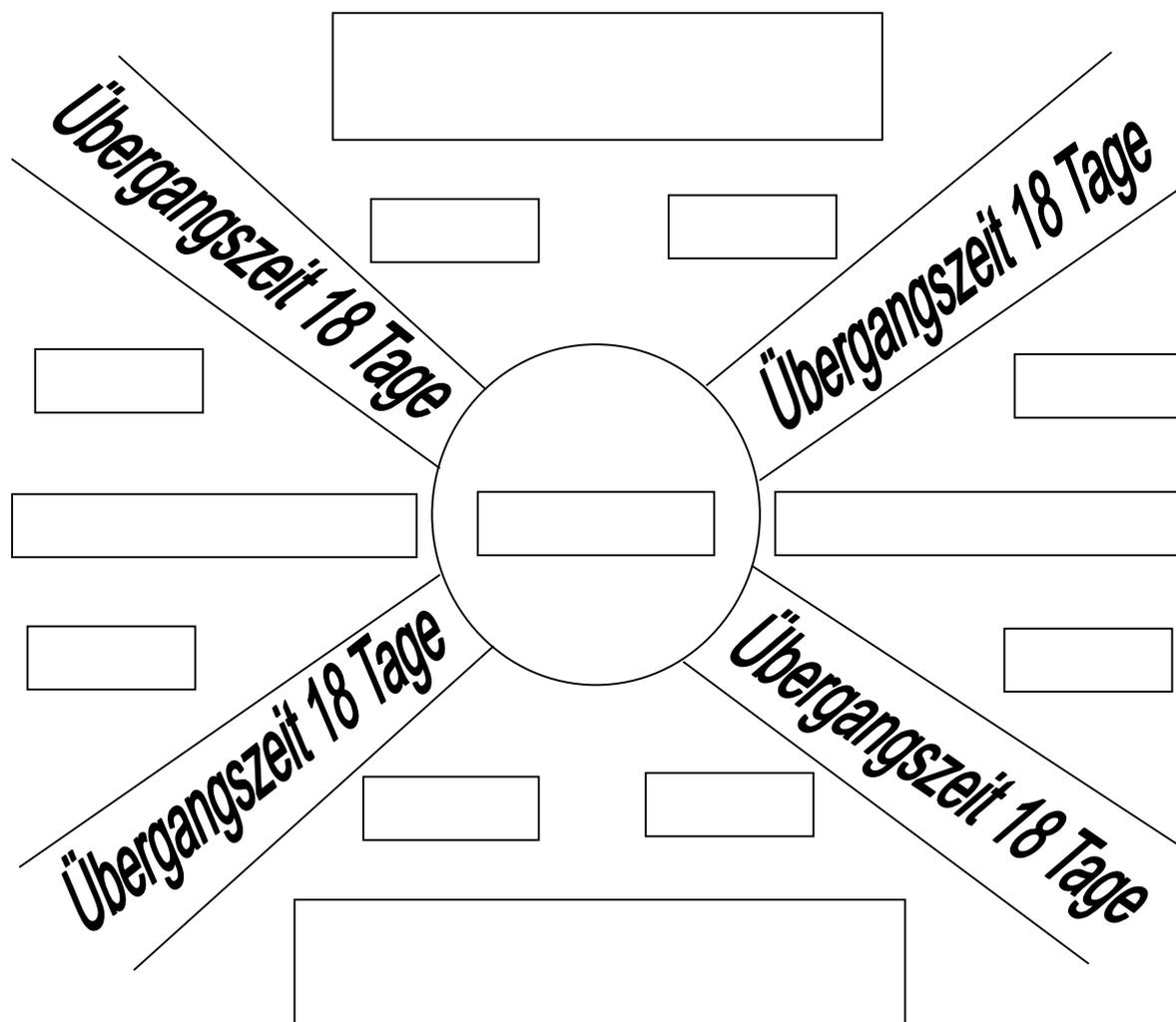


## Dojo Zeit

Was ist denn die DOJO-Zeit?

Dojo Zeit bedeutet soviel wie Übergangszeit zwischen den einzelnen Jahreszeiten! Dieser Moment eignet sich um unsere Mitte zu stärken und alten Ballast abzuladen. Es wirken Mentaltraining, Fasten- und andere Reinigungs- und Entgiftungsmethoden besonders intensiv und verändern auf Dauer! Zeit zum Überdenken und Neubeginn!



