

makrobiotik.

IN FÜLLE LEBEN

madhavi guemoes



AURUM

Dieses Buch ist für Dich	Seite 6
Einleitung	Seite 9
Wie ich meinen Weg zur Makrobiotik fand	Seite 12
Was ist Makrobiotik?	Seite 16
Yin & Yang	Seite 22
Wie du dieses Buch nutzen kannst	Seite 33
Was alles auf einen makrobiotischen Teller gehört	Seite 38
Nahrungsmittel, die du meiden solltest	Seite 42
Wie du mit Heißhunger umgehst	Seite 49
Wie du dein Gericht am besten planst	Seite 53
Nützliche Küchenutensilien	Seite 56
Schneidetechniken	Seite 63
Die verschiedenen Kochtechniken	Seite 66
Welche Öle ich gerne verwende	Seite 68
Was ist Miso?	Seite 69
Makrobiotische Zutaten, die du in der Küche haben solltest	Seite 72
Rezepte	Seite 78
Wie du Getreide zubereitest	Seite 81
Wie du Hülsenfrüchte zubereitest	Seite 84
Wie du makrobiotische Gewürze zubereitest	Seite 85
Frühstück	Seite 91
Lunch & Dinner	Seite 112
Süßes	Seite 141
Snacks	Seite 165
Brot & Aufstriche	Seite 184
Immun-Kicks	Seite 197
Saucen & Dressings	Seite 202
Pickles	Seite 206
Makrobiotische Getränke und Tees	Seite 215
Nützliches für eine gesunde Lebensweise	Seite 221
Dein 3-Tages-Programm zum Ausprobieren	Seite 234
Dank und Literaturtipps	Seite 238





Einleitung

Mein Buch „Makrobiotik – In Fülle leben“ ist so was wie eine Zusammenfassung all dessen, was ich in den letzten 20 Jahren über die Makrobiotik von meinen verschiedenen Lehrern gelernt und erfahren habe. Für mich ist die Makrobiotik ein Weg zu innerer Gelassenheit und Harmonie. Ein magischer Weg! Diese Ernährungsweise bereichert mein Leben ungemein. Meine Erfahrungen möchte ich dir gern weitergeben. Dabei ist mir wichtig, dass meine Vorschläge gut mit deinem Leben zu vereinbaren sind. Ich gehöre keiner bestimmten makrobiotischen Szene an und vertrete auch nicht irgendwelche Dogmen. Keine Ernährungslehre ist perfekt, auch nicht die Makrobiotik. Engstirnigkeit und Dogmatismus machen für mich keinen Sinn, auch nicht bezogen auf Ernährung. Heutzutage werden Ernährungslehren wie Religionen behandelt und die Anhänger zerfleischen sich gern untereinander. Was ich sehr schade finde. Alles, was wir im Leben zu uns nehmen als Nahrung für Körper, Geist oder Seele, sollte uns erheben und nicht herunterziehen – oder unser Leben unnötig verkomplizieren. „Keep it simple“ lautet meine Devise und damit fahre ich in meinem täglichen Leben ganz gut. Vielleicht findest du dich in diesem Buch wieder und möchtest die Makrobiotik tiefer in deinen Alltag integrieren. Vielleicht möchtest du aber auch nur ein paar Rezeptideen erhalten und mit dem Rest der Ernährung gar nicht so viel zu tun haben. Du bist ein freier Mensch und egal, wie du es handhabst, es wird für diesen Zeitpunkt und für dich das Richtige sein. Höre auf deine innere Stimme – das solltest du übrigens immer tun – und mache alles in deinem eigenen Tempo! Das Leben ist manchmal schon streng genug, erhalte dir deine Freiheit!

