

Michaela Hauptmann

BLUBBERN FÜR DIE LEBENSGEISTER

Fermentieren für mehr
Vitalität und einen
frohen Darm



Ennsthaler

Michaela Hauptmann · Blubbern für die Lebensgeister



Michaela Hauptmann

Blubbern für die Lebensgeister

Fermentieren für mehr Vitalität
und einen frohen Darm



ENNSTHALER VERLAG STEYR

www.ennsthaler.at

ISBN 978-3-7095-0138-2

Michaela Hauptmann · Blubbern für die Lebensgeister

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2021 by Ennsthaler Verlag, Steyr

Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG, 4400 Steyr, Austria

Satz und Umschlaggestaltung: Thomas Traxl

Grafiken: Amir Abou-Roumie, www.amirabouroumie.com

Umschlagfoto: © Stefan Mayer, <https://mayermithut.com>

Druck und Bindung: PBtisk a.s.

Inhalt

Blubbern für die Lebensgeister	10
Erklärungen und Hinweise	12
Wie es dazu kam ... und was dich erwartet	13
Was ist die TEM?	16
Hula-Hoop für die Gesundheit	20
Die drei Lebensgeister ... schwungvoll im Gleichgewicht	20
Gutes für den Darm – Darmgesundheit und Immunsystem	27
Verdauung & Ernährung – Zwei Sichtweisen, viele Faktoren	28
Verdauung à la Schulmedizin	29
Ernährung à la Wissenschaft	30
Die bildhafte Sichtweise der TEM	31
Zwei auflösende Geschmacksrichtungen: salzig und sauer	36
Die vier Temperamente	39
Das Mikrobiom und unsere mikrobielle Aura	48
Wie entsteht unsere Vielfalt?	49
Warum Ballaststoffe keine Last sind	50
Tausendsassa Darmmikrobiom	55
Gute alte Freunde	57
Vorsorge und Aufbewahrung als ewige Tradition	59
Um sich zu nähren	60
Aus der Not heraus	70

Neue Techniken – Faktor Wirtschaft	76
Konservierung heute: Segen oder Fluch?	85
Die Theorie ... Was ist Fermentation?	88
Fermente sind so wunderbar verschieden	89
Warum blubbert es im Glas?	99
Die Praxis – Wilde Fermentation ist kaltes Kochen	102
Geschirr zum kalten Kochen	102
Was hat es mit dem Salz auf sich?	107
Gemüse und Mikroben – die Stars im Glas	112
Zubereitung ... jetzt geht's los	116
Die Zeit danach ... Was sind die besten Fermentationsbedingungen?	118
Fertig ... und jetzt? Wohin mit den Fermenten?	121
Fehlgärung – wenn doch mal was passiert	122
Kraftwerk Milchsäuregärung – alles für die Gesundheit	124
Vorverdauung – ein genialer Prozess der Natur	126
Lebenskraft – lass die Lebensgeister tanzen	127
Herausforderung Histamin ... und warum du Sauerkraut essen solltest	128
Laktoseintolerant? Vegan?	130
Rezepte für wildes Obst und Gemüse	132
Apfelkren	133
Cocktailtomaten mit Basilikum	134
Dillsauerkraut zweifarbig	135
Dirndln	136
Fenchel mit Orange	137
Fenchel und Paprika mit Vanille	138

Gewürz Zwiebeln	140
Grobes Sauerkraut mit Karotten und Paprika	141
Karotten mit Ingwer	142
Knoblauch mit Kräutern	143
Knollensellerie mit Karotte und Apfel	145
Kohlsprossen mit Chili und Zitrone	146
Kräuterpaste	147
Radieschen in zartem Rosa	148
Restl-Ferment	149
Rhabarber mit Rosmarin	150
Rote Rüben mit Frühlingszwiebeln und Anis	152
Rote Rüben mit Kren	153
Salsa aus Radieschengrün	154
Salzgurken	155
Salzige Gewürzwetschken	156
Salzzitronen in Scheiben	158
Sauerkraut klassisch	159
Sauerkraut mit Pfiff	160
Saures Rotkraut mit Orange	161
Scharfe Salsa	162
Senfzwiebeln	163
Spargel mit Salbei	164
Stangensellerie mit mildem Pfeffer	165
Steirisches Kimchi	166

Kulinarik – Wie und wo esse ich Fermentiertes dazu?	168
Rohes und Ungekochtes ... einfach pur genießen	169
Apfel-Sauerkraut-Salat	170
Belugalinsensalat mit fermentiertem Spargel, Nackthafer und Erdbeeren	172
Bohnenaufstrich mit fermentierten Tomaten	173
Erdäpfelsalat mit Gewürzweibeln	174
Fruchtiges Salatdressing	175
Gefüllte Feuerfladen mit saurem Rotkraut, Apfel und Rumpsteak	176
Käferbohnsensalat mit Senfweibeln	178
Körniger Senf	179
Neun-Kräuter-Suppe mit Karotteneinlage	181
Rhabarber-Cocktail mit Lavendel	184
Rote-Rüben-Risotto mit Feta und fermentiertem Gemüse	186
Rote Soleier	187
Waldorfsalat	188
Wilder Smoothie	189
Frisch gekocht – Ja, tue es!	190
Buchweizenlaibchen mit Gewürzweibeln	191
Fenchel-Kartoffel-Taler	192
Fischsuppe à la Borschtsch	193
Kartoffelstrudel mit fermentierten Kohlsprossen	194
Krautfleisch mit Wildkräuterknödeln	196
Kürbisschnecken mit Kimchi gefüllt	197
Lammkrone auf rotem Sauerkrautspiegel	198
Sauerkraut klassisch gekocht	199
Schnelles Sauerkrautpfandl	200
Würziges Rotkraut mit karamellisierter Birne	201