Die DOJO-Zeiten sind: **28.10. – 15.11.** Herbst zum Winter **27.01. – 13.02.** Winter zum Frühling **25.04. – 16.05.** Frühling zum Sommer **27.07. – 17.08.** Sommer zum Herbst. Vermeiden Sie während dieser Übergangszeit: Kaffee, Milch, Nudeln, Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten, bitterkalte Tees (grüner Tee, Minze...) und zuviel Brot.

Bevorzugen Sie: Reismilch, Getreide, Gemüse, heißes Wasser, Nüsse, warme neutrale Tees (Galli und Fortune, Fenchel-, Orangen- und Mandarinenblütentee, Rotbuschtee), gekochte Speisen. Die DOJO-Zeit ist besonders gut geeignet, um Entschlackungskuren in Form einer Getreidekur durchzuführen. Eine Getreidekur ist sehr viel sanfter für unseren Körper als die bei uns gängigen Heilfastenmethoden, da sie dem Körper nicht jegliche Energie entzieht.

80 Prozent unserer Lebensenergie beziehen wir aus unserer Nahrung! Essen Sie drei bis vier Tage eine Sorte Getreide mit Gemüse und/ oder Obst. Folgende Getreidesorten sind geeignet:

**Reis** (Vollkornreis): süß-neutral, besonders bei Hautproblemen, Neurodermitis, Müdigkeit, Abgeschlagenheit. TCM Erde

**Hirse**: süß-neutral, bei Blähungen, Völlegefühl und Spannungsgefühl im Abdomen, weiche Stühle. TCM Erde

**Gerste:** süß-kühl, bei Wasseransammlungen. TCM Erde

**Hafer:** süß-warm, bei Schwäche, Kälteempfinden, niedrigem Blutdruck. TCM Metall

**Weizen:** süß-kühl, bei chronischen Schlafstörungen, Nachtschweiß. TCM Erde

Das Getreide immer in Wasser quellen lassen und dann kochen. Zum Frühstück beispielsweise eine süße Variante mit gedünstetem Obst; das Mittagessen pikant mit Gemüse kreieren und zum Abendessen eine Suppe. Achten Sie bitte darauf, dass - wie bei jeder anderen Kur - Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und verstärkte Emotionen auftreten können.

Welches Getreide am besten für Sie geeignet ist, entscheidet auch ihr TCM-Arzt (Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin). Nützen Sie die DOJO-Zeit, um die Organe Milz und Magen, unsere Mitte, zu stärken und den Organismus mit kohlehydratreichen aber den Körper nicht belastenden Speisen zu nähren.

Eine Tabelle, die hilfreich ist, wenn man sich an der Getreidekost Emma Graf's orientiert:

Tage Planeten Organ	Getreide	Wirkung der Lebensmittel	Tee, Öl Kräuter	Metalle
<b>Montag</b> Mond Nervensystem Gehirn	<b>Reis</b>	Stoffwechsellanregend, entschlackend, aufbauend und kräftigend, pflegt die Nerven + Schleimhäute gegen Fieber	Löwenzahn Salbei	Silber Argentum
<b>Dienstag</b> Mars Galle, Blut Kreislauf	<b>Gerste</b>	Bindegewebe und Blut stärkend, Nervensystem ausgleichend, Gallensaft fördernd, Abwehrschwäche gegen Erkältungen und Infektionen	Brennnessel Thymian	Eisen Ferrum
<b>Mittwoch</b> Merkur Lunge	<b>Hirse</b>	Pflege von Haut, Haare, Augen, Zähne, geistig anregend wärmend, entstauend gegen Eiterungen	Minze Lavendel	Quecksilber Mercurius
<b>Donnerstag</b> Jupiter Leber	<b>Roggen</b>	Stärkt die Aufrichtekraft und Gestalt, Gelenke, Atmung, Leber aufbauend, Wundheilung gegen Zysten	Lindeblüte Schafgarbe	Zinn Stannum
<b>Freitag</b> Venus Nieren, Drüsen	<b>Hafer</b>	Stärkt die Widerstandskraft, Nieren, Drüsen, Lymphe, entspannt Krämpfe, fördert die Kreativität	Zitronenmelisse Schachtelhalm	Kupfer Cuprum
<b>Samstag</b> Saturn Milz, Knochen	<b>Mais</b>	Magen-Darmpflege, Wundheilung, nährt die Milz, Sinnesorgane, stärkt die Knochen, schützt die Kinder gegen Allergien,	Wegwarte Rosmarin	Blei Plumbum
<b>Sonntag</b> Sonne Herz, Lebens- rhythmus	<b>Dinkel</b> <b>Weizen</b> <b>Emmer</b>	Harmonisierend, ausgleichend, strukturierend, bring Licht in Herz, Blut und Psyche und reinigt diese, erhellte die Stimmung	Weissdorn Johanniskraut	Gold Aurum