Wie ich meinen Weg zur Makrobiotik fand

Meine Reise mit der Makrobiotik begann 1997. Ich sehnte mich nach mehr Klarheit in meinem Leben. Auch wenn ich schon emsig Yoga praktizierte und mich täglich in Meditation übte, fehlte mir etwas Wichtiges, doch ich wusste nicht, was. Irgendwann wurde mir klar, dass meine Ernährungsweise das Problem war. Aber ich hatte keinen blassen Schimmer, wie ich mich richtig ernähren sollte, um mich mit mir wohler zu fühlen. Mit Ayurveda, die Schwesternwissenschaft des Yoga, konnte ich mich nicht anfreunden. Meinem Körper tat es nicht besonders gut. Auf einem Flohmarkt entdeckte ich an einem schwülen Sommertag ein kleines zerfleddertes Büchlein über Makrobiotik und war sofort davon gefesselt. Ich kaufte es und begann schon die nächsten Tage alles zum Thema Makrobiotik aufzusaugen. Mir gefiel der Ansatz richtig gut. Ich stürzte mich Hals über Kopf in diese wunderbare Ernährungsweise. Und es ging mir körperlich und seelisch rasch besser. Ich war fasziniert. Damals war ich noch ziemlich grün hinter den Ohren und wusste noch nicht so recht, was Ernährung für Wunder bewirken kann. Zu der Zeit ernährte ich mich zwar schon vegan, aber auch nur, weil ich tierische Produkte absolut nicht mochte. Ich ekelte mich regelrecht vor Fleisch und anderen Milchprodukten, deshalb war es für mich auch ein logischer Schritt, diesen Nahrungsmitteln keinen Platz in meinem Leben einzuräumen. Der ethische Aspekt kam erst später dazu. Jeder, dem ich freudestrahlend über meine neue Entdeckung „Makrobiotik“ berichtete, schüttelte den Kopf oder lachte mich aus. Körnerfresser wurde ich genannt. Was auch verständlich war, denn die Makrobiotik hatte damals und auch teilweise heute noch einen schlechten Ruf, da viele der



Meinung waren, Makrobiotik bedeutet, dass man sich nur von Reis ernährt. Es war eine schwierige und eine kostspielige Zeit. Ich wurde in meinem ganzen Umfeld zur Außenseiterin. Ein Liter Reismilch kostete damals noch 6,99 Deutsche Mark, was für ein junges Mädchen wie mich sehr viel war. Trotzdem gönnte ich mir diese kostspieligen Nahrungsmittel und scheute keine Zeit und Mühe, die Makrobiotik zu verstehen. Ich aß tagelang nur Reisbrei, denn in meinem Büchlein stand, dass dies unheimlich gesund sei. Heute muss ich darüber sehr lachen, denn ich verstand von Makrobiotik damals eigentlich nur Bahnhof. Zum Glück gab es eine Frau in meiner Meditationsgruppe, die sich schon emsig mit der Makrobiotik auseinandergesetzt hatte und mir ordentlich Tipps gab. In einer Zeit, in der es noch kein Google gab und es eher schwierig war, Gleichgesinnte zu finden, war ich dankbar für jeden Hinweis, den ich bekam. Ich nahm an meinen ersten Kochkursen teil und fand alles so komplex und irrsinnig kompliziert. Trotzdem machte es mir Spaß und da ich auch eine Wirkung verspürte, blieb ich am Thema dran. Leider gab es nur einen kleinen Kreis von Makrobioten, die sehr dogmatisch waren. Ich übernahm diese Verhaltensweise. Für mich gab es nur noch Kochen, Kochen, Kochen. Und viele Verbote. Natürlich war ich der Meinung, dass das alles richtig war, wie ich lebte. Ich hielt bei stinknormalen Essenseinladungen von Freunden Vorträge wie schlecht doch das Essen war, das die anderen genüsslich aßen. Ich war dogmatisch bis an die Haarwurzeln. Stets war ich das „merkwürdige“ Wesen, das so schräges Zeug futterte. Es war einfach auch eine andere Zeit. Heute wären meine Belehrungen sicher nur halb so befremdlich. Mit der Zeit begann ich, Freunde und Yogakollegen zu bekochen, um ihnen die Makrobiotik schmackhaft zu machen und näherzubringen. Tatsächlich ging mein Plan auf.

Wenn ich eingeladen wurde, begannen Freunde makrobiotische Gerichte zuzubereiten, weil sie es auch gern mochten, was mich natürlich freute. Ich glaube, dass es die beste Art und Weise ist, um andere Menschen zu überzeugen. Nicht viel reden, einfach zeigen, vorleben. Leider blieb ich trotzdem für andere ein bisschen sonderbar, was sich auch nicht änderte, als Madonna anfing, sich makrobiotisch zu ernähren (wir hatten übrigens den gleichen Lehrer, der leider nicht mehr lebt).

