

makrobiotik.

IN FÜLLE LEBEN

madhavi guemoes



AURUM

impresum

madhavi guemoes makrobiotik · IN FÜLLE LEBEN

© 2017 Aurum
in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

1. Auflage 2017

Lektorat Anne Petersen

Gestaltung Kerstin Fiebig [ad-department.de] & Maria Schiffer

Fotos Maria Schiffer [mariaschiffer.com]

E-Book Produktion: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

ISBN print 978-3-95883-230-5

ISBN eBook 978-3-95883-231-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Ich habe mich Hals über Kopf in die Keramiken von Tina Kami verliebt. Mir war flink klar, dass ich sie fragen muss, ob sie mein Buch ausstatten möchte. Nichts hätte besser gepasst! Tina stellt in Hamburg unter ihrem Label Uglyduckly Keramik her, die mein Herz berührt. Sie hat ein unglaubliches Gefühl für Ästhetik und Haptik. Dabei liebt Tina das Unperfekte, das Zufällige, was sich auch in ihrer einzigartigen Arbeit der an

der Scheibe gedrehten oder von Hand geformten Objekte widerspiegelt. Ihre Keramiken sind inspiriert durch das japanische Konzept Wabi-Sabi, das Tina Kami seit Langem fasziniert. Sie ist Autodidaktin – alle kunstvollen Keramiken sind handgemacht und einzigartig. Ich bin großer Fan und Sammlerin ihrer Objekte. www.uglyduckly.com

Dieses Buch ist für Dich

Einleitung

Wie ich meinen Weg zur Makrobiotik fand

Was ist Makrobiotik?

Yin & Yang

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Was alles auf einen makrobiotischen Teller gehört

Nahrungsmittel, die du meiden solltest

Wie du mit Heißhunger umgehst

Wie du dein Gericht am besten planst

Nützliche Küchenutensilien

Schneidetechniken

Die verschiedenen Kochtechniken

Welche Öle ich gerne verwende

Was ist Miso?

Makrobiotische Zutaten, die du in der Küche haben solltest

Rezepte

Wie du Getreide zubereitest

Wie du Hülsenfrüchte zubereitest

Wie du makrobiotische Gewürze zubereitest

Frühstück

Lunch & Dinner

Süßes

Snacks

Brot & Aufstriche

Immun-Kicks

Saucen & Dressings

Pickles

Makrobiotische Getränke und Tees

Nützliches für eine gesunde Lebensweise

Dein 3-Tages-Programm zum Ausprobieren

Dank und Literaturtipps



Dieses Buch ist für Dich!

Du kannst dir nicht vorstellen, wie sehr ich mich darüber freue, dass du dieses Buch in Händen hältst. Es ist ein absolutes Herzensprojekt! „Makrobiotik - In Fülle leben“ zu kreieren, war eine spannende Reise mit wundervollen Menschen, die Maria Schiffer und mir unglaubliches Vertrauen entgegengebracht, und - vor allem - Freiheit gelassen haben. Und zwar auch bei unserem Ansinnen, das Essen so authentisch und ehrlich wie möglich darzustellen, was uns sehr wichtig war.

Genau darum geht es in der Makrobiotik auch: sich frei, ausgeglichen und erfüllt zu fühlen. Den Raum möchte ich dir eröffnen. Hierbei ist Entschleunigung ein wichtiges Stichwort. Menschen neigen dazu, rastlos durch den Alltag zu hecheln, in Hektik zwischen Tür und Angel zu speisen und sich darüber zu wundern, dass sie ständig gestresst und ruhelos sind. Das moderne Leben mit seiner Hektik und dem dauernden Getöse kann auf lange Sicht hin ein gewaltiges Ungleichgewicht in Körper, Geist und Seele hervorrufen. Alles, was du konsumierst - und damit meine ich nicht nur Essen -, hat Einfluss auf dein Dasein, dein Wohlbefinden.

Mir geht es nicht darum, dich zu optimieren. Mein Buch soll dich dabei unterstützen, einen liebevollen Weg zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden zu finden. Mit kluger Nahrung auf den unterschiedlichsten Ebenen kannst du Einfluss darauf nehmen, wie du dich im Alltag fühlst. Du kannst deine ganze Lebenseinstellung verändern, wenn du möchtest. Es ist nie zu spät!

Ich bin kein Fan von Dogmen, sondern von so viel Leichtigkeit wie möglich ... und ich hoffe, ich kann dir das mit diesem Buch vermitteln.

Herzlichst, Madhavi





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!

keep it simple

Es ist ein großer Luxus, dass wir uns überhaupt darüber Gedanken machen dürfen, was wir als Nahrung auf allen Ebenen zu uns nehmen möchten. Für viele Menschen ist das gar nicht möglich. Täglich Dankbarkeit zu üben, für die Nahrung, die wir zu uns nehmen können, ist mir sehr wichtig. Wir dürfen wählen. Was für ein riesiges Geschenk!



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 mirwoherzu 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 anfang, 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 ganz 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 Zwiebeln 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!



IMAGINE
PEACE.



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

Yin & Yang

Das ganze Universum besteht aus Gegensätzen. In der fernöstlichen Philosophie nennt man sie Yin und Yang. Zwei Eigenschaften, die das jeweilige Gegenteil des anderen sind und sich gleichzeitig perfekt ergänzen. Makrobiotik strebt eine Balance zwischen diesen beiden Gegensätzen an. Wir leben heute viel zu sehr in Extremen. Makrobiotik und das Prinzip von Yin und Yang können dir helfen, eine gesunde Balance in deinem Leben zu schaffen. Die zusammenziehende Kraft, die Yang genannt wird, erzeugt eine zusammenballende Energie und bewirkt Kompaktheit. Das Prinzip von Yang beinhaltet eher Festigkeit, Stärke, Aktivität, Bewegung. Die sich ausdehnende Kraft, die Yin genannt wird, hat eine leichtere und durchlässigere Tendenz. Sie bewirkt durch ihre Leichtigkeit eine aufsteigende Kraft. Sie erzeugt Kühle, Leichtigkeit, Offenheit und Transparenz. Sie bietet weniger Widerstand, weil sie weniger Dichte enthält. Sie ist mehr nach außen gerichtet, gibt eher nach und ist weicher. Yin repräsentiert Flexibilität, Schwäche, Stille, Zartheit, Leichtigkeit, Passivität, Ruhe. Yin und Yang können nicht ohneeinander existieren, sie ergänzen sich gegenseitig. Wir versuchen in der Makrobiotik immer eine Balance zwischen Yin und Yang zu halten und nicht zu sehr in Extremsituationen zu kommen, die uns aus unserer Mitte holen. Je weniger ich mich in den Extremen aufhalte, desto ausgeglichener sind mein Gemüt und mein Körper.

Stell dir vor, nach einer durchzechten Nacht mit viel Alkohol kommst du nach Hause und hast Heißhunger auf eine Tüte Chips. Du pendelst von einem Extrem ins nächste. Alkohol

ist extrem Yin und dein Bedürfnis nach Chips pendelt ins andere Extrem. Dein Körper versucht verzweifelt in die Mitte zu kommen, wieder Harmonie herzustellen, was aber so unmöglich ist. Die Folgen sind Stress, Müdigkeit und Unwohlsein. Eine Lebensweise, in der du nie zur Ruhe kommst, macht dich auf Dauer krank. Damit meine ich natürlich nicht, dass du nicht mal eine Tüte Chips vertilgen oder auch mal ein Bier trinken kannst. Mäßigkeit in alle Richtungen ist immer ein guter Begleiter.

