

Grundsätze und Hintergründe für die Auswahl und Zubereitung von Speisen

Die Gesetze und Prinzipien des Universums

Die universalen Prinzipien und Gesetze des Wandels wurden seit alter Zeit von verschiedenen Kulturen verstanden und sind in verschiedenen Formen in Schriften, Mythen, Systemen der Landwirtschaft und der Herstellung von Nahrungsmitteln, in der Architektur und in der Volkskunst zum Ausdruck gekommen. In unserer Zeit sind diese Prinzipien und Gesetze von verschiedenen Philosophen, Wissenschaftlern, Autoren und Künstlern wieder-entdeckt und ausgedrückt worden, meist in mehr fragmentarischer Form. In diesem Jahrhundert wurden sie von George Ohsawa umfassend dargestellt und sind durch den Verfasser und seine Mitarbeiter aufgrund ihrer Erfahrungen und Beobachtungen der Natur und der Gesellschaft während der letzten 35 Jahre weiter vereinfacht worden.

Die ewige Ordnung des Universums kann auf zwei Arten und Weisen betrachtet und verstanden werden, und zwar nach den sieben universalen Prinzipien und nach den zwölf Gesetzen des Wandels. Diese zwei Sichtweisen ergänzen einander und werden durch unser intuitives Verständnis wahrgenommen oder auch durch das, was wir als gesunden Menschenverstand bezeichnen. Wir erleben sie täglich, wo immer wir uns auch befinden, zu allen Zeiten und unter allen Bedingungen und in allen Situationen. Alles geschieht im Einklang mit dieser universalen Ordnung, und alle Phänomene wandeln sich nach diesen Richtlinien.

Die sieben Prinzipien des unendlichen Universums sind:

1. Alles, was existiert, ist eine Differenzierung der einen Ewigkeit.
2. Alles ist dem Wandel unterworfen.
3. Alle Gegensätze sind komplementär.
4. Es gibt nichts Identisches.
5. Was eine Vorderseite hat (d. h. eine sichtbare Seite), hat auch eine Rückseite (d. h. eine unsichtbare Seite).
6. Je größer die Vorderseite, desto größer die Rückseite.
7. Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende.

Die zwölf Gesetze des Wandels des unendlichen Universums sind:

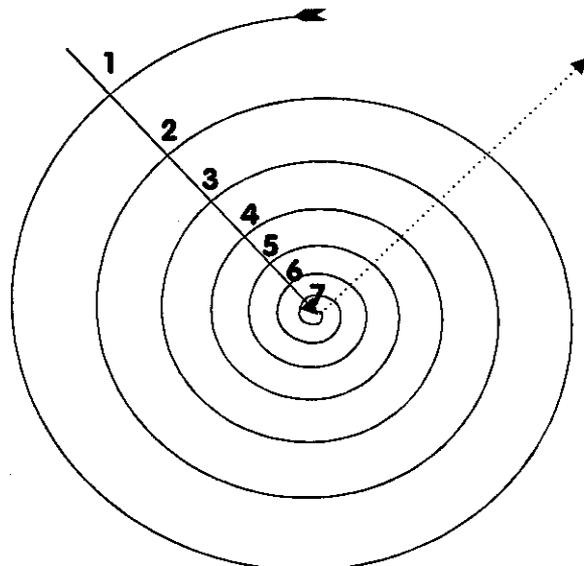
1. Die eine Unendlichkeit manifestiert sich als komplementäre und gegensätzliche Kräfte, als Yin und Yang, im endlosen Wandel.
2. Yin und Yang werden dauernd durch die ewige Bewegung des einen unendlichen Universums manifestiert.
3. Yin stellt das zentrifugale, Yang das zentripetale Prinzip dar. Zusammen erzeugen Yin und Yang Energie und bringen alle Phänomene hervor.
4. Yin zieht Yang an, Yang zieht Yin an.
5. Yin stößt Yin ab, Yang stößt Yang ab.
6. Yin und Yang in wechselnden Anteilen erzeugen unterschiedliche Phänomene. Der Grad der Anziehung und der Abstoßung unter den Phänomenen verhält sich proportional zum Gefälle der Yin- und Yang-Kräfte.
7. Alle Phänomene sind dem Wandel unterworfen und ändern dauernd ihre Zusammensetzung der Yin- und Yang-Kräfte; Yin wird zu Yang, Yang wird zu Yin.
8. Nichts ist ausschließlich Yin oder Yang. Alles setzt sich aus beiden Kräften in wechselnden Anteilen zusammen.
9. Es gibt nichts Neutrales. Bei allem, was sich ereignet, gibt es stets ein Übergewicht von Yin oder Yang.
10. Großes Yin zieht kleines Yin an. Großes Yang zieht kleines Yang an.
11. Extremes Yin erzeugt Yang, extremes Yang erzeugt Yin.
12. Alle physischen Manifestationen sind im Zentrum Yang und an der Oberfläche Yin.

