

**Mentale Einstimmung:**

Schnell schnell – so schmeckt's dann auch!

Grober Schnitt – grober Geschmack und mühevoller Verdauung!

Feiner Schnitt – feiner Geschmack!

Qi im Dantien – Qi in der Suppe!

Lächeln im Herzen – heitere Mahlzeit!

## **Gemüsesuppe mit Algen, Miso und Rundkornreis**

### **Zubereitung**

#### **Die Suppe:**

- Grundstock der Suppe: Algen waschen, dann gut mit Wasser bedeckt und gesalzen entweder über Nacht einweichen oder 10 Minuten auskochen (großer Suppentopf mit Deckel)
- Alle Zutaten bereitstellen
- Große Edelstahlpfanne bereitstellen
- Eine große Kanne mit klarem, kaltem Wasser bereitstellen
- Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer in der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten und dann in den großen Suppentopf geben, mit einem Schuss kaltem Wasser und etwas Salz umrühren und erneut aufkochen lassen
- Während die Suppe erneut aufheizt/aufkocht, den Lauch in Olivenöl kurz anbraten und dann in den großen Suppentopf geben, mit einem Schuss kaltem Wasser und etwas Salz umrühren und erneut aufkochen lassen
- Während die Suppe erneut aufheizt/aufkocht, die Karotten in Olivenöl kurz anbraten und dann in den großen Suppentopf geben, mit einem Schuss kaltem Wasser und etwas Salz umrühren und erneut aufkochen lassen
- Während die Suppe erneut aufheizt/aufkocht, die Petersilienwurzel in Olivenöl kurz anbraten und dann in den großen Suppentopf geben, mit einem Schuss kaltem Wasser und etwas Salz umrühren und erneut aufkochen lassen
- Während die Suppe erneut aufheizt/aufkocht, den Kohlrabi in Olivenöl kurz anbraten und dann in den großen Suppentopf geben, mit einem Schuss kaltem Wasser und etwas Salz umrühren und erneut aufkochen lassen
- Die Kohlrabiblätter in angenehmer Größe geschnitten einfach in die Suppe geben.
- Die Suppe ein letztes Mal aufkochen lassen und dann von der Platte nehmen und ziehen lassen

### **Zutaten**

- 1) Wakame-Algen, Meersalz, Wasser
- 2) Olivenöl
- 3) Karotten
- 4) Kohlrabi, Blätter
- 5) Petersilienwurzel
- 6) Sellerie
- 7) Lauch
- 8) Zwiebeln und/oder Frühlingszwiebeln
- 9) Knoblauch
- 10) Ingwer
- 11) Miso (Reis oder Gerste)
- 12) Rundkornreis mit Umeboshi-Aprikosen
- 13) Würstchen, Filet, Tofu

### **Vorbereitung**

- 1) Gemüse waschen  
Rüben mit Gemüsebürste  
Lauch längs aufschneiden  
Kohlrabi bürsten  
Kohlrabiblätter waschen
- 2) Karotten schneiden Stifte oder Scheiben, ggf. Blüten
- 3) Petersilienwurzel schneiden
- 4) Kohlrabi schälen und schneiden
- 5) Kohlrabiblätter in Streifen schneiden
- 6) Sellerie ggf. schälen und schneiden
- 7) Lauch säubern und in schräge Lang-Ringe schneiden
- 8) Zwiebeln schälen, längs halbieren und längs in Scheiben schneiden (ergibt automatisch Achtel-Monde)
- 9) Ingwer und Knoblauch schälen und in Mini-Würfel (1-2 mm) schneiden

#### **Der Rundkornreis:**

In einem Schnellkochtopf die gewünschte Menge Rundkornreis zunächst waschen und dann mit der gleichen Menge Wasser bedeckt und einer Umeboshi-Aprikose pro Person zunächst aufheizen, Druck aufbauen (1-2 Ringe) und dann auf kleiner Stufe 20 Min. mit Druck köcheln lassen. Danach von der Platte nehmen und abkühlen lassen.

