



Hirse

⋮

Eine Freundin der Mitte!

Die *Lebenskräftigerin*
MARTINA KAHLERT

Die Hirse - Inhaltsübersicht

- Die Hirse, eine Freundin der Mitte
- Eine große Liebe
- Die Hirse ist einfach großartig
- Neue Kraft, nicht nur für den Körper
- Hirse und funktionelle Ernährung
- Meine Fragen an dich
- Wie kannst du das lernen?
- Drei leckere Hirse - Rezepte

Viel Freude mit diesem E-Book

Die Hirse eine Freundin der Mitte

Der Funktionskreis Mitte, begleitet wohl jede Ernährungsberaterin auf allen Wegen. Du kennst sicher Sprichwörter, wie „Das hat ihr auf den Magen geschlagen!“ Oder, im positiven Sinn auch, „Liebe geht durch den Magen!“ Für mich galt eine gewisse Zeit der Spruch: "Ich habe meine Mitte verloren!" im wahrsten Sinne des Wortes.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin, umfasst der Funktionskreis Mitte – die Verdauungskraft. Wie gut oder schlecht der Körper Qi und damit Lebenskraft durch die Ernährung aufnimmt, wird hier maßgeblich bestimmt. Eine starke Mitte bildet eine der tragenden Säulen für Prävention und Gesundheit, von diesem Zentrum aus stärken wir Körper, Geist und Seele.

Die Hirse

Die Mitte trennt das "Klare" vom "Trüben" und versorgt alle anderen Funktionskreise mit Energie. Sie ist aber umgekehrt auch abhängig von Zustrom und Verteilung durch die anderen vier Funktionskreise. Ein Austausch auf verschiedensten Ebenen findet statt. Dieses ganzheitliches Denken, das auf Erfahrung und Wissen beruht und mich immer wieder beeindruckt, wie treffsicher es Abläufe im menschlichen Körper beschreibt. Die TCM - Traditionelle Chinesische Medizin - beschreibt modellhaft, wie diese körperlichen und energiereichen Abläufe funktionieren. Aber auch die Traditionelle Europäische Medizin oder Ayurveda kenne diese Form von Bildern. Die häufig weit tiefer greifen, als es die moderne Welt der Wissenschaft tut.

Eine große Liebe

Eine besondere Liebe, der ich ein kleines Video gewidmet habe, ist die Hirse. Dieses Lebensmittel begleitet mich seit 2014 regelmäßig in meiner Küche. Nach dem Verlust meiner rechten Niere und überstandener Tumorerkrankung, hat es mich fast magisch zu drei Lebensmitteln „hingezogen“. Neben gedünsteten Karotten mit Lauch, war es die Hirse, die da ganz neu auf meinem Speiseplan Platz nahm. Aus heutiger Sicht weiß ich mittlerweile weshalb mich die Hirse, die mir bis dahin relativ unbekannt war, so sehr angesprochen hat. 2014 bin ich einfach meinen Instinkten gefolgt. Mein Körper musste seine grundlegenden Kräfte wiederherstellen und den tiefgreifenden YIN-Mangel bewältigen.

Die Hirse ist einfach großartig

Hirse ist ein wunderbares Mittel um die Mitte, mit den Organen Milz und Magen, zu harmonisieren und gleichzeitig den Funktionskreis Niere zu stützen. Wichtige Elemente, um einer tiefen körperlichen und seelischen Erschöpfung zu begegnen, wie es nach einer so schweren Erkrankung fast immer der Fall ist.

Ein Lehrer von mir, nennt so etwas kosmischen Humor, wenn die Dinge so einfach sein können und doch so eine großartige Wirkung haben. Die Karotte ist im erwärmten Zustand ein für die Mitte kräftigendes Lebensmittel. Der Lauch wärmt und ist gleichzeitig sanft entgiftend.