Beispiele von Yin und Yang

	Yin	Yang
Eigenschaft	Zentrifugale Kraft	Zentripetale Kraft
Tendenz	Ausdehnung Diffusion Dispersion Trennen Zerlegung	Zusammenziehung Fusion Assimilation Sammeln Organisation
Bewegung	mehr inaktiv, langsamer	mehr aktiv, schneller
Schwingung	kürzere Wellen und höhere Frequenz	längere Wellen und niedrigere Frequenz
Richtung	aufsteigend und vertikal	absteigend und horizontal
Lage	mehr außen und peripher	mehr innen und zentral
Gewicht	leichter	schwerer
Temperatur	kälter	heißer
Licht	dunkler	heller
Feuchtigkeit	feuchter	trockener
Dichtigkeit	dünnere	dicker
Größe	größer	kleiner
Gestalt	mehr expansiv und zerbrechlicher	mehr kontraktiv und härter
Form	länger	kürzer
Beschaffenheit	weicher	härter
Atomteilchen	Elektron	Proton
Elemente	N, O, P, Ca usw.	H, C, Na, As, Mg usw.
Umwelt	Schwingung ... Luft ... Wasser	Erde
Klimatische Wirkungen	tropisches Klima	kälteres Klima
Biologische Eigenschaft	mehr pflanzliche	mehr tierische
Geschlecht	weiblich	männlich
Organstruktur	mehr hohl und ausgedehnt	kompakter und dichter
Nerven	mehr peripher und Sympathikus	mehr zentral und Parasympathikus
Haltung, Emotionen	eher sanft, negativ, defensiv	eher aktiv, positiv aggressiv
Arbeit	eher psychologisch und geistig	eher körperlich und gesellschaftlich
Bewußtsein	mehr universal	mehr spezifisch
geistige Funktion	mehr mit der Zukunft beschäftigt	mehr mit der Vergangenheit befasst
Kultur	mehr spirituell orientiert	mehr materiell orientiert
Dimension	Raum	Zeit

Die Spirale des Lebens

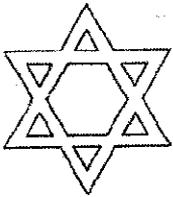
1. Stufe: Siebter Himmel, Eine Unendlichkeit, Gott, Brahman, *Tai-Kyoku*, Einheit.
2. Stufe: Polarisation, Yin und Yang, Beginn der relativen Welt. 2
3. Stufe: Energie und Schwingung, Beginn der Welt der Phänomene.
4. Stufe: Subatomare Teilchen, Beginn der materiellen Welt.
5. Stufe: Welt der Elemente und der körperlichen Natur.
6. Stufe: Das Pflanzenreich, Beginn der organischen Welt.
7. Stufe: Das Tierreich, das im Menschen seinen Höhepunkt erreicht.



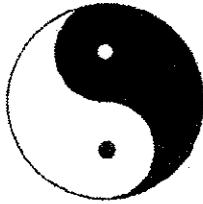
Im *Tao Te King* schreibt Laotse über den Vorgang der ewigen Schöpfung:

Der SINN erzeugt die Eins. Die Eins erzeugt die Zwei. Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge.
 Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle
 und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie.

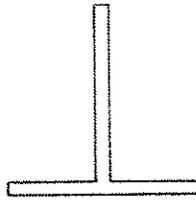
(Zitat nach der Übersetzung von Richard Wilhelm)



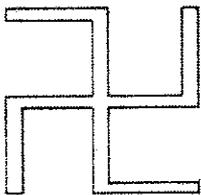
Symbol des Judentums: Der Davidstern, ein Symbol Gottes, zeigt die Harmonie zwischen komplementären Gegensätzen.