Danke ... es kommt von Herzen	202
Das war's noch nicht ... bleiben wir in Kontakt	204
Bildnachweis	205
Regionale Küchenbegriffe	207
Rezeptindex	208
Literaturverzeichnis	210
Über die Autorin	213



Blubbern für die Lebensgeister

Blubbern vor Freude, die wunderbaren Tage des Lebens voll Fröhlichkeit genießen. Unbeschwert und zufrieden mit sich selbst sein. Genießen. Dabei gesund, fit und vital bleiben – und das möglichst lange. Herrlich!

Ich bin mir sicher, in den Labors dieser Welt wird eifrig nach der »Pille« für das ewige, gesunde Leben geforscht.

Willst du auch möglichst lange gesund leben? Alt werden ohne gravierende Beschwerden? Möchtest du mit mehr Schwung und Elan durchs Leben gehen? Möglichst gesund und fit sein und bleiben? Aktiv und wach sein? Spaß am Leben haben? Wunderbar! Die Ernährung ist dabei ein wesentlicher Meilenstein. Mit einer für dich und durch dich individuell abgestimmten Lebensweise – und da ist die Ernährung eindeutig inbegriffen – kannst du wunderbar deine Lebensgeister wecken!

Warte nicht auf diese eine »Wunderpille«, nimm jeden Tag selbst die Entscheidung für dein Leben wahr! Bissen für Bissen hast du die Möglichkeit, für dich gut zu sorgen. Für deine Vitalität. Für Lebensfreude. Für ein gesundes Leben. Für einen fröhlichen Darm.

»Du bist, was du isst« – dieser Satz wird gern als Slogan für gesunde Ernährung herangezogen. Doch was bedeutet »gesund« essen? Geht es dir auch so: Du bist überfordert von den vielen Trends und Modeerscheinungen in der Ernährung? Viele, die sich nach den heute gültigen Richtlinien »gesund« ernähren, leiden unter Beschwerden: Verdauungsprobleme, schlechter Schlaf, Verspannungen und Kältesymptome sind häufige Folgen von manch falsch verstandener »gesunder« Ernährung.

Die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, mit ihrer 4-Temperamente-Küche kann hier ausgleichend wirken. Einen Grundsatz der TEM nehme ich gleich vorneweg:

Du bist, was du verdaut hast!

.....
Dieses Buch lässt es im Einmachglas kräftig blubbern, um deine Verdauung und damit deine »Lebensgeister« in Schwung zu halten! Es bietet dir viele Anleitungen und Rezepte – und darüber hinaus tiefe Einblicke in die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin.
.....

.....
Kurz gesagt: Lass es blubbern für deine Lebensgeister!
.....

Die Diätetik der TEM hat einen anderen Anspruch an gesunde Ernährung als der Mainstream. Sie kennt kein Dogma. Kein »du musst« oder »du sollst«. Vielmehr steht die Individualität jedes Einzelnen im Vordergrund. Die Verdauung hat dabei einen ganz eigenen, essenziellen Anspruch. Sie steht im Mittelpunkt!

Um die Lebenskraft stark und lebendig zu halten, soll die Ernährung so sein, dass die Verdauung aktiv ist und die »Lebensmittel« so aufbereitet sind, dass der Körper alles bestmöglich aus ihnen herausholen kann. Jede einzelne Zelle freut sich auf die Nährstoffe, auf die Energie und gute Nahrung, um zu wachsen, sich zu spalten, zu vermehren, um Körper, Geist und Seele frisch und aktiv zu halten.

Es gibt so viele wunderbare Lebensmittel, die wir für unsere Vitalität nutzen können und dürfen. Ein unglaubliches Privileg unserer Zeit! Nutzen wir sie mit der Sorgfalt, die ihnen und uns – dir und mir – gebührt.

Sorgen wir für unseren Darm, unser größtes Immunsystem! Ein bewährter Weg ist es, die Darmflora zu stärken und vielfältiger zu machen. Aber wie? Halte sie zum Beispiel mit fermentiertem Gemüse bei Laune! Warum das so fein ist und guttut? Fermentieren ist einfach, natürlich, nachhaltig, ressourcenschonend und macht Spaß. Fermentiertes essen und genießen macht schöne Haut, sorgt für gutes Blut, stärkt das Immunsystem, das Herz, die Leber, die Nerven, den Geist und und und ... die Liste der Vorteile ist lang.