Wenn mich etwas interessiert, möchte ich alles bis ins kleinste Detail wissen. Also reiste ich zu vielen verschiedenen Lehrern der Makrobiotik und nahm bei ihnen Unterricht. Endlich bekam ich ein größeres Verständnis von dieser Ernährungsweise und erkannte, wie viele Fehler ich gemacht hatte. Nach über 20 Jahren, die ich mich mit der Makrobiotik beschäftige, ist mir unterdessen klar, dass ich das auch alles weitaus entspannter hätte angehen können. Ich wollte einfach alles richtig machen. Die Umwege, die ich gemacht habe, möchte ich dir mit diesem Buch ersparen. Ich möchte dich ermutigen, deinen eigenen Weg mit der Makrobiotik zu finden. Ernährung soll Freude bereiten, dein Leben bereichern und nicht eine zusätzliche Last werden. Kochen ist eine schöne Meditation, es kann so wunderbar erden und Kraft schenken, Menschen zusammenbringen und es hilft, Liebe und Frieden in die Welt zu setzen. Für mich ist Kochen eine spirituelle Praxis, aber dazu findest du später noch mehr im Buch. Meine Rezepte sind für den Alltag bestimmt. Mir ist es wichtig, die Grundlagen der Makrobiotik so einfach wie möglich zu halten und die Thematik nicht unnötig zu verkomplizieren. Dafür gibt es unzählige andere Bücher. Ich hoffe, dass es mir gelingt und du viel Freude an meinem Buch haben wirst.

Was ist Makrobiotik?

Es gibt verschiedene Ansätze der Makrobiotik. Und zahlreiche Ideen und Konzepte. Für viele Menschen scheint Makrobiotik eine fade Ernährungsweise zu sein, die nur aus Getreidekörnern und völlig zerkochter Nahrung besteht. Neulich erzählte mir eine Frau, dass sie immer dachte, Makrobiotik sei Rohkost. Und wieder andere glauben, Makrobiotik sei eine Religion, Sekte oder totalitäre Philosophie.

Vergiss einfach alles, was du je über Makrobiotik gehört hast. Mache dich ganz frei und erlaube dir, alles ganz neu zu erfahren. In der Makrobiotik geht es darum, wieder im Einklang zu leben. Die universelle Ordnung in uns wiederherzustellen. Du kannst dich hübsch vegetarisch oder sogar vegan ernähren und trotzdem völlig ungesund essen. Die Makrobiotik ist ein kluger Weg, dich bedacht wieder deiner Mitte anzunähern. Ich vertrete eine vegane, yogische und moderne Ansicht der makrobiotischen Ernährung.

Yogisch bedeutet: Ich verzichte weitgehend auf alle Zwiebelsorten und Knoblauch. Es sind keine yogischen Nahrungsmittel. Sie machen auf Dauer einen unruhigen, hitzigen Geist. Für mich ist es besser, auf sie zu verzichten. Es gibt Ausnahmen, aber sie gehören nicht zu meiner täglichen Küche. Wenn du das Bedürfnis hast, deine Speisen mit Zwiebeln oder Knoblauch zu verfeinern, nur zu, probiere aus!

Makrobiotik kommt aus dem Griechischen und heißt: Das große Leben.

Nicht viel reden,
einfach zeigen!



Ziel ist es, das Leben lebendiger, mit mehr innerer Weite und Größe zu erfahren – einerseits durch die Ausrichtung auf die natürliche Ordnung, dem Kosmos, andererseits mit Blick auf eine Ernährung, die dieser Ordnung entspringt. Dazu gehören Nahrungsmittel, die natürlich und im eigenen Klima gewachsen sind. Durch die Makrobiotik wollen wir zurück zu mehr Gesundheit, Glück und Frieden kommen. Das wesentliche Verständnis der Makrobiotik beruht auf der aus China stammenden Philosophie von Yin und Yang. Sie beschreibt die Erscheinungen der entgegengesetzten und zugleich aufeinander bezogenen Kräfte. Die Makrobiotik ist ein Weg heraus aus den alltäglichen Extremen, aus der Engstirnigkeit und Hast, hin zur Mitte, Zufriedenheit, Gesundheit und Harmonie. Mit Makrobiotik lernst du, Ausgeglichenheit und einen friedvollen Geist zu kultivieren. Alle reden von Nachhaltigkeit. Wenn du den makrobiotischen Pfad einschlägst, strebst du dadurch ein Gleichgewicht auf körperlicher und geistiger Ebene und der Nachhaltigkeit an. Warum Nachhaltigkeit? Weil du mit der Zeit achtsamer werden, bewusster einkaufen und viel weniger wegschmeißen wirst. Makrobiotik ist ein Weg der Mitte und des Friedens. Durch die Makrobiotik lernst du, dein Leben friedvoller zu gestalten und in Mäßigkeit zu leben. Mäßigkeit ist für mich ein wichtiger Punkt. Du brauchst nicht viel. Halte dein Leben einfach. Je weniger du besitzt, desto klarer kannst du sehen. Es ist auch kein Geheimnis, dass die Menschen heutzutage immer schlapper, müder, nahezu ausgebrannt und völlig verspannt durch ihr Leben stapfen. Es einfach so hinnehmen und nicht hinterfragen. Ständige Erreichbarkeit, Überarbeitung, zu viel Kaffee aus unnützen Pappbechern, zu wenig Schlaf, Hektik und natürlich mangelnde Bewegung machen aus uns nahezu Zombies. Auch wenn die Menschen mittlerweile auf gute Ernährung achten,