Neue Kraft, nicht nur für den Körper

Diese Kombination von thermisch wärmenden Gemüse und Hirse, war nach meiner Operation einfach wunderbar und hat nicht nur meinen Körper satt gemacht. Dieses warme und sanfte Essen hat meiner Seele gutgetan. Auch das unten aufgeführte Frühstücksrezept war monatelang ein Teil meines Tagesablaufs. Es hat mich genährt und Sicherheit gegeben. Sicherheit wieder Kraft zu finden für dieses Leben, das gelebt werden will. Ernährung ist für mich ein natürlicher Teil psychischer Gesundheit und das hat nicht nur etwas mit Inhaltsstoffen zu tun.

Hirse und funktionelle Ernährung

Manche sagen, dass Hirse ein altes, vergessenes Superfood ist. Ich bin ein Hirse Fan und nun ist es an der Zeit, das zu ändern. Mit ihren unglaublichen gesundheitsfördernden Eigenschaften ist Hirse eine köstliche und nahrhafte Option für eine gesunde Ernährung. Mit den nun folgenden Rezepten kannst du einfache und leckere Gerichte kreieren, die dir dabei helfen werden, dich gut, gesund und vital zu fühlen.

Hier kommt die funktionelle Ernährung ins Spiel, denn wie ich in den letzten Jahren bei vielen meiner Klienten feststellen konnte, ist nicht die Menge der aufgenommenen Vitalstoffe letztendlich entscheidend, sondern die Funktionskraft deiner Mitte. Fehlt es an Umwandlungskraft und Aufnahmefähigkeit, sind alle Bemühungen für mehr Wohlbefinden und Lebenskraft nur Symptombehandlung und die Ursachen für viele Probleme bleiben unbeachtet.

Mit einer genauen Anamnese und individuell zusammengestellten Ernährungsempfehlungen, kann sich dein Körper und deine Seele häufig erstaunlich schnell regenerieren und stabilisieren. Gerne helfe ich dir weiter. Im Lebenskräftigerin-Programm und in allen meinen Kursen geht es um diese Themen: Lebenskraft, Zuversicht, Lebenspflege und Werte, die für dich wertvoll sind. Alles leicht umsetzbar und für deinen Alltag passend. In einem kostenfreien Kennenlernertermin, kannst du mir gerne dein Anliegen schildern.

Die Hirse

Hirse hat auch aus moderner westlicher Sicht, viele gesundheitliche Vorteile. Sie ist reich an B Vitaminen und Mineralstoffen, die dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Sie ist auch eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die helfen, den Körper zu entgiften und die Verdauung zu verbessern. Darüber hinaus ist Hirse reich an Proteinen und komplexen Kohlenhydraten, die dich länger satt machen und dir helfen, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Außerdem ist sie glutenfrei und hat einen feinen Geschmack, den viele Menschen gerne mögen. Auch für Kinder, Schwangere, ältere Menschen und Krebspatienten ist sie eine leckere Alternative zu Reis, Nudeln und Kartoffeln.

Ein kleiner Ausflug in die TCM

Hirse ist neutral bis kühlend und tonisiert aus Sicht der TCM das Qi der Mitte. Hast du eine Verdauungsschwäche oder verträgst du leichte Kost am besten, ist Hirse eine gute Wahl. Bei Übelkeit, Bindegewebsschwäche, Appetitlosigkeit, Durchfall, trockenen Haaren kann Hirse eine hilfreiche Zutat in deiner Ernährung sein. Hirse wirkt diuretisch und kann Schleim auflösen.

Auch bei Übelkeit kann Hirse in Form einer Suppe eine gute Hilfe sein, falls du an dieser Stelle Unterstützung benötigst, lohnt sich ein Versuch auf jeden Fall. Das folgende Rezept ist für diesen Zweck ausgelegt. Aufgrund der milden, unterstützenden Wirkung hat die Hirsesuppe keinen störenden Einfluss auf medizinisch relevante Themen und du kannst dieses Hilfsmittel jederzeit für dich nutzen.

Die Hirse

Bei Übelkeit die **mit Hitze** einhergeht, es ist dir eher zu warm, als zu kalt, passt ein Stück Bitterorangenschale gut in eine Hirsesuppe, um deine Mitte zu beruhigen.