Nach und nach wirst du in diesem Buch ein anderes Verständnis über die Verdauung erfahren. Es geht um die Verknüpfung zweier Sichtweisen: die rationale wissenschaftliche Medizin und das alte überlieferte europäische Heilwissen, die Traditionelle Europäische Medizin. Beides zu kombinieren, eröffnet einen ganz neuen Blickwinkel. Lass dich überraschen. Du wirst erfahren, was die »Temperamente« sind, woher sie kommen und welchen Einfluss sie auf deine Gesundheit haben. Und auch, was das Darm-Mikrobiom mit deinem Temperament zu tun hat, ganz gleich, ob dieses eher lebensfroh, impulsiv, bedächtig oder beständig ist.

Im Mittelpunkt des Buchs steht der genussvolle gesundheitliche Aspekt. Dabei möchte ich auf zahlreiche Themen und Fragen eingehen, wie etwa: Wie funktioniert die Verdauung aus der Sicht der TEM? Was versteht man unter Lebensgeistern? Was ist ein Mikro-



biom? Was tun bei Histaminunverträglichkeit? Was denkt unser Bauchhirn? Welche Verbindung gibt es zwischen Bauch und Gehirn?

In diesem Buch findest du natürlich auch genaue Anleitungen zum Fermentieren von Obst und Gemüse, Rezepte für Sauerteig, Joghurt, Marmelade, essigsaures und eingelegtes Gemüse sowie jede Menge Alltagsrezepte, um die Fermente richtig zu genießen. Ebenso ist viel Wissenswertes zu finden, wie die verschiedenen Techniken der Nahrungskonservierung über die Jahrhunderte – denn das war der ursprüngliche Zweck des Fermentierens.

Fermentierte Lebensmittel wirken sich dank der vielen kleinen, besonders aktiven Milchsäurebakterien positiv auf unsere Darmgesundheit und unsere gesamte Lebensenergie aus. In diesem Buch erfährst du, warum wir es ab sofort im Einmachglas fröhlich blubbern lassen sollten und welchen Nutzen wir davon haben. Lass dich darauf ein, Kapitel für Kapitel. Probiere es selbst aus – lass es blubbern und greif zu!

.....
Fermentieren ist ein Gewinn für die
Gesundheit und sorgt für Genuss auf
dem Teller.
.....

Erklärungen und Hinweise

- Die Informationen in diesem Buch wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, zusammengetragen und reflektiert niedergeschrieben. Vieles beruht auf naturwissenschaftlichem Hintergrund und manches entspringt altem Heilwissen. Ziel ist die Gesundheitsvorsorge – das Gesundbleiben. Und auch wenn du krank bist, können die TEM und fermentierte Lebensmittel wunderbar unterstützen und helfen, ziehe aber bitte immer einen Arzt deines Vertrauens zurate.
- Die in diesem Buch angeführten Vorstellungen und Vorschläge sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung gedacht. Die Anwendung geschieht nach alleinigem Gutdünken des Lesers – nach deinem Wunsch. Autor, Verlag, Berater, Vertreiber, Händler und alle anderen Personen, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen, können weder Haftung noch Verantwortung für eventuelle Folgen übernehmen, die direkt oder indirekt aus den in diesem Buch gegebenen Informationen resultieren oder resultieren sollten.
- Ich spreche dich in meinem Buch direkt an. Das Du-Wort habe ich mir einfach so herausgenommen, denn ich will dich so per-

sönlich wie möglich erreichen und dir die Sichtweise der TEM, der Traditionellen Europäischen Medizin, über Ernährung und Lebensweise näherbringen. Essen ist so etwas wunderbar Emotionales. Das Du macht es für uns beide einfacher.

- Auf das Binnen-I habe ich bewusst verzichtet. In der TEM sind die weiblichen und männlichen Prinzipien tief verankert und verwurzelt. Alles ist in allem enthalten. Wenn du hier also zum Beispiel vom »Melancholiker« oder vom »Choleriker« liest, fühle dich als Melancholikerin oder als Cholerikerin bitte ebenfalls angesprochen – sofern du es so für dich empfindest.

Wie es dazu kam ... und was dich erwartet

Seit vielen Jahren – lange bevor ich zur TEM gekommen bin – beschäftige ich mich mit der Konservierung von Lebensmitteln. Das Einkochen, Einmachen und die Haltbarmachung durch Essig, Öl, Zucker und Salz wurden vom Hobby zur Leidenschaft. Wunderbar, die kleinen feinen Dinge zu veredeln, die einzelnen Geschmäcker zu betonen und mit Neuem zu kombinieren. So war es wohl Zufall – ja, es ist mir »zugefallen« und ich habe es angenommen –, dass ich im Jahr 2015 auf diese neue Art – in Gläsern – des wilden Fermentierens von Gemüse gestoßen bin. Ich fand es beeindruckend, hatte ich doch von Kindheit an eigentlich nur Sauerkraut als fermentiertes Produkt gekannt. Das riesige Krautfass im Keller der Nachbarn sehe ich heute noch vor mir. Es war immer ein Fest, wenn das Kraut »eingeschnitten«, gestampft und dann mit einem riesigen Stein beschwert wurde.