#### **Miso:**

In einer Schale 1-2 EL Miso mit 1-2 Schöpflöffel Suppe anrühren und auf dem Esstisch servieren (Jeder nimmt sich nach Bedarf in die eigene Suppenschale)

#### **Würstchen: (kein Muß, eher was für den Spaß)**

Wienerle/Frankfurter/Saitenwürstel ganz nach persönlichem Geschmack 10 min. unter der Kochgrenze sieden lassen (sonst platzen sie . . .) und dann auf den Esstisch, jeder nimmt nach Wunsch  
Alternativ: Lammfilets oder Fischfilets grillen  
Vegetarisch: Räuchertofu in Öl und Knoblauch mit Kräutern anbraten

# Misosuppe

## Grundgedanke:

Wir wollen dem Körper alle für eine optimale Erneuerung benötigten Grundstoffe des Lebens zur Verfügung stellen. Die Misosuppe dient der grundlegenden Gesunderhaltung und kann auch in belastungsreichen Zuständen bzw. Anforderungen zu einer besonders wirksamen Stütze im Leben werden. Dabei werden keinerlei störende oder gar belastende Stoffe wie Gluten, Milcheiweiß oder Industrie-Zucker aufgenommen. Ist die Körperchemie in Ordnung, werden auch die Probleme des Alltags leichter gemeistert und viele Bedrohungsgefühle relativieren sich. Essen ist eben ein Grundbedürfnis, das entsprechend gehalt- und sinnvoll befriedigt werden muß.

Übrigens: Nach dem Essen müde zu werden ist bereits ein Zeichen von Vergiftungserscheinungen!

## Wirkungsweise:

Die Kenntnis über die Zusammensetzung und Wirkungsweise der Zutaten sowie die Art und Weise der Zubereitung verstärken die ohnehin sehr guten Eigenschaften einer guten Misosuppe. Daher soll an dieser Stelle ein gedankliches und gefühlvolles Umfeld der Einstimmung auf die Zubereitung dienen. Die Wirkungsweise im Detail:

### 1) Wakame-Algen, Meersalz, Wasser

Auch wir Menschen kommen ursprünglich aus dem Meer. Manche mögen sich daran nicht mehr erinnern aber es ist so. In uns gibt es Grundstoffe des Lebens, die den Lebensverhältnissen im Meer ähneln. So bestehen wir zu einem großen Teil aus Wasser mit einem hohen Salz- und Mineralstoffgehalt, was z.B. bei starkem Schwitzen wahrgenommen werden kann. Insofern sind Wasser und Salz, zumal Meersalz, essentiell für uns.

Algen wiederum kommen ebenfalls aus dem Meer und halten alle wichtigen Mineralien, im richtigen Verhältnis in organisch aufbereiteter Form für uns bereit. Im Gegensatz zu anorganischen Mineralstoffpräparaten (z.B. in Tablettenform) werden die Mineralstoffe der Algen auch tatsächlich aufgenommen.

**Wakame** (*Undaria pinnatifida*) Meeresgemüse ist eine federartig langwachsende Tangart, die kalte Strömungen bevorzugt, im Küstenbereich und im sauberen, klaren Wasser vor Japans Nordinsel Hokkaido geerntet und in der Sonne getrocknet wird. Zubereitung: Leicht abwischen und ein paar Minuten einweichen. Dabei vergrößern sich die trockenen Wakamestücke um das 7-fache, also nur wenig benutzen, man staunt über die Menge. Sie wird vor allem als Suppengemüse benutzt. Wakame ist ein sehr leichtes Meeresgemüse, das ebenso roh gegessen werden kann, wozu es allerdings 10-15 Minuten eingeweicht werden sollte. Es eignet sich ebenfalls besonders als Bestandteil in Misosuppen. Es hat einen hohen Anteil an Kalzium. ([www.makrobiotik.com](http://www.makrobiotik.com)).