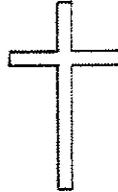
Symbol des Taoismus: Yin und Yang vollführen eine kreisförmige Bewegung und wechseln sich ab. Das Zentrum von Yin hat einen Yang-Kern, während das Zentrum der Yang-Hälfte einen Yin-Kern hat.



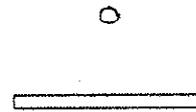
Symbol des Shintismus: Die vertikale Linie, Himo-Rogi, stellt den göttlichen Baum dar, welcher mit der Erde, Iwasaka, der horizontalen Linie, eine harmonische Beziehung einght.



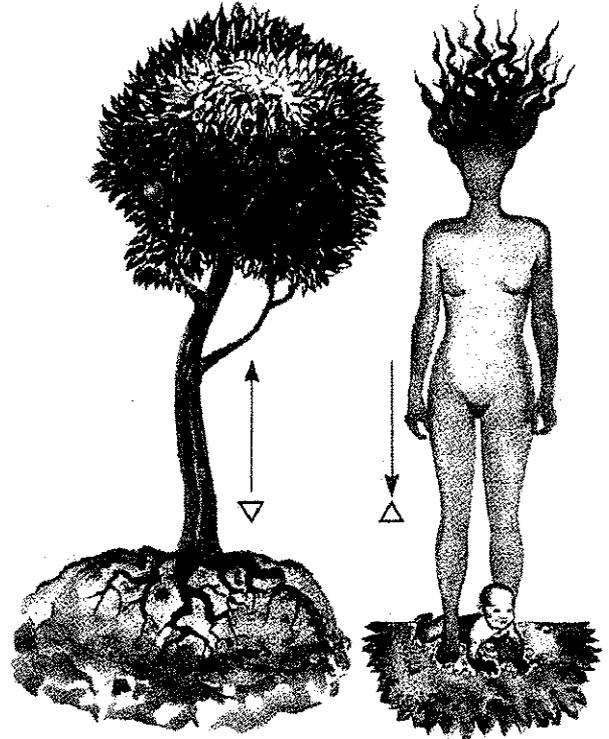
Symbol des Buddhismus: Die vertikale Yin-Energie und die horizontale Yang-Energie verbinden sich und vollführen eine kreisförmige Bewegung, eine Darstellung der universalen Reinkarnation.



Symbol des Christentums: Der vertikale Yin-Arm des Kreuzes und der horizontale Yang-Arm harmonisieren und zeigen die Einheit aller Phänomene.

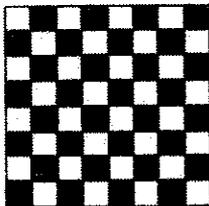


Symbol des Zoroastrismus: Der zusammengesetzte Yang-Punkt und die ausgedehnte Yin-Linie, welche stets zusammen erscheinen, zeigen universale Gegensätze und Ergänzung.



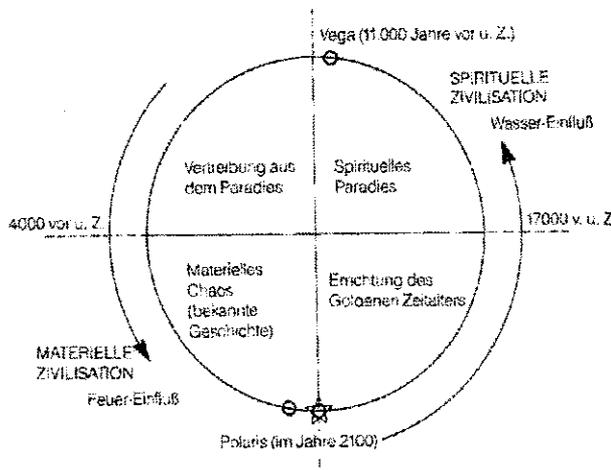
Entgegengesetzte biologische Strukturen

Die Wurzeln der Pflanzen reichen in die Erde hinunter, und die Früchte wachsen nach oben zum Himmel, während sich bei den Menschen die Wurzel (Gehirnzellen) oben und die Früchte (Gonaden) unten befinden.



Karte des Universums des Zoroastrismus: Die abwechselnden 32 Yin-Quadrate und 32 Yang-Quadrate zeigen die 64 Stufen der Umwandlung an und entsprechen den 64 Hexagrammen des I-Ching.