fehlt es dennoch oft an wirklichem Bewusstsein. Leider werden das liebevolle Zubereiten und der ruhige Verzehr der täglichen Nahrung auch oft völlig außer Acht gelassen. Wer morgens schon hektisch ein Schokoladencroissant verschlingt und einen Becher Kaffee auf dem Weg zur Arbeit runterkippt, wird auf Dauer nicht entspannt, kraftvoll und besonnen den Alltag erleben. Übersäuerung ist vorprogrammiert. Zwar beschäftigt sich unsere Gesellschaft dauernd mit Ernährung, an jeder Ecke gibt es einen klugen Ratgeber. Doch leider wird sich wenig Zeit für das Kochen und Essen genommen. Es mangelt an Qualität, Liebe, Nährstoffen und Verständnis. Was und wie man isst, beeinflusst den geistigen und körperlichen Energiehaushalt. Leider wird auch viel zu viel gegessen. Wir brauchen nicht so viel Nahrung. Und schon gar nicht so oft zwischendurch. Der Magen sollte immer noch Platz haben. Der Teller nie völlig überfüllt sein. Manchmal sehe ich in sozialen Netzwerken Fotos, auf denen die Teller unfassbar überfüllt sind. Fülle kann man nur leben, wenn innen und außen noch Platz ist. Auf Dauer macht eine unausgeglichene Ernährungsweise krank. Zu viel Zucker, das unseren Körper aufschwemmt und zu viel Brot, das unseren Körper innerlich verklebt.

Makrobiotik ist ein wunderbarer und inspirierender Weg zurück zur Mitte. Sie schenkt dir Werkzeuge, die du im Alltag anwenden kannst, die dein Leben komplett in ein neues Licht stellen. Du wirst dich freier, gesünder und lebendiger fühlen, deine Vorstellungskraft wird wachsen. Du wirst auf allen Ebenen flexibler. Ziel der makrobiotischen Lebensweise ist es, auf allen Ebenen im Gleichgewicht zu leben. Wenn du nur etwas von dem übernimmst, was ich in diesem Buch beschreibe, wirst du spüren, wie mehr Fülle in dein Leben kommt.

»Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit. When one is free from physical disabilities and mental distractions, the gates of the soul open.« B.K.S. Iyengar



Buchweizen-Porridge

Im Winter zaubere ich alles Mögliche aus Buchweizen. Bratlinge, Kuchen, belgische Waffeln, Knuspermüsli, Eintopf, Brot. Besonders bei klirrender Kälte ti-sche ich meinen Kindern gern Buchweizen-Porridge auf, damit sie einen guten Start in den Tag haben. Es macht richtig satt und zufrieden. Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und daher glutenfrei. Es gibt viele Arten, dieses Porridge zuzubereiten. Ich röste die Buchweizen immer an, bevor ich sie weiterverwende. Dadurch wird der Geschmack kräftiger und nussiger.