Ist dir übel und **Kälte** spielt eine Rolle, würde ich dir als Zutat in eine Hirsesuppe eher zu einem kleinem Stück Ingwer raten.

Auch Kudzu ein Bindemittel aus einer Pflanze, kannst du als Zutat in die Suppe geben. Kudzu beruhigt die Schleimhäute und schmeckt vollkommen neutral, es geht für beide Suppenvarianten und ist auch sonst in der Küche recht nützlich. Du kannst es in Bioläden und Reformhäusern beziehen.

Was kannst du noch lernen?

Menschen, die mit mir an einer starken "Mitte" und damit an einer starken Lebenskraft und mehr Vitalität im Leben, bemerken schnell, dass Nahrung nicht nur aus Frühstück, Mittag- und Abendessen besteht. Es geht um genährt sein auf allen Ebenen. Dabei streben wir keine psychotherapeutischen Konzepte an, sondern es geht darum, wir wir im täglichen Leben genügend Zeit und Raum für uns finden gut für uns zu sorgen. Nein sagen lernen und ja zu dem was für uns hilfreich und angenehm ist.

Denn häufig plagt besonders kranke Menschen der Kummer, nicht alles zu schaffen und mehr Rücksicht und Selbstliebe für sich zu benötigen. Dabei geht es doch häufig um das eigene Leben.

Zuversicht und Wertschätzung bringt nicht nur für die Betroffenen neues Glück, auch das Umfeld spürt diese Veränderung und nimmt teil.

Die Hirse

Deine Ernährung ist weit mehr als eine Kombination von Zutaten, es ist deine Sicht auf die Dinge

In meinen Kursen beginnen vor allem Frauen zu verstehen, dass Geschlecht, Alter und Konstitution entscheidend sind, wenn es darum geht, was einem Menschen wirklich beiträgt. Dabei ist es nicht notwendig für alle Familienmitglieder komplett extra zu kochen. Es reichen kleine Maßnahmen und jeder ist glücklich und gut versorgt. Eine Zutat etwas später dazu gegeben, kann einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung einer Mahlzeit haben. Wie das funktioniert zeige ich dir in meinen Kursen.

Meine Fragen an dich

- Was bist du dir wert?
- Wie viel Zeit nimmst du dir für dein genährt sein?
- Weißt du welche Nahrung dir wirklich guttut?
- Ist es an der Zeit Neues in dein Leben zu holen?
- Was steht für dich an oberster Stelle?
- Kochst du gesund für dich?
- Hast du dir heute schon Gutes getan?

Notiere die Fragen auf einen kleinen Zettel oder in ein „Wunschbuch“. So kannst du immer wieder nachschlagen, was sich schon verändert hat und an welcher Stelle du weiter wachsen möchtest.

Die Hirse

Mit Hirse durch den Tag



Basisrezept Hirse:

- 1 kleine Tasse Hirse
- 2 kleine Tassen Wasser
- 1 Prise Salz

Die Hirse mit heißem Wasser gut spülen und in einem kleinen Topf, mit Wasser aufkochen, dann 10 Minuten köcheln lassen. Weitere 10 Minuten im Topf auf der warmen Ofenplatte ziehen lassen.

Diese Portion ist für mich, für zwei Gerichte ausreichend. Ich nutze sie dann meistens Morgens fürs Frühstück und Abends oder am nächsten Tag für ein Hauptgericht oder als Suppeneinlage.

Die Hirse

Rezept 1: Birne Hirse Frühstück

1 Birne

50 – 100 ml Wasser

1 Teelöffel Erdmandeln gerieben

2 Esslöffel Haselnüsse oder andere Nüsse

1 Prise Zimt und 1 Prise Sonnentor Flower-Power*

(*Werbung, kostenlos)

- Während die Hirse kocht die Birnen klein schneiden, in 5 Minuten in etwas Wasser zu Kompott köcheln
- Die fertige Hirse in eine Schale geben und die Nüsse untermischen, eine Prise Zimt dazu mischen.
- Die Birnenstückchen obendrauf und mit Apfelkuchengewürz oder Vanille überstreuen.