Abb. 4: Religiöse Symbole



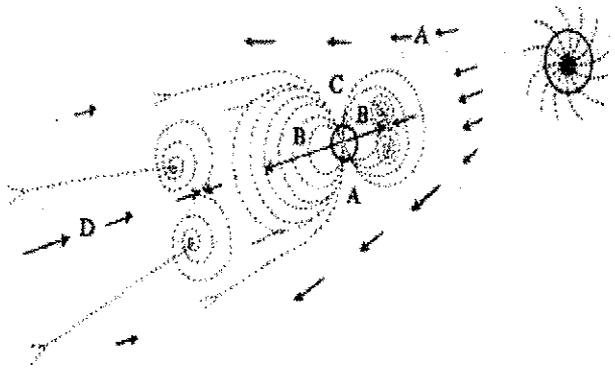
Der Vega/Polaris-Zyklus
 Ungefähr im Jahr 2100 wird der jetzige Polarstern direkt über dem Nordpol stehen und den Anbruch einer neuen Ara der Menschheit markieren.

Ebenen des Urteilsvermögens und des Bewußtseins

Ebenen des Urteilsvermögens	Namen der Einen Unendlichkeit auf jeder Ebene	Ergebnisse auf jeder Ebene
7. Höchste Ebene Universales und ewiges Bewußtsein; allumfassende bedingungslose Liebe und Annehmen; endlose Dankbarkeit, vollkommene Freiheit.	Freiheit	Ewiges Glück im Geist von "Ein Korn, zehntausend Körner" Das Leben in Sutori, Nirvana oder Gnade.
6. Philosophische Ebene Bewußtsein von Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, Bewußtsein des Spirituellen und des Materiellen, des Sichtbaren und des Unsichtbaren.	Gerechtigkeit	Religionen, philosophische Doktrin, spirituelle Disziplinen.
5. Gesellschaftliche Ebene Bewußtsein von Recht und Unrecht, geeignet und ungeeignet, passend und unpassend, flexibel und unflexibel.	Friede	Ethik, Moral, Familie, Kultur, Zivilisation, Politik, Wirtschaft.
4. Intellektuelle Ebene Bewußtsein von Vernunft und Unvernunft, bewiesen und unbewiesen, allgemein und spezifisch, Ursachen und Wirkungen.	Wahrheit	Theorien, Begriffe, Organisationen, Systeme, Wissenschaften.
3. Emotionale Ebene Bewusstsein von Liebe und Hass, Freude und Trauer, Vorlieben und Abneigungen, Harmonie und Disharmonie.	Liebe	Dichtung und Romane, Musik, Kunst, Theater, Tanz.
2. Ebene der Sinneswahrnehmung Bewusstsein von Genuss und Schmerz, Schönheit und Hässlichkeit, Behaglichkeit und Unbehaglichkeit.	Verlangen	Werkzeuge, Handwerk, Maschinen.
1. Mechanische Ebene Spontane, automatische Reaktion	Anpassungsfähigkeit	Instinkte, Antriebe, Gewohnheiten, Impulse und andere Reaktionen auf Umweltreize.

Es gibt auch eine spiralenförmige Beziehung zwischen den verschiedenen Ebenen des Urteilsvermögens und des Bewusstseins. Was den Faktor der Zeit anbelangt, verändern sich die automatischen Reaktionen augenblicklich, meist in Bruchteilen von Sekunden. Veränderungen hinsichtlich der Art der Sinneswahrnehmungen dauern länger, meist einige Minuten. Emotionale Stimmungen halten tagelang an, während der Einfluss von intellektuellen Theorien über Jahre hinweg bestehen bleiben kann. Gesellschaftliche Vorstellungen können über ein Jahrhundert gegeben sein, während philosophische Gebilde wie Religionen und spirituelle Lehren ein Jahrtausend lang vorherrschen können. Was den räumlichen Aspekt anbelangt, beeinflussen die niedrigeren Ebenen weniger Menschen auf engerem Raum, während die Auswirkungen der höheren Ebenen eine größere Anzahl von Menschen über größere Gebiete betreffen. Doch sind alle Wirkungen und Folgen, die von den ersten sechs Ebenen ausgehen, von relativer und vergänglicher Natur. Sie werden alle schließlich verschwinden und das Gegenteil hervorbringen. Allein das höchste Urteilsvermögen oder das höchste Bewusstsein wirkt über die Grenzen von Raum und Zeit hinweg, denn sein Einfluss ist universal und immerwährend.

