



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Schweinsbraten passend zum Stoffwechselltyp

Viele trauen sich heute kein Schweinefleisch mehr zu essen, weil es als ungesund gilt. Ungesund ist jedoch nur die billige Massenware. Ein gutes Bioschwein ist köstlich und hat viele gute Wirkungen. Laut TCM baut Schweinefleisch Yin auf und bringt uns deshalb Ruhe, Gelassenheit, Stabilität und guten Schlaf. Durch den Krautsalat holen wir uns noch eine Portion Vitamin C für die Abwehrkräfte dazu. ☺

Schweinsbraten

Karree möglichst mit Knochen für die Kohlenhydrattypen, Schopfbraten und Bauchfleisch für die Eiweißtypen verwenden.

Das Fleisch mit Kümmel und Salz einreiben. In eine Kasserolle geben, Zwiebelstücke, Lorbeerblätter und etwas Wasser und Bioschweineschmalz dazugeben und mehrere Stunden geschlossen bei geringer Hitze garen. Dann offen bei 180 Grad knusprig werden lassen und zwischendurch immer wieder vom Saft über das Fleisch geben.

Waldviertler Erdäpfelknödel

Mehlige kochende Erdäpfel mit der Schale in Wasser mit Majoran kochen, schälen, reiben. Mit einem Ei, Salz und Kartoffelstärke zu einem Teig verarbeiten, Knödel formen und in Salzwasser ca. ¼ Stunde köcheln.

(auf 1 kg Erdäpfel 1 Ei, Salz, 50g Fett und bis zu 300g Stärkemehl)

Warmer Krautsalat

In einer Pfanne etwas Biospeck auslassen

Das Kraut hobeln, in Kümmelwasser blanchieren (ev. mit etwas Essig), abseihen, mit Salz, Pfeffer, Essig würzen und den ausgelassenen Speck mit Fett darüber geben.

Alternative: Sauerkraut

Sauerkraut in einem Topf mit etwas Fett und Wacholderbeeren wärmen.

Wohl bekomm's ☺

Schauen Sie auf meine Homepage www.christina-schnitzler.at – Hier finden Sie 10 wertvolle Tricks, wie Sie essenstechnisch gut über die Feiertage kommen!

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com