Doch ich war erst unsicher – ist das jetzt wieder einer dieser Modetrends? Fermentieren im Glas? Warum das denn? Die anfänglichen Zweifel und die Sorgen, etwas falsch zu machen, schwappten aber schnell in Begeisterung über. Umso mehr ich mich in diese für mich neue Materie vertiefte, umso klarer wurde mir, wie wichtig es ist, die Verdauung auf Trab zu halten, dem Verdauungssystem Vielfalt zu bieten und gesunde Bakterien zuzuführen. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen, wie wesentlich die Darmgesundheit für den Allgemeinzustand ist. Für die Lebenskraft und Lebensfreude.



Es lag damals nahe, auch meine Diplomarbeit zur Ernährungsexpertin der Traditionellen Europäischen Medizin diesem beeindruckenden Thema zu widmen. Rückblickend war es eine ganz wunderbare Entscheidung. Ich bin noch tiefer in die Faszination des Fermentierens eingetaucht. Es hat mich gefesselt – und es ist dadurch so vieles entstanden.

Anfangs hütete ich meine Gläser, beobachtete genau die Luftbläschen, die aufstiegen. Hörte, wie es zischte und wie lebendig es war. Dann ergab sich eines nach dem anderen: Workshops, Vorträge und eine kleine Sendung im österreichischen Fernsehen. Es ist so fantastisch! Mit meiner Freude am Fermentieren durfte ich mittlerweile so viele Menschen anstecken und das »Blubbern« verbreiten. Achtung, du bist als Nächstes dran! ;)

Es sind die kleinen Schritte, die so viel bewegen, und so sind es auch die kleinen Gemüse-Portionen, die so fein schmecken, ohne viel Aufwand zubereitet sind und letztendlich eine enorme Kraft – Lebenskraft – für uns entfalten.

Gleich zu Beginn des Buchs erfährst du, warum Lebenskraft und Lebensgeister so eng mit der TEM verknüpft sind. Das alte Heilwissen verständlich und lebbar zu machen, ist mir persönlich sehr wichtig, da wir in Eigenverantwortung – sofern wir die Hintergründe ein wenig kennen und begreifen – schon viel in der Prophylaxe, der Vorsorge, für uns tun können. Ja, und dann und wann kommen hier auch lateinische Wörter vor, denn Latein ist die meistüberlieferte Sprache zur TEM. Vieles wurde früher in Klöstern niedergeschrieben und später dort wiederentdeckt. Doch keine Sorge, ein Lexikon wirst du bei der Lektüre nicht benötigen, ich verwende gern eine bildhafte Sprache. Am Ende des Buchs findest du jedenfalls eine Übersicht der einzelnen Fachbegriffe mit einer kurzen Beschreibung.

Jetzt gleich möchte ich dir einen Satz zur TEM mitgeben, um dich einzustimmen:

»Die Temperamente sind so wunderbar verschieden. Genieße und lebe dein Temperament.«

Nimm aus diesem Buch einfach das, was am besten zu dir passt. Ich lade dich ein, mutig zu sein, Vertrauen in dich zu haben. Probiere das eine und andere Neue und Ungewohnte aus. Gib dem Unbekannten eine Chance.

Fermentiertes bietet eigene Geschmäcker und Aromen, anfangs oft irritierend – ich weiß. Unser Gaumen, unsere Nase sind dies nicht mehr gewohnt. Aber gewöhne sie daran, langsam und stetig – es lohnt sich!

Fermentieren ist eine Reise zu »neuen« Lebensmitteln. Eine Reise zu einer neuen Art, Lebensmittel zu veredeln, zu verändern, sie zu »kochen« und zu genießen – und dabei ist diese Technik doch schon jahrtausendealt.

Lass dir die Fermente temperamentvoll schmecken!

Schön, dass du da bist!

Michaela Hauptmann



Was ist die TEM?

Auf der ganzen Welt gibt es verschiedene traditionelle Medizinsysteme: TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), TTM (Traditionelle Tibetische Medizin), TPM (Traditionelle Persische Medizin) und andere mehr. Was alle vereint, ist die Betrachtung des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit – mit seinen Stärken und Schwächen, seinem Umfeld. Mit der Philosophie, Natur, Geografie, Kultur, der Religion und den Lebensmitteln, die in den einzelnen Regionen seit Tausenden von Jahren verankert sind. Man spricht vom »großmütterlichen Gedächtnis«, überliefert von Generation zu Generation mit dem Hintergedanken, eigenverantwortlich für die Gesundheit und Lebensfreude zu sorgen. Übermittelt durch Märchen, Mythen oder Lieder, in Gebeten verankert oder aus alten Schriften übersetzt. Bräuche und Riten zeugen von der Lebensführung, von Rhythmus und Heilanwendungen.

Traditionell (T) bedeutet keineswegs veraltet und starr. Nein, es hat eigentlich etwas Revolutionäres. Es strebt nach Veränderung, Verbesserung, Evaluierung. Es ist wichtig, ob etwas von damals auch heute noch passt. Gleichzeitig betrachtet es das Heutige, ob es passend ist. Die Balance, die Ausgeglichenheit für die Gesundheit stehen im Vordergrund.