### 2) Karotten

Die Karotte ist eine der ältesten Gemüse, das wir in unserer Küche pflegen. Bereits in der Steinzeit wurden gelbe Rüben gegessen, später taucht sie in den Folianten der Klostermedizin wieder auf. Die lange Tradition der "leuchtenden Wurzel" hat einen Grund: Sie zieht ihre Heilkräfte aus dem Schoß der Erde. Nicht umsonst ist sie in als Babybrei eines der ersten Lebensmittel, welches ein Kleinkind nach der Muttermilch verträgt. Mit der Karottensuppe nach Moro haben Kinderärzte ein sehr altes Heilmittel bei Durchfall wieder neu entdeckt. Darüber hinaus werden Augen, Haut und das gesamte Aussehen des jungen Erdenbürgers von der Karotte positiv beeinflusst. Um die Kraft der gelben Wurzel voll nutzen zu können, sollten einige wichtige Punkte Beachtung finden.

Reich an natürlichen Mineralstoffen und insbesondere an Carotin, der Vorstufe zu Vitamin A, das fettlöslich ist. Daher wird in der Regel empfohlen, Karotten immer in der Nähe von

Öl oder Butter zu sich zu nehmen. Unser Tipp: Nehmen Sie einfach ein wenig von dem Fett rings um Ihren Bauchgürtel. ☺

3) **Kohlrabi, Blätter**

Kohlrabi ist sowohl roh als auch gekocht genießbar. Der hohe Ballaststoffgehalt trägt mit zu einer geregelten Verdauung bei, Nährstoffe wie Selen, B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kupfer machen die energiearme Knolle (24 kcal/100 g) zusätzlich interessant. Allerdings sind die Blätter des Kohlrabi nährstoffreicher und enthalten zusätzlich Carotinoide (Vorstufe zum Vitamin A). ([www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

4) **Petersilienwurzel**

Die geschmacksintensive Petersilienwurzel eignet sich besonders für Suppen und enthält Vitamin C, Vitamin A sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen.

5) **Lauch**

Lauch (Porree) enthält Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Spurenelemente Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan. Die antioxidativ und antibakteriell wirkende Schwefelverbindung Allicin, die aus Alliin und dem katalysierenden Enzym Allinase entsteht, verursacht den intensiven Geruch und Geschmack von Porree. ([www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

6) **Zwiebeln und/oder Frühlingszwiebeln**

Zwiebeln wirken (nicht zuletzt aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle) wärmend und bewegend auf die Leibesmitte, den Magen-Darm-Trakt. Wer seinen „Untermietern“ wie Parasiten, Bakterien und Viren „kündigen“ möchte, der ist mit Zwiebeln und Knoblauch als Hausmittelchen schon ganz gut beraten. So können auch aufkommende Erkältungen im Frühstadium eingedämmt werden. Zwiebeln enthalten zusätzlich u.a. Kalium, Calcium, Magnesium und Vitamin C.

7) **Knoblauch**

Knoblauch wirkt antibakteriell, blähungstreibend und soll der Bildung von Blutklümpchen entgegenwirken. Knoblauch ist stark selenhaltig, senkt die Blutfettwerte und wirkt vorbeugend gegen Erkältungen und Krebs (Magen, Darm). ([www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

8) **Ingwer**

Ingwer, ein traditionelles Heilmittel (z.B. bei Husten) hat eine antibakterielle Wirkung, wirkt antiemetisch (vor Erbrechen schützend), fördert die Durchblutung, steigert die Gallensaft-Produktion und gilt als Aphrodisiakum. Ingwer ist sehr umfangreich wirksam, daher ([www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)).

