoastetes Ciabatta.

Auf meiner Homepage finden Sie das komplette Rezept mit Zutaten für 4 bis 6 Portionen.

Die fünf Wandlungsphasen im Zyklus der Jahreszeiten

Es wird gelb. So sicher wie es Herbst wird.

Wenn ich aus dem fahrenden Zug in das vorbeifliegende Umland blicke, beginnt das Grün einen gelben Stich zu bekommen. An den nahe der Wurzeln wachsenden Blättern der Maispflanzen, etwas weiter darüber die gelben Blüten der Goldrute, in den Baumkronen der Mischwälder und die satten Hänge der Berggipfel. Der Sommer, das Element Feuer verabschiedet sich für eine weitere Dekade und lässt sich von der Übergangsphase Doju und dem Element Erde ablösen. Wie gut! Die extreme Hitzeperiode ist Vergangenheit, jetzt freuen sich alle, auch die, die nicht alt sind, auf den Altweibersommer. Entspannung tritt ein. Das macht auch das Essen, wenn es im Zyklus der 5-Wandlungsphasen oder auch 5-Elemente zubereitet wird und schwerpunktmäßig Lebensmittel aus dem Element Erde verwendet werden. Diese sind vom Geschmack süß und von der Farbe gelb oder orange, na schau!

Die Wirkung vom süßen Geschmack: Er verteilt die Energie im Körper nach allen Richtungen, entspannt, entkrampft, befeuchtet, stärkt Yin- und Yang-Wurzel und harmonisiert den gesamten Organismus. Entspannung, Befeuchtung: genau das Richtige nach Kirchtagstrummel, Hitzestau und Unwetterkatastrophen.

Denn die Erde steht für die Mitte, für den Boden unter unseren Füßen, für das Verwurzelt und gut geerdet sein, in seiner Mitte sein. Für Heimat, Quelle der Elemente, Gegenwart, Konzentration, Vernunft, Stabilität.

Auftretende Disharmonien sind: Störung des Gleichgewichts, aus der Mitte sein, Boden unter den Füßen verlieren, zuviele Sorgen haben, grübeln und im Kreis denken und jede Form von Suchtverhalten, bei der es um Einverleibung geht. Natürlich kann man die Erde heilen: Mit sinnlichen Genüssen, mit achtsamem Umgang mit sich und den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt, mit Gerichten wie von Mutter oder Großmutter zubereitet. Essen heilt das Element Erde. Was für ein Segen!



Die gesündeste Form der alltäglichen Ernährung

Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen wird auch „Kochen im Kreis herum“ genannt.

Hierbei wird im Fütterungszyklus gekocht, eine Wandlungsphase (ein Element) ist die Grundlage für die nächste.

” Mit Holz wird Feuer gemacht,
die Asche düngt die Erde,
in der sich die Mineralien (Metall) bilden,
die das Wasser anreichern
und das Wasser wiederum nährt das Holz,
um es zum Sprießen zu bringen. “

Es gibt keinen Beweis, keine schriftliche Quelle, die diese seltsame Kochmethode belegt. Sie hat ihren Ursprung in der mündlichen Überlieferung.

Diese besondere Reihenfolge der Zutaten hat sich in der chinesischen Küche über Generationen erhalten. Erstaunlicherweise entsprechen viele handgeschriebene Rezepte unserer Großmütter auch den Kriterien der 5-Elemente-Küche. Meiner Meinung nach geschieht bei dieser Zubereitungsform ein chemischer Prozess, der die Gerichte abgerundeter im Geschmack und bekömmlicher macht.

Scharfe Gewürze (Metall) und bittere Kräuter (Feuer) benötigen zum Beispiel Wärme (Feuer), um ihre Inhaltsstoffe entfalten zu können und Fette (Erde) nehmen diese Geschmäcker auf. Salz (Wasser) verstärkt die Geschmäcker noch.

Yoga-Termine



Yoga am Mittwoch

.....

Jeder Mittwoch, 9 bis
10:30 Uhr und 18 bis
19:30 Uhr im Tanzstudio-
Pichler, Hauptplatz 10,
A-9800 Spittal/Drau.

Durch gezielte Übungen
kommt es zu einem
Abbau von unprodukti-
vem Druck und zu einer
raschen Erholung von
Körper und Geist.

Mebr auf [meiner Homepage](#)

Yoga für die Generation 50+

.....

Jeder Donnerstag, 8:30
bis 9:45 Uhr, Scholz-
straße 9, A-9500 Villach.

In privater Atmosphäre
mit maximal sechs
TeilnehmerInnen.

Mebr auf [meiner Homepage](#)

Mitmachen?

Bitte per
E-Mail anmelden.