Europa (E) ist vielschichtig. Es ist mehr als das Europa, wie wir es heute kennen. Deutlicher wird dies, wenn man bedenkt, dass die europäischen Sprachen indoeuropäisch sind. Weltreisende und Völkerwanderung bewegten viel. Auch die Kulturen Ägyptens, Bagdads, Persiens und Tibets hatten einen zentralen Einfluss auf das europäische Medizin- und Heilsystem.

Die alte **Medizin** (M) hatte eine philosophische Betrachtungsweise. Gesundheit, Harmonie und innere Stabilität waren gegeben durch eine bestimmte Lebensführung, man konnte diese selbst beeinflussen. Der Umbruch im 19. Jahrhundert durch die Zellulärpathologie (Krankheiten basieren auf Störungen der Körperzellen bzw. ihrer Funktionen) verdrängte die alte Medizin, die Humoralpathologie (das Gleichgewicht der Körpersäfte ist Voraussetzung für die Gesundheit). Man fokussierte sich auf die Behandlung und wissen-



.....
Gerne beschreibe ich in Workshops und Präsentationen die TEM anhand der drei Buchstaben T, E und M.
.....

schaftliche Analyse von Krankheiten. Die Medizin der Prävention wurde dadurch vernachlässigt, ja fast vergessen.

Die »neue« TEM sieht sich darin, das alte Wissen aufleben zu lassen. Es geht darum, die Eigenverantwortung wieder in den Mittelpunkt zu stellen und letztendlich das Wissen der vergangenen Generationen neu zu evaluieren. Die Traditionelle Europäische Medizin fördert das Wohlbefinden und betrachtet den Menschen – dich und mich – individuell, ganzheitlich, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensumfeld.

Das alte Wissen beruht auf der Entstehung der Welt – zumindest so, wie man es sich vor Jahrtausenden vorstellen konnte. Die Planeten wurden intensiv betrachtet und analysiert. Ebenso Sonne und Mond. Feuer und Eis wurden als besondere Gegensätze wahrgenommen. Beeindruckend nahe sind diese Gegensätze in Island. Feuerspeiende Vulkane und ewiges Eis. In Island beispielsweise hat man die Vorstellung, dass Leben erst entstand, als das Eis durch die Kraft des Feuers schmolz und sich die beiden Gegensätze annäherten. Diese und ähnliche Hypothesen über die Entstehung der Welt sind auch in anderen traditionellen Medizin- und Heilsystemen die Basis, um die Welt mit all ihren Geschöpfen zu verstehen.

- Das Ur-Eis ist die rohe, ursprüngliche Substanz. Reine Materie. Nichts bewegt sich – es herrscht absoluter Stillstand. Der absolute Nullpunkt: minus 273,15 °C sind erreicht. Eine Kälte, die physikalisch belegt ist, die man sich dennoch nicht vorstellen mag. Diese eisige Kälte ist lebenswidrig. Eine Existenz scheint unmöglich.
- Das Ur-Feuer ist die absolute Wärme. Unvorstellbare, urgewaltige Energie, die durch Reibung entsteht. Die Bewegung der Teilchen ist am absoluten Maximum angelangt. Die Energie ist auf dem Höhepunkt.

Beide Zustände, beide Pole, die hier beschrieben sind, sind Urkräfte. Ur-Feuer und Ur-Eis. Letztendlich ist es aber eine rein philosophische Betrachtung, da beide in der Natur so nicht existent sind. In ihrem Spannungsfeld jedoch entsteht Bewegung, Veränderung, Leben! Es ist mal feuchter, mal wärmer, mal trockener und mal kälter. Diese Qualitäten sind Teil der Natur und beeinflussen die Natur sowie den Menschen und seine Ernährung. Jedes Lebensmittel hat

Es gibt sie immer noch, die Gegensätze. Feuer und Eis. Es ist einerseits Energie und andererseits Materie – die Substanz auf der Erde.

Bewegung ist ein Grundkennzeichen der TEM. Daraus folgen Ausgleich und Energie. Darauf basiert Fortschritt. Darauf beruht Individualität – die Individualität der Temperamente.



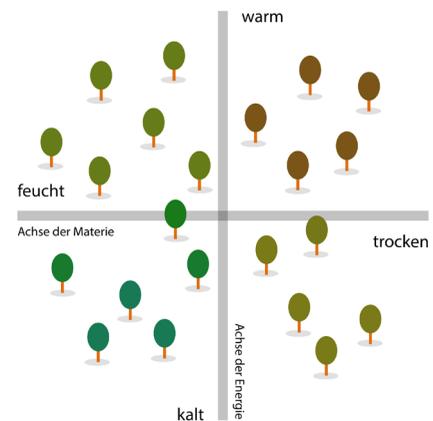
ganz spezielle Qualitäten. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze hat einen Platz in diesem Spannungsfeld der Urkräfte.

Die vier Grundtemperature der TEM – Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker –, die auf die Temperamentenlehre des griechischen Arztes Galenos von Pergamon (bekannt auch als »Galen«, ca. 129–215 n. Chr.) zurückzuführen sind, sind keine wissenschaftliche Typisierung. Sie finden sich nicht eindeutig in den Körperzellen wieder. Die Temperature sind Teil des bildlichen Schemas der Urkräfte, Ur-Feuer und Ur-Eis.