Sonnenwind und die Gestalt des Menschen



Während die Erde (C) sich dreht, werden elektromagnetische Kreise um die Erde erzeugt und gebildet. Der heranströmende Sonnenwind (A) und die zentripetale Kraft von der Peripherie des Raums (D) stoßen mit der zentrifugalen Kraft, die von der Erdumrotation erzeugt wird, zusammen und bilden eine Aura von elektromagnetischer Energie um die Erde, welche die Gestalt eines Menschen hat.

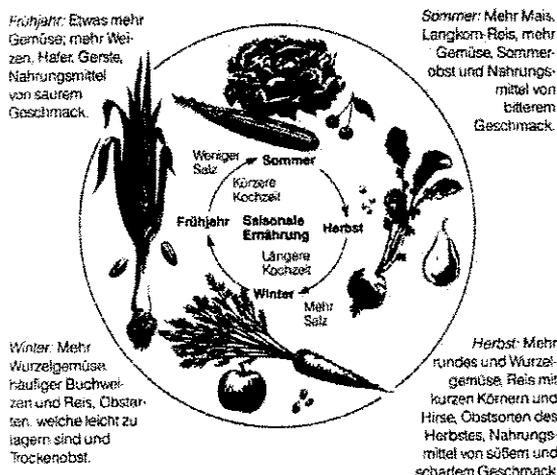
Dem 1:7-Verhältnis zwischen zentripetalen und zentrifugalen Kräften in der Natur entnehmen wir den Hinweis, daß das, was wir aus unserer physischen Umgebung in der Form von Nahrung, Speisen und Luft zu uns nehmen, ebenfalls mit dieser allgemeinen Proportion übereinstimmen sollte. Im Idealfall sollten die folgenden Verhältnisse (nach vergleichbarem Gewicht oder Volumen) in unserer Nahrung gegeben sein: Mineralstoffe zu Eiweiß 1:7; Eiweiß zu Kohlehydraten 1:7; Kohlehydrate zu Wasser 1:7; Wasser zu Luft 1:7. In der Praxis gibt es hier natürlich Schwankungen, je nach Umwelt und individuellen Bedingungen, zwischen 1:5 in den kälteren, nördlicheren Regionen und 1:10 im wärmeren südlichen Klima.

Der Mensch kann alles essen

Als letzte und jüngste Entwicklung des Tierreiches hat der Mensch alle vorangegangenen Eigenschaften und Phasen der Evolution in sich aufgenommen, einschließlich der verschiedenen Tier- und Pflanzenarten. Demnach ist der Mensch imstande, alle Ebenen des Pflanzen- und Tierreiches in Form von Nahrung zu essen und in sich aufzunehmen.

In biologischer Hinsicht wiederholen wir den Evolutionsprozess in konzentrierter Form, wenn wir eine der vorangegangenen Arten essen. Demnach wird das Tier zu einem Teil der menschlichen Rasse, wenn wir es als Bestandteil der Nahrung zu uns nehmen. Die Beziehung zwischen den höher entwickelten und weniger entwickelten biologischen Arten wurde in früheren Zeiten intuitiv verstanden. Im *Thomas-Evangelium* zum Beispiel spricht Jesus dies mit den Worten an: »Gesegnet ist der Löwe, den der Mensch ißt und der so zum Menschen wird; und verflucht sei der Mensch, den der Löwe ißt und der so zum Löwen wird.« Das Essen primitiverer Lebewesen und Gegessenwerden von höher entwickelten Lebewesen sind natürliche biologische Vorgänge. Jeden Tag wird die gesamte Evolution, welche 3 Milliarden Jahre zurückreicht, in den täglichen Leben von unzähligen Pflanzen- und Tierarten wiederholt, die einander mit einer sehr hohen Geschwindigkeit umwandeln. Von den Protozoen zu den hochentwickelten Lebewesen, von den einzelligen Organismen bis zum Menschen verändert sich das Leben unentwegt in seiner Komplexität und seinem Bewusstsein.