## Rezepte zur Dojozeit

### **Bananen-Hirse-Riegel**

- 3-4 reife Bananen
- 2 Tassen Hirseflocken oder 1 Tasse Hirsebrei + 1 Tasse Hirseflocken
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleingeschnittener oder ger. Apfel

Bananen zerdrücken, Hirse und Öl hinzufügen, gut umrühren. Apfel unterrühren. Teig mit 2 Teelöffeln in kleinen Häufchen, Riegeln o.ä. auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Herd bei ca. 200°C ca. 25-30 Min. backen. Man kann den Apfel z. B. durch kleingeschnittene Feigen oder Obst der Saison ersetzen und das Rezept auf Wunsch z. B. mit Sonnenblumenkernen verfeinern.  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### **Gemüse-Muffins mit Frischkäse-Creme**

Ergibt 6 Muffins. Davon werden 3-4 Kinder satt. Zubereitung: 20-30 Min. + Backzeit: 30 Min.

160g Dinkel-Vollkornmehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
50g Haferflocken  
1/4 TL Salz  
2 Eier  
4 EL Hirsemilch  
80g Butter oder 50g Kokosfett  
1 Rüebli, Stangensellerie (Gemüse nach Saison und Wunsch)...  
2 EL Erbsen  
100g Maiskörner  
Fett und Sesam für die Förmchen  
Sonnenblumenkerne zum Bestreuen  
Füllung:  
400 g Doppelrahmfrischkäse  
1 EL Schnittlauch, geschnitten  
2 EL Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer  
2-3 Tomaten

**1** Mehl und Backpulver mischen. Haferflocken, Salz, Eier und Milch unterrühren. Butter erwärmen, bis sie flüssig wird, etwas abkühlen lassen und unterrühren.

**2** Rüebli fein raspeln. Mit Erbsen und Mais und anderem Gemüse unter den Teig heben.

**3** Teig in gefettete, mit Sesam ausgestreute Förmchen füllen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 30 Minuten bei 180 °C backen.

**4** Frischkäse mit Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.

**5** Ausgekühlte Muffins aufschneiden. Mit der Käsecreme und einer Scheibe reifer Tomate füllen. Ev. mit frischem Schnittlauch garnieren.

**Dinkel-Boulgour-Salat** entschlackend, ausleitend, bewegend, stärkt die Mitte

**Zutaten** (möglichst frisch & bio)

3 dl Wasser

1 TL Meersalz

3 dl Dinkel-Boulgour Vollkorn

1 TL Senfpulver od. Senf

Pfeffer aus der Mühle oder Ingwer

Meersalz

2 EL Apfelessig

1 TL Honig

4 EL Olivenöl oder Kokosöl

2 St. Stangensellerie

50g schwarze Oliven

1 Bund frische Petersilie

1 Bund Frühlingszwiebeln

junge Löwenzahnblätter

unbehandelte Zitrone, Schale

weitere Frühlings-Kräuter nach Geschmack zugeben: Bärlauch (H),

Brennesseltriebe, Schnittlauch (M). Garnitur zum Essen: Gänse (F)- und

Schlüsselblümchen.

**Zubereitung**

Wasser und Salz aufkochen, Getreide zugeben, kurz aufwallen, Deckel aufsetzen und ohne den Kochprozess weiter zu stören, ca. 20 min auf kleinster Hitze quellen lassen. Es sollte alles Wasser aufgesogen sein.