Die Grundlage dieser vier Temperature bildet die Vier-Säfte-Lehre, die auf den Arzt Hippokrates (um 460 v. Chr.) zurückgeht. Die TEM spricht von vier Körpersäften, den »Humores« (was griechisch-lateinisch so viel wie Feuchtigkeit, Leibessaft bedeutet): Sanguis, Chole, Phlegma, Melanchole.

Diese vier Säfte sind die Vertreter der Elemente, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Sie entstehen aus der Verdauung und von ihnen leiten sich die Temperature ab. Bei dieser Zuordnung siehst du zuerst die Beschreibung der Qualitäten. Feuchtigkeit zum Beispiel gibt es eben mal intensiv und nass und dann auch mit einer gewissen Trockenheit – und genau darauf beruht auch die Zuordnung der Elemente.

- **Sanguis** ist wie das Blut feucht und warm. Es stellt durch Feuer bewegtes Wasser dar und ist Vermittler der Vitalkräfte. Sanguis repräsentiert das **Element Luft** und steht für den Sanguiniker, für Aktivität, die Kindheit, den Frühling und den Morgen.
- **Chole**, auch Cholera genannt, die Gelbgalle, ist warm und trocken. Sie bewegt und verändert das Feuer durch umwandelnde Kräfte. Chole repräsentiert das **Element Feuer** und steht für den Choliker, für Aktivität, das Erwachsensein, den Sommer und die Mittagszeit.
- **Melanchole**, auch Melancholera genannt, die Schwarzgalle, ist trocken und kalt. Sie gibt Stütze, setzt Grenzen und symbolisiert Verbrauchtes. Melanchole repräsentiert das **Element Erde** und steht für den Melancholiker, für Ruhephasen, das Altern, den Herbst und den Abend.
- **Phlegma**, der Schleim, ist kalt und feucht. Er nährt das Feuer mit Substanz und ist die Urquelle aller Feuchtigkeit. Phlegma repräsentiert das **Element Wasser** und steht für den Phlegmatiker, für Ruhephasen, das Baby, den Greis, den Winter und die Nacht.



Die Temperamentenlehre kategorisiert den Menschen nach seiner Grundwesensart und bezieht die verschiedenen Funktionen und Wirkungen von Klima, Krankheit, Medikamenten und zeitlichen Konstellationen mit ein. Im Mittelalter wurde die Temperamentenlehre Galens noch durch die Zuordnung von Elementen, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Planeten, Sternzeichen und Tonarten erweitert.

Körpersymptome, Organe, Körpersäfte, Tages- und Jahreszeiten, Lebensabschnitte, Elemente und Farben sind in der Temperamentenlehre zugeordnet.

Jeder Mensch hat ein Grundtemperament – eine Basis. In Reinform kommen Sanguiniker, Choliker, Phlegmatiker oder Melancholiker nicht vor.

Das Grundtemperament stellt wie das Geschlecht, der Genpool und andere erbliche Belastungen einen ererbten Faktor der Konstitution dar. Klimatische Einflüsse, Einflüsse der Kindheit, Lebensumstände, Lebensführung, Ernährung, Krankheiten und deren Therapien, Lebensalter, strukturelle Veränderungen und vieles mehr haben einen enormen Einfluss auf das Grundtemperament und prägen den erworbenen Teil der Konstitution.

Ziel der TEM und der 4-Temperamente-Küche ist es, auf Basis dieser Temperamentenlehre die individuelle Konstitution zu stärken, Dysbalancen zu regulieren und die Selbstheilung zu aktivieren. Die TEM betrachtet den Menschen mit seinem ihm ureigenen Grundtemperament, seiner Konstitution und Gedankenwelt niemals isoliert, sondern immer in der Zusammenschau mit Lebensumständen, aber auch im Wechselspiel mit Jahreszeit, Umwelt, Klima und Lebensphase.



Hula-Hoop für die Gesundheit

Es ist nicht immer so einfach – was ist »gesund«? Was hält uns in Balance? Wie kann man die TEM verstehen und was ist mit dem Begriff »Lebensgeister« überhaupt gemeint?

Du kennst sie bestimmt – die Hula-Hoop-Reifen, die man mal mehr, mal weniger gekonnt um die Hüfte kreisen lässt. Man ist bemüht, sie ja nicht fallen zu lassen. Manche beherrschen diese Technik phänomenal. Gehörst du zu jenen, die das mit Leichtigkeit tun? Gratuliere! Ich finde das fantastisch und beobachte es gern. Es ist der erste Schwung, der wichtig ist: Er sollte parallel zum Boden verlaufen, um den Reifen mit minimaler Kraft oben halten zu können ... so die Theorie. Na ja, ich selbst übe einfach weiter.

Doch was ist der »erste Schwung« der sogenannten Lebensgeister? Was hat Hula-Hoop mit den Lebensgeistern zu tun? Was sind denn »Lebensgeister« überhaupt? Wie wird es für uns einfach und leicht, und kann man auch, wenn der erste Schwung nicht richtig gesetzt ist, noch in die Balance kommen?

Schauen wir uns gleich zu Beginn die »Lebensgeister« genauer an.