Zutaten

- 1 Tasse Buchweizen
- 3–4 Tassen pflanzliche Milch (wenn das Porridge breiiger sein soll)
- ½ Teelöffel Kardamom
- 1–2 Esslöffel Reissirup
- 1 Prise Meersalz
- 1 kleines Stück Apfel
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 1 Esslöffel getrocknete Rosinen (kann aber auch weggelassen werden)
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung

Den Buchweizen ein paar Stunden lang (am besten über Nacht) einweichen, gut waschen und in einer Pfanne trocken rösten, bis ein nussiger Geruch entsteht. Ca. 20 Minuten lang mit pflanzlicher Milch, Salz, Reissirup und Kardamom (natürlicher Stimmungsaufheller) kochen. In eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten garnieren. Noch köstlicher: die gehackten Nüsse in einer Pfanne rösten, ein wenig Reissirup darüber geben, abkühlen lassen und über das Porridge streuen. Dann das flüssige Kokosöl darüber gießen. Köstlich!



Rettich-Adzukibohnen-Reisgericht

Adzukibohnen stärken unser Prana und ganz besonders unsere Nieren, während Rettich hilft, Altes loszulassen. Es ist ein reinigendes und kraftspendendes Gericht, das ich besonders gern zum Frühlingsanfang oder nach ausschweifenden Festen esse.

Zutaten

- 2 Tassen gekochter Vollkornreis
- 1-2 Tassen gekochte Adzukibohnen
- ½ Rettich
- 2 Karotten
- 2 Teelöffel Wakame Algen
- 1 Handvoll Ruccola oder Portulak
- 2 Teelöffel Gomasio
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Sesamöl
- 2 Teelöffel Pickles deiner Wahl (siehe Pickles, ab Seite 208)
- 2 Esslöffel Tahinsauce (siehe Tahin-Minz-Dressing, ab Seite 204)

Zubereitung

Die Wakame Algen 20 Minuten lang einweichen, gut waschen und für 20 Minuten in etwas Wasser kochen. Das Gemüse putzen. Den Rettich in Scheiben, die Karotten in Stifte schneiden. Den Rettich ein paar Minuten lang dämpfen, die Karotten sautieren. Den Salat gut waschen und in eine schöne Schüssel füllen. Den Reis daneben geben und das fertige Gemüse, die Pickles, die Bohnen und Algen drum herum drapieren. Statt der Tahinsauce kannst du auch einfach Lein- oder Kürbiskernöl nutzen.

Vegane Waffeln mit Cashew-Creme und Reismalz

Dieses Rezept ist perfekt für saftige Waffeln, ich könnte mich so richtig hineinlegen, so lecker sind sie. Am liebsten esse ich sie mit Cashew-Creme oder Amazake, das ist ein Süßungsmittel auf der Grundlage von braunem Reis, pudringartig, köstlich und wirklich gesund. Dazu ein bisschen Reissirup und „Frucht Pur“ Marmelade – der Knaller!

Zutaten

500 g Buchweizenmehl (oder anderes)

600 g pflanzliche Milch

8 Esslöffel Reismalz

4 Esslöffel hochwertiges Sonnenblumenöl

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Packung Backpulver (am besten Weinstein-Backpulver, gibt es in jedem Bioladen)

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben oder mit einem Schneebesen gut mixen. Das Waffeleisen aufheizen. Mit einem Pinsel und einem neutralen Öl das Waffeleisen leicht einpinseln, damit die Waffeln nicht am Gerät kleben bleiben. Ich rate sehr von Sprühfett ab, ein Pinsel mit etwas Öl ist viel besser für dich und die Umwelt. Wenn das Waffeleisen heiß ist, kann es losgehen. Mit einer Kelle das Waffeleisen auffüllen. Ich zähle eine Kelle pro Waffel, je nach Größe des Waffeleisens. Der Teig darf nicht überlaufen. Ich serviere diese köstlichen Waffeln am liebsten warm, sie können aber auch wunderbar kalt gegessen werden. Ich kenne sogar einige Menschen, die ihre Waffeln einfrieren und sie dann in einem Toaster wieder erwärmen. Lecker sind die veganen belgischen Waffeln auch mit selbst gemachter Cashew-Sahne.



Sei großzügig

Wir wurden so erzogen, dass wir eher geizen. Wir geben, aber gleichzeitig haben wir im Hinterkopf, dass wir irgendwann etwas zurückbekommen. Gib mit vollem Herzen, gerade wenn du für jemanden kochst, ist es wichtig, dass du mit Liebe kochst und in dem Moment alles gibst, was du hast. Dann wirst du in den Genuss von Einheit kommen.

GIB MIT VOLLEM HERZEN