Durch diesen Prozess verwandeln sich Protozoen in Fische, Fische in Möwen, Vögel in Säugetiere und Säugetiere in Menschen. Umgekehrt setzt ein Prozess der Degeneration oder der De-Evolution ein, wenn eine niedrigere Art eine höher entwickelte Art verzehrt. Wenn Menschen von anderen Warmblütlern gefressen werden oder auch von Moskitos, Bakterien oder Viren, kehrt sich die natürliche Ordnung um, und eine biologische Degeneration ist die Folge.



Einteilung der Nahrungsmittel nach Yin und Yang

Nahrungsmittel, die extrem Yang sind

Einige chemische Stoffe, Arzneimittel und Wurzeln

Raffiniertes Salz, jodiertes Salz, grobes, graues Meersalz, Ginseng, Insulin, Thyroxin, verschiedene andere

Eier

Hühnereier, Enteneier, Kaviar, andere Fisch- oder Geflügeleier

Fleisch

Rind, Lamm, Schwein, Schinken, Wurst, Speck, Kalbfleisch, Wild

Fisch und Meerestiere

Goldmakrele, Lachs, Schwertfisch, Thunfisch, andere Arten mit rotem Fleisch oder blauer Haut

Moderate Nahrungsmittel

Fisch und Meerestiere

Karpfen, Muscheln, Krabben, Dorsch, Flunder, Schellfisch, Hering, Iriko, Hummer, Krake, Austern, Roter Schnapper (Kammuschel), Kabeljau, Garnelen, Stint, Seezunge, Forelle, andere Meerestiere und Fische mit weißem Fleisch

Würzmittel

Gomasio, Pulver aus Meeressgemüse, Tekka, Umeboshi-Pflaumen, Shio Kombu, Shiso-Blätter, grünes Nori, gelber Senf, gekochtes Nori, geröstete Sesamsamen, andere traditionelle Würzmittel

Vollkorngetreide und Getreideprodukte

Brauner Reis, Hirse, Gerste, Weizenkörner, Hafer, Roggen, Buchweizen, Mais, Sorghum, wilder Reis, Amaranth, Quinoa, andere Getreidearten, süßer Reis, Mochi, Brot/Chapatis, Tortillas, Soba, Udon, Somen, Nudeln und Pasta, Cous-Cous, Boulgour, Fu, Seitan, Haferschrot, Maisschrot, Maismehl, Arepas, Puffmais, andere Getreideprodukte

Samen und Nüsse

Mandeln, Kastanien, Haselnüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Mohnsamen, Kürbissamen, Sesamsamen, Squashsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, andere Sorten aus der gemäßigten Zone

Bohnen und Bohnenerzeugnisse

Azuki-Bohnen, schwarze Erbsen, schwarze Sojabohnen, Black Turtle Beans, Saubohnen, Kichererbsen, Great Northern Beans, Nierenbohnen, Linsen, Limabohnen, Mungobohnen, Navy Beans, Gefleckte Feldbohne, Sojabohnen, halbe Erbsen, ganze getrocknete Erbsen, andere Erbsenarten, Miso, Natto, Okara, Tamari-Sojasoße, Tempeh, Tofu, andere Bohnen-Produkte

Milchsauer Vergorenes

Kleie, Salzbrühe, Miso, gepreßtes Reismehl, Salz, Salz und Wasser, Sauerkraut, Takuan, Tamari-Sojasoße, Umeboshi, andere traditionelle Zubereitungen

Meeressgemüse

Agar-Agar, Alaria, Marne, Dulse/Speiserotalge, Hijiki, Irisches Moos, Kelp (Riementang), Kombu, Mekabu, Nekahu, Nori, Wakame und andere

Gewürze und Fette

Natürliches Meersalz, Tamari-Sojasoße, echtes Tamari, Miso, Reis-Essig, brauner Reis-Essig, Umeboshi-Essig, Sauerkrautlake, Mirin, Amazake, Gerstenmalz, Reismalz, geriebene Ingwerwurzel, geriebenes Daikon, geriebener Rettich, Meerrettich, Umeboshi-Pflaumen, Umeboshi-Paste, Zitronensaft, Limonensaft, Orangensaft, frischer schwarzer Pfeffer, roter Pfeffer, grüner Senf, gelber Senf, Sesamöl, Maisöl, Safloröl, Senfsamenöl, Olivenöl, Sake, Sakee Lees, andere natürliche Gewürze