Die Flüssigkeit aus dem Kompott, mit unter die Hirse rühren. Achte darauf, dass deine Hirse nicht zu flüssig wird. Den Rest der Flüssigkeit kannst du, mit etwas warmen Wasser verdünnt trinken.

Eine Videoanleitung rund ums Hirse kochen, findest du hier:

<https://www.youtube.com/channel/UCZlASpkLjoa7fOiwK2Mwa7g>



Die Hirse

Rezept 2: Hirse Suppe

1 Karotte

1 TL Bratöl

250 ml Gemüsebrühe

1 Stück Bitterorangenschale oder Orangenschale (bei Hitze)

1 Stück Ingwer (bei Kälte)

1 TL oder 2-3 Würfelchen Kudzu

50 g Hirse gekocht

Die Karotte putzen und in Würfel schneiden. In einem passenden Topf bei mittlerer Hitze kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Je nach Wunsch Bitterorangenschale/Orangenschale oder das geschälte Stück Ingwer zur Suppe geben und alles 10 Minuten köcheln lassen. Kudzu in etwas Wasser auflösen und ebenfalls in deine Suppe geben.

Die Hirse hinzufügen und nochmal kurz köcheln lassen. Alles in ein Teller geben und Löffel für Löffel langsam essen.

Die Bitterorangenschale kannst du in Apotheken und guten Kräuternläden finden. Aber wenn dies nicht möglich ist kann ein Stück getrocknete Orangenschale eine Alternative sein. Für solche Zwecke lohnt es sich Orangenschale selbst zu trocken und auf Vorrat zu haben. Achte hier besonders auf eine hohe Bioqualität, die Schalen sollten frei von Wachs oder anderen Mitteln sein.

Die Hirse

Rezept 3: Gemüsepfanne mit Hirse

250 g Gemüse der Saison, z. B. Karotten, Brokkoli, Lauch

1 TL Bratöl

150 ml Wasser oder Brühe (auch mit Brühepulver)

Muskat, Salz und Pfeffer

1-2 TL Nussöl oder Olivenöl

Gemüse in Öl andünsten. Mit Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Hirse auf einem Teller anrichten, das Gemüse darauf geben und mit einem Esslöffel guten Öl abrunden. Das Gericht ist sanft wärmend.

Ich empfehle dir eine Eiweißquelle dazu zu nehmen.

Geeignet sind, Hühnchen, Fisch, Tofu je nach Vorliebe.

Sehr schnell und fein ist ein Spiegelei über die auf dem Teller angerichtete Gemüsepfanne oder ein paar Kichererbsen aus dem Glas, die du unter das Gemüse hebst und kurz mit anwärmen lässt.

Ich nutze zum Andünsten eine beschichtete, tiefe Pfanne. Wenn du bereits zum Frühstück deine Hirse gekocht hast, kannst du sie am Ende der Kochzeit zu deinem Gemüse geben, dann wird sie wieder angewärmt und du sparst Kochgeschirr.

Viel Freude und einen gesegneten Appetit.

Die Hirse

In meinen Kursen begleite ich dich gerne zu neuer Lebenskraft und Energie. Ernährung ist eine wichtige Säule, damit du dich nicht nur körperlich gesund erhältst, sondern auch deine geistige und seelische Balance halten kannst.

Ich zeige ich dir, wie du so für dich sorgst, dass sich auch nach einer schwierigen Lebensphase deine Vitalität schnell wieder zunimmt. Es geht in meiner Arbeit immer um einen ganzheitlichen, holistischen Blick auf dich und deine Geschichte. Aus persönlicher und fachlicher Erfahrung weiß ich:

Es ist einfacher als du glaubst, und tiefgreifender als du denkst!



Deine Lebenskräftigerin®

Martina Kahlert

© Martina Kahlert

Home: www.martinakahlert.com

E-Mail: info@martinakahlert.com