Für die Salatsauce Essig, Gewürze und Honig verrühren und das Öl dazumischen. Frühlingszwiebeln\* und Stangensellerie\* in feine Ringe, Oliven in dünne Stücke schneiden, Peterli grob hacken, Zitronenschale raspeln und mit Löwenzahnblätter alles zur Sauce geben.

Boulgour etwas abkühlen lassen, mit der Sauce vermischen und ziehen lassen.

\* bei empfindlichem Magen, Frühlingszwiebeln und Stangensellerie kurz andünsten.

**Anwendung**

Die bewegendenden, entschlackenden Gemüse und Kräuter werden sinnvoll ergänzt mit dem Getreide Boulgour, das die Mitte stärkt und Verdauungsbeschwerden wie Durchfall wie Verstopfung reguliert. Ein guter Salat für den Saisonstart!

## **Tomatensuppe mit Buchweizen - Schnelle Küche**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 ml Sahne
- 0.5 Bd. Basilikum
- 6 mittl. Tomaten
- 4 Tas. Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt oder kleingehackt
- 4 EL Buchweizen, leicht angeröstet

**ZUBEREITUNG:** Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und würfeln. In Gemüsebrühe mit der Sahne ca. zehn Minuten kochen. Mit Knoblauch, Meersalz und Pfeffer würzen.

Mit dem Pürrierstab zerkleinern, in heiße Teller füllen und mit grob gehacktem Basilikum und Buchweizen bestreuen.

## Würzige Grünkernsuppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Rüebli
- verschiedene Gemüse nach Saison und Geschmack
- 150 g Grünkern oder jedes andere eingeweichte, gekeimte oder gekochte Getreide je nach Tag und Bedürfnis
- 1 EL Sojaöl oder Sesamöl, Kokosfett
- 1 Bund Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:** Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Den Grünkern und die Brühe zufügen und alles aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen. Die Möhren schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Grünkern geben. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## Selbst gemachte Nudel-Plätzchen

Davon werden 3–4 Kinder satt.

Zubereitung: 30 Min. + Kochzeit: 2–3 Min. + Ruhezeit: 30 Min.

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 Eier oder Ei-Ersatz
- etwas Wasser
- 1 TL Meersalz
- evtl. 3 TL Paprikapulver (das macht die Nudeln rot)
- evtl. 2 TL Curry oder Curcuma (das macht die Nudeln gelb)
- evtl. fein gehackte Kräuter (das macht die Nudeln grün)

**1** Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Salz, Wasser und eventuell Paprikapulver zugeben. Alles gut verkneten. Nicht zu viel Wasser nehmen – der Teig darf nicht kleben. In Folie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Teig sehr dünn ausrollen. Mit kleinen Förmchen ausstechen. Nudeln 2–3 Minuten in Salzwasser kochen und fertig.

**3 zu viel saisonalem Gemüse servieren!**

## **Obstkuchen** vom Blech

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 6 gehäufte EL Honig
- 2 TL Backpulver

Alle Zutaten zu einem Rührteig verrühren. Auf einem gefettetem Backblech verteilen und bei 150°C ca. 35-45 Min. backen (nicht zu dunkel werden lassen).

Abkühlen. Belag:

Vanillepudding, verschiedene Obstsorten, Tortenguss

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

## **Spinatkuchen** Für einen Kuchenteig pikant oder süß:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 50-60 g Kokosöl
- 1/2 TL Meersalz (oder süß, 1 EL Honig)
- 1/8 l Wasser

Alle Zutaten verkneten und 1 Std. ruhen lassen.

Belag:

- 1 kg Spinat
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- evtl. 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- Sojasahne

Den Spinat tropfnass und zerkleinert 5 Min. dünsten. Zwiebel in Öl hellgelb rösten. Knoblauch dazugeben. Alles mit dem Spinat mischen und mit den anderen Zutaten abschmecken. Auf vorbereiteten Kuchenteig legen, bei 170°C ca. 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: 90 Minuten

## **Gemüse-Tofu-Kugeln** für 4 Personen

200 g Karotten

200 g Sellerie (oder halb/halb mit Stangensellerie)

200 g Lauch

250 g Tofu

60 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Knoblauchzehe

1 einige Salbeiblätter

1 Ei

1 Prise gemahlener Kümmel

1 Kräutersalz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

100 ml Gemüsesuppe

es können auch verschiedene Sprossen zugegeben werden.