Die drei Lebensgeister ... schwungvoll im Gleichgewicht

Die Lebensgeister spielen eine wichtige Rolle in der Traditionellen Europäischen Medizin. Sie haben eigene Namen und eigene Aufgaben. Sie beruhen auch auf einer philosophischen Betrachtung – Philosophie kommt in der TEM oft vor.

Drei zentrale Lebensgeister sind es, die als bildliche »Werkzeuge« die Lebenskraft formen und erhalten. (Ausführlich kann man darüber in meinem Buch »Temperamentvoll essen« nachlesen.) Man



Hula-Hoop der Lebensgeister



Rezepte für wildes Obst und Gemüse

Jetzt kommen sie, die wilden Rezepte mit mindestens einer Million Aromen und ganz viel Blubbern.

Fermentieren eröffnet eine unüberschaubare Vielzahl an Variationsmöglichkeiten. Der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt! Wenn du einmal Feuer gefangen hast, wirst du nicht mehr damit aufhören wollen. Versprochen!

Die wilde Fermentation ist, wie der Name schon sagt, ein wilder und oft unkontrollierbarer Prozess. Alle diesbezüglichen Rezepte sind nur Anleitungen und Richtlinien. Denn kein Rezept, wird es noch so akribisch befolgt, führt jeweils zum gleichen Ergebnis. Bei Früchten beispielsweise entsteht oft auch eine alkoholische Gärung.

Die Saison, die Umgebungsluft, die Region, aus der das Gemüse stammt, die Umgebungstemperatur, dein eigenes Mikrobiom und vieles mehr beeinflusst dein Ferment. So wird es immer anders! Das macht es so abwechslungsreich.

Fermentieren bleibt also immer spannend, man weiß nie ganz genau, was passiert.

Lass dich auf dieses Experiment ein und bedenke, es handelt sich hier um Lebensmittel – sie leben ... lass ihnen ihren Freiraum, ihre Eigenheiten und gehe ganz unbedarft ans Fermentieren heran.

Meine Rezepte sind ganz bewusst für kleine Mengen ausgelegt, für Gläser von 200 ml bis 2 Liter, denn bei allem Spaß, wenn es in den Gläsern blubbert, soll alles auch aufgegessen werden können.



.....
Viel Spaß mit deinen LEBENSmitteln,
wecke deine Lebensgeister –
Hula-Hooop!
.....

APFELKREN

Zutaten für ein 0,5-l-Glas:

80 g geschälter Kren (Meerrettich), 20 g Zitronensaft, 400 g geschälte, entkernte Äpfel, 8 g Salz, 2–3 Bio-Zitronenscheiben

Salzlake: ½ TL Salz in 100 ml lauwar-
mem Wasser auflösen.



Genieße den Apfelkren zu in Butter
gedünsteten Karotten und mit Bratkar-
toffeln.

Das Glas gründlich reinigen und die Gummidichtung anlegen. Kren und Äpfel fein reiben und sofort mit Zitronensaft und Salz vermischen. Apfelkren in das Glas füllen, fest einstampfen und das Glas dabei aufklopfen, damit keine Luftlöcher in der Apfel-Kren-Masse bleiben. Die Zitronenscheiben darauflegen. Mit einem Gewicht beschweren und vorsichtig mit etwas Salzlake auffüllen. Darauf achten, dass alles gut mit Lake bedeckt ist, und das Glas verschließen. Auf einen Teller stellen und mit einem Tuch zudecken.

Fermentationsdauer: ca. 2–3 Wochen





COCKTAILTOMATEN MIT BASILIKUM



Zutaten für ein 0,5-l-Glas:

200 g Cocktailtomaten, 1 Handvoll
Basilikumblätter
Salzlake: 250 ml lauwarmes Wasser,
10 g Salz

.....

Der Geschmack der Tomaten ist unbeschreiblich – man spürt ihn auf der Zunge. Es prickelt und fühlt sich fast wie Brause an, die es früher mal gab, die man als Kind kannte ...

.....

Die Cocktailtomaten mit einer Rouladennadel einige Male einstechen, um das Aufplatzen zu verhindern. Zuerst die Basilikumblätter in das Glas einlegen, die Tomaten darauflegen und mit der Salzlake begießen. Gummidichtung anlegen, das Gemüse mit einem Gewicht beschweren und das Glas verschließen. Glas auf einen Teller stellen und zudecken.

Nach fünf Tagen verkosten und je nach Geschmack entweder die Fermentation stoppen oder noch ein paar Tage weiter fermentieren lassen.

Fermentationsdauer: 5–7 Tage



DILLSAUERKRAUT ZWEIFARBIG

Zutaten für ein 1-l-Glas:

1 Weißkrautkopf (ca. 1 kg),
25 g Salz, 100 g weiße Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 2–3 Zweige Dille



Die äußeren Blätter vom Kraut entfernen, 1–2 Blätter davon zur Seite legen. Den Krautkopf vierteln und in einer großen Schüssel bis auf den Strunk fein hobeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hobeln bzw. fein schneiden. Alles mit Salz vermischen und so lange kneten, bis ausreichend Lake entstanden ist. Die Dille waschen, trockenschütteln, von den Stängeln zupfen und fein hacken.