9) **Miso (<http://www.makrobiotik.com/lexikon.htm>)**

**Miso als Heilmittel** Die außergewöhnlichen Heilkräfte von Miso sind durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt worden. Dr. Shinchiro Akizuki, der Direktor des St. Francis Hospitals in Nagasaki, widmete seine Forschungstätigkeit der Verwendung von Lebensmitteln wie z. B. Miso, im Rahmen der Präventivmedizin. Obwohl Dr. Akizuki Jahre damit zubrachte, nur wenige Kilometer vom Katastrophenort entfernt Atombombenopfer zu behandeln, zeigten sich weder bei ihm noch bei seinen Kollegen die üblichen Symptome der Auswirkung radioaktiver Strahlung. Dr. Akizuki führte diese Tatsache auf den täglichen Genuß von Misosuppe zurück. Akizukis These wurde 1972 durch Untersuchungen bestätigt, die im Miso Dipikolonsäure nachwiesen - ein Alkaloid, welches Schwermetalle, z.B. radioaktives Strontium, bindet und aus dem Körper abführt. 1981 ergaben Untersuchungen am japanischen Krebsforschungszentrum, daß die regelmäßige Einnahme von Misosuppe das Risiko einiger Krebsarten und Herzkrankheiten beträchtlich verringert. Jüngst gelang es WissenschaftlerInnen an der Tohoku Universität in Hokkaido, Japan, Substanzen in Miso zu isolieren, welche die Auswirkungen einiger Karzinogene neutralisieren. Der überzeugende Beweis für den Schutz, den Miso vor radioaktiver Strahlung bietet, wurde 1990 in Japan veröffentlicht. Professor Akihiro Ito vom Labor für atomare Radioaktivität an der Universität Hiroshima untersuchte Berichte europäischer Länder, die nach der Katastrophe im Kernreaktor von Tschernobyl lastwagenweise Hacho Miso importierten. Wenn Miso

Menschen vor den Auswirkungen radioaktiver Strahlung schützt, folgerte Professor Ito, dann müßten Ratten, die man mit Miso gefüttert und dann radioaktiver Strahlung ausgesetzt hat, seltener von Krebs befallen werden als verstrahlte Ratten, die nicht mit Miso gefüttert wurden. Tatsächlich stellte Professor Ito fest, daß die Ratten, die kein Miso bekamen, zwei bis drei Mal öfter an Leberkrebs erkrankten als die mit Miso gefütterten Ratten. Noch erstaunlicher ist die Tatsache, daß Ito industriell hergestelltes Misopulver verwendete, also die schlechteste Qualität! Viele NaturheilerInnen und nach traditionellen fernöstlichen Heilmethoden praktizierende ÄrztInnen schreiben den langsam gereiften Misosorten, wie z. B. Hatcho Miso, die stärkste Heilwirkung zu.

#### 10) **Rundkornreis mit Umeboshi-Aprikosen**

**Rundkornreis** hat eine besonders gute Quellfähigkeit, kann also besonders viel Wasser aufnehmen. Beim kochen im Dampfdrucktopf kann so leicht 100% der ursprünglichen Größe hinzukommen. Das ist bedeutsam für die Verwertung und die Langzeit-Energieaufnahme im Darm.

**Umeboshi** Aprikosen werden in salziger Lage über ein Jahr eingelegt, sind in dieser Form besonders bei Magen- und Darmproblemen geeignet, können sehr vielseitig in der Küche benutzt werden. Sowohl Umeboshi als auch Ume-Paste sind sehr vielseitig verwendbar. Die Ume-Aprikose/Ume Pflaume gilt in Japan schon seit Urzeiten als kraftvolles Heil- und Nahrungsmittel. Sie ist ein ständiger Begleiter der japanischen Esskultur und verhilft somit einem Volk die Gesundheit zu erhalten. Für den Ernährungswissenschaftler K. Ninami hat Ume folgende wichtige medizinische Wirkung: Desinfizierend; entgiftend; stärkt die inneren Organe; regenerierend bei Erschöpfungszuständen; blutreinigend; den Hormonhaushalt ausgleichend; Arteriosklerose vorbeugend; Energieaufbauend; wirkt Erkältungen entgegen; lindert Halbschmerzen. (<http://www.makrobiotik.com/lexikon.htm>)

#### 11) **Würstchen / Lammfilets / Fischfilets / Räucher-Tofu**

Dieser Punkt ist eher als Spaßfaktor gedacht für alle, die sich beim Anblick einer Misosuppe fragen „und was gibt's zum Essen?“. Wirklich nötig sind sie nicht. Insbesondere Würstchen können sogar schädliche Inhaltsstoffe wie das Nitritpökelsalz (krebserzeugend / kanzerogen) beinhalten. Daher ist auf Bio-Ware ohne aggressive Inhaltsstoffe unbedingt Wert zu legen.