**ZUBEREITUNG:** Die Karotten unter fließendem Wasser abbürsten, den Sellerie schälen. Karotten und Sellerie sehr fein raspeln. Die Lauchstange putzen, der Länge nach einschneiden und unter fließendem Wasser reinigen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, den Salbei in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Porree glasig werden lassen. Restliches Gemüse zugeben, zusammen mit dem Salbei unter Rühren kurz anbraten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen. Gemüse ca 5 Min dünsten, anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Den Tofu mit einer Gabel sehr fein zerdrücken und mit dem Gemüse, dem Ei und dem Mehl vermengen. Die Masse mit Kümmel, Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken. Von der Masse mit einem Esslöffel Kugeln abstechen (ca. 3 cm im Durchmesser) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Die Gemüse-Tofukugeln dünn mit etwas Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C Heißluft 20 - 25 Minuten backen.

### **Schoko-Birnenkuchen**

- E- 3 große Eier
- E- 175g Palmzucker und/oder Agavendicksaft
- E- 2 Päck. Vanillezucker
- E- 200g Butter oder besser! 160g Kokosöl
- M- 2TL Zimt
- M- 1 Prise Ingwerpulver oder frisch gerapst
- W- 1 Prise Salz
- H- 2TL Tamarind (Sauerdattelsaft) oder
- H- 2TL Quark oder Joghurt nat.
- H- 200g Dinkelvollkornmehl
- F- 50g Buchweizenmehl
- F- etwas Schokoladenpulver OHNE Zucker
- E- nach Bedarf Hirse oder Dinkelmilch (Milch)
- F- 100g Edelbitterschokolade min. 70%
- E- 2 frische Birnen

Birnen klein schneiden. Schokolade hacken. Vermischen.

Aus den Zutaten einen Rührteig machen und zum Schluss die Birnen mit der Schoggi unterziehen.

Kastenform im vorgeheizten Ofen bei 180°C in der Mitte ca. 60-70 min backen. Oder in kleine Herzförmchen und dann nur etwa 30 min. backen.

## **Grünkernbratlinge mit Buchweizen** für 4 Personen

- 200 g Grünkern
- 80 g Buchweizen
- 60 g Haselnüsse (feingemahlen)
- 60 g ungehärtetes Kokosfett
- 1 EL Gemüsebrühe (am besten gekörnte)
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 6 EL Sahne
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 EL Petersilie, frisch gehackt
- 1 Muskatnuss frisch gerieben
- 1 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Meersalz

**ZUBEREITUNG:** Den Grünkern grob schroten oder so kaufen (wie für Müsli), dann mit dem Buchweizen, der gekörnten Brühe und 200 ml Wasser verrühren. Bei ganz schwacher Hitze aufkochen und in etwa 15 Minuten ausquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Umrühren ist meist nicht nötig. Das Getreide im offenen Topf ausdampfen lassen. Die Zwiebel fein hacken. Die Sahne, die Eier, die Zwiebel, den Majoran und die Petersilie unterrühren. Die Masse mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und kalt werden lassen. Aus dem ziemlich feuchten Teig Küchlein formen und in den Nüssen wenden. Die Grünkernküchlein in etwas Kokosfett auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Nach Belieben mit gedünsteten Gemüse und buntem Salat servieren.

## **Geschmorte Kichererbsensprossen** für 4 Personen

- 2 EL Öl
- 3 Tas. Kichererbsensprossen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 3 EL Süsses Sahne
- 0.5 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Basilikum
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 0.13 l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, oder mehr

**ZUBEREITUNG:** 1. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in dem Öl glasig dünsten. 2. Die Kichererbsensprossen hinzufügen und mit dem Koriander, dem Kurkuma und dem Cayennepfeffer überstäuben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. 3. In der Zwischenzeit die Tomaten kurz mit heissem Wasser überbrühen und enthäuten. Das Tomatenfleisch würfeln und zum Gericht geben. 4. Die Sahne unterziehen und das Gericht mit dem Basilikum, den zerdrückten Knoblauchzehen und dem Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas Petersilie bestreuen.