Die Hälfte des Krauts mit der Dille vermischen und in das gründlich gereinigte Glas füllen. Schichtweise das übrige Kraut und die Lake so in das Glas stampfen, dass keine Luftbläschen eingeschlossen bleiben. Die Gummidichtung anlegen.

Zur Abdeckung die zur Seite gelegten Krautblätter auf das Kraut pressen, damit das Aufsteigen von Krautschnipseln an den Rändern verhindert wird. Diese sonst mit einem Löffel abfischen. Ein Gewicht auflegen und darauf achten, dass alles gut mit Lake bedeckt ist. Dann das Glas verschließen. Auf einen Teller stellen und zudecken.

Fermentationsdauer: 4–6 Wochen





DIRNDLN



Das Glas gründlich reinigen und die Dichtung anbringen. Dirndln waschen und samt Kern in das Glas geben. Lorbeerblatt und Senfkörner dazugeben und mit den Zwiebelscheiben abdecken, damit das Aufsteigen verhindert wird. Mit Lake auffüllen, ein Gewicht auflegen, sodass alles gut unter der Lake ruht. Das Glas verschließen, auf einen Teller stellen und mit einem Geschirrtuch abdecken.

Fermentationsdauer: 1–2 Wochen

Die Kornelkirsche ist ein alteuropäisches Heilgewächs und soll laut Volksheilkunde bei allerlei Beschwerden helfen. Hildegard von Bingen empfiehlt die frischen Früchte vor allem gegen Darmleiden. Sie sollen den Darm reinigen und sogar Zöliakie lindern. In Österreich werden sie wegen ihrer rockartigen, buschigen Blüten auch »Dirndln« genannt – sie ähneln den trachtigen Dirndlkleidern. Die goldgelben Blüten sind bereits ab etwa Februar eine erste Nahrungsquelle für die Bienen. Die länglichen roten Früchte schmecken leicht säuerlich und enthalten viel Vitamin C und Anthozyane (Pflanzenfarbstoffe). Die großen Kerne können wie echte Kirschkerne für wärmende Kirschkernkissen verwendet werden.



Zutaten für ein Halbliterglas:

2 Handvoll halbreife Dirndln (Kornelkirschen), 1 TL Senfkörner, 1 Lorbeerblatt, 3 Zwiebelscheiben
Salzlake: 10 g Salz in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen.

Nach dem Fermentieren die Lake abseihen und die Früchte mit etwas Olivenöl vermischen. Die »Dirndloli-ven« passen wunderbar zu Käse und Wein.



Blühende Kornelkirsche

FENCHEL MIT ORANGE

Zutaten für ein Dreiviertelliterglas:

250 g Fenchel, 2–3 Orangenscheiben, 1 TL rosa Pfefferbeeren, 1 Gewürznelke

Salzlake: 15 g Salz in 500 ml lauwarmem Wasser auflösen.



Den Fenchel samt den Orangenscheiben mit warmen Kartoffeln oder mit einer kalt geräucherten Forelle genießen. Mmh ...

Das Glas gründlich reinigen und die Dichtung anbringen. Vom Strunk des Fenchels 2–3 Scheiben zur Abdeckung abschneiden. Restlichen Fenchel in Streifen schneiden. Pfefferbeeren, Gewürznelke und Orangenscheiben in das Glas geben und die Fenchelstreifen einfüllen. Mit den Fenchelscheiben abdecken, damit das Aufsteigen verhindert wird. Mit Salzlake auffüllen, ein Gewicht auflegen, sodass alles gut unter der Lake ruht. Das Glas verschließen, auf einen Teller stellen und mit einem Geschirrtuch abdecken.

Fermentationsdauer: 2–4 Wochen





FENCHEL UND PAPRIKA MIT VANILLE



Zutaten für ein Dreivierteliterglas:

450 g Fenchel, 150 g frischer roter Paprika, ½ Vanilleschote, 4–5 Gänseblümchen, 10 g Salz

.....

Melancholiker schätzen den betörenden Duft der Vanilleschote. Für das typische Aroma sorgt das Vanillin, das sich während der Fermentation der Schote bildet. Der Prozess dauert lang – mehrere Monate – und ist ein in den Anbaugebieten gut gehütetes »Rezept«. Die Schoten schrumpfen und werden dunkel.

Übrigens: Frische Vanilleschoten schmecken und riechen nach nichts.

.....

Das Glas gründlich reinigen und die Gummidichtung anlegen. Vom Fenchelstrunk 2–3 dünne Scheiben abschneiden und den übrigen Fenchel fein hobeln. Den Paprika ebenfalls dünn hobeln. Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Die Schote und das Mark in die Schüssel zum Gemüse geben. Fenchel, Paprika, Vanille, Gänseblümchen und Salz nun verkneten, bis sich eine saftige Lake bildet. Alles in das Glas geben und mit den Fenchelscheiben abdecken. Ein Gewicht darauflegen und achten, dass alles gut mit Lake bedeckt ist. Gegebenenfalls noch 100 ml lauwarmes Wasser mit einem ¼ TL Salz verrühren und darauf gießen. Das Glas verschließen, auf einen Teller stellen und zudecken.

Fermentationsdauer: 10–15 Tage