#### 12) **Zubereitung mit Wirkung!**

Der Geist in dem eine Sache gemacht wird hat entscheidende Bedeutung für die „Energie“ die im Endprodukt sein wird. Hier einige kleine Hilfen für eine ganzheitliche Herstellung:

- Jede Verrichtung wird aus der Mitte heraus mit dem ganzen Körper gemacht; Kochen ist wie Tai Chi in der Küche!
- Vorbereitung: Begutachten und waschen ist wie eine „Läuterung“, Schneiden ist wie Schwertkunst, Alles um den Herd herum anrichten ist wie „Truppen aufstellen“ und „Strategie entwerfen“, der Kochvorgang ist wie „Alchemie“ mit dem Dantien nahe am „Feuer“. Wenn alles gut vorbereitet ist, liefert das Kochen große Befriedigung!
- Die Algen waschen und einweichen bzw. 10 Min. köcheln, für eine bessere Erschließung im Suppenstock. Gemüse waschen, schneiden und in Schalen bereitstellen. Mengenverhältnisse beachten!
- Einen großen Suppentopf (z.B. 6-9 Liter) und eine Pfanne bereitstellen. Außerdem eine große Kanne klares und kaltes Wasser und Meersalz daneben bereitstellen.
- Im Dantien ruhend vor dem Herd aufstellen und anheizen. Für den Suppenstock die gewaschenen Algen gut mit Wasser bedeckt und gesalzen 10 Min. köcheln lassen. Nachfolgend die Standardroutine bei der Erstellung der Gemüsesuppe:
  - a) Den Rundkornreis waschen und in einen Dampfdrucktopf gut mit Wasser bedeckt und mit ca. 3 Umeboshi-Aprikosen erhitzen und zum kochen bringen. Deckel versiegeln, Druck erzeugen bis Stufe 1, dann Hitze fast vollständig runterdrehen. Es wird Stufe 2 erreicht und bei geringer Hitze gehalten. Wenn die Gemüsesuppe fertig ist, die Hitze ausschalten.

- b) In die vorgeheizte Pfanne geben wir einen guten Schuß Olivenöl und braten Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln mit einer Prise Meersalz kurz an.
- c) Den Inhalt der Pfanne in den Suppentopf schütten, einen ordentlichen Schuß kaltes Wasser draufgießen und mit einer Prise Meersalz ausbalancieren, umrühren und Deckel drauf. Bis zur Zugabe der weiteren Gemüse sollte die Suppe kurz aufgeköcht sein.
- d) Die beiden Punkte a) und b) wiederholen sich mit den bereitgestellten Gemüsen in der Reihenfolge Lauch, Karotten, Petersilienwurzel, Kohlrabi. ggf. Sellerie, oder eigene Wünsche. Achtung: Nicht zuviel Salz, die Suppe sollte relativ mild und salzarm schmecken. Das Miso wird dann die gewünschte Würze liefern!
- e) Zum Schluß die Suppe ein letztes mal aufkochen lassen und dann von der Hitze nehmen und ziehen lassen. Die Hitze wird ausreichen, ca. 15-30 Min. später zu servieren.
- f) Das Miso anrühren: Ausreichend Miso (ca. 2-3 Esslöffel) zusammen mit einer Kelle von der Gemüsesuppe in eine Schale geben und dünnflüssig rühren.
- g) Würstchen, Lammfilets oder Tofu nach Wunsch zubereiten.

### 13) Servieren

1-2 große Esslöffel Rundkornreis in die Schale geben, eine große Kelle Gemüsesuppe darauf gießen, mit dem angerührten Miso abschmecken und nach Wunsch, gebratenen Tofu, Lammfilets oder Würstchen oben auflegen.

Je nach Zustand der Gäste könnte ein schöner Salat die tendenziell eher würzige Mahlzeit ein wenig harmonisieren. Geschwächte und kranke Menschen eher nur Suppe, Normalos mit gutem Verdauungsfeuer dürfen gerne auch ein wenig Rohkost, also Salat oder sauer Eingelegtes genießen.

# Guten Appetit!

**Mit den besten Wünschen aus dem Tao-Zentrum!**