Gemüse

Wurzeln: Rote Bete, Klettenwurzeln, Möhren, Daikon, Löwenzahnwurzeln, Jinenjo, Jerusalem-Artischocke, Lotuswurzel, Patinake, Rettich, Schwedische Rübe (Rutabaga), Taro, Rübe, andere
Runde und am Boden wachsende Sorten: Acorn Squash, Brokkoli, Rosenkohl, Buttercup Squash, Butternut Squash, Kohl, Blumenkohl, Gurke, grüne Erbsen, Hubbard Squash, Hokkaido-Kürbis, Pilze, Zwiebel, Patty Pan Squash, Kürbis, Rotkohl, Shiitake-Pilze, grüne Bohnen, Sommer-Squash, Mangold, Wachsbohne, Zucchini und andere

Weißes/Grünes Blattgemüse: Bok Choy, Möhrenkraut, Sellerie, Chinakohl, Schnittlauch, Daikonblätter,

Aus den Beobachtungen und der praktischen Erfahrung der traditionellen Kulturen und Zivilisationen über Tausende von Jahren hinweg können wir schließen, dass unsere tägliche Ernährung in den gemäßigten Zonen der Welt nach den folgenden Einteilungen und Proportionen zusammengesetzt sein sollte:

- 50 bis 60 % unserer Nahrung, dem Volumen nach, sollten aus Vollkorngetreide, der am weitesten entwickelten Pflanzenart, und ihren Produkten bestehen. Hierzu gehören brauner Reis, Weizen, Gerste, Roggen, Hirse, Mais, Buchweizen, Sorghum (Durra, Mohrenhirse) und andere wilde und kultivierte Gräser, die traditionelle Nahrungsbestandteile sind.
- 5 bis 10 % unserer täglichen Nahrung können in Form von Suppe zugeführt werden (ein bis zwei Schüsseln). Die Suppenbrühe wird häufig mit Miso oder Tamari-Sojasoße gemacht, welche aus natürlich vergorenen Sojabohnen, Meersalz und Getreide hergestellt worden sind, und der Suppe können während des Kochens eine oder zwei Gemüsearten hinzugefügt werden. Die in Miso und Tamari enthaltenen Enzyme stellen die Urform des Lebens dar.
- 25 bis 30 % sollten aus Gemüsesorten bestehen, welche die verschiedenen Entwicklungsstufen pflanzlichen Lebens darstellen und auf verschiedene Art und Weise zubereitet worden sind. Dazu gehören Daikon, Möhren, Kohl, Grünkohl, Wasserkresse, Kürbisse, Zwiebeln und viele andere moderne Arten; Lotuswurzel und andere alte Arten; Pilze und andere primitive Arten.
- 5 bis 10 % stellen Bohnen und Bohnenprodukte und Seetang, welche neuere Land- und Meeresarten darstellen. Dazu gehören Azuki-Bohnen, Kichererbsen, Linsen, gefleckte Feldbohnen, Sojabohnen und viele andere. Zu den Seetangarten und Moosen gehören Wakame, Kombu, Hijiki, Nori, Speiserotalge, Irisch Moos, Agar-Agar, Arame und viele andere.
- Gelegentliche Beigaben tierischer Nahrungsmittel (15 % oder weniger), wenn erwünscht, sollten hauptsächlich aus Fisch und Meerestieren bestehen, welche das frühe Tierleben darstellen. Hierzu gehören Dorsch, Seeszunge, Forelle, Flunder, Austern, Muscheln, Garnelen, Krabben und viele andere.
- Gelegentlicher Verzehr von Obst, Nüssen und Samen, welche nach dem Getreide zu den jüngst entwickelten Arten zählen, in kleinen Mengen. Hierzu gehören Apfel, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Beeren, Melonen, Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, Cashewnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und viele andere.
- Vergorene Nahrungsmittel, die die Urform des biologischen Lebens darstellen, täglich in kleinen Mengen, besonders solche von pflanzlicher Herkunft. Nahrungsmittel dieser Kategorie, welche wertvolle Enzyme und Bakterien enthalten, sind Miso, Tamari-Sojasoße, Koji (fermentiertes Getreide), Natto, Sauerkraut, Gurken verschiedener Art und vieles andere.

Vergleichende Anatomie der Pflanzen- und Fleischfresser

<u>Eigenschaft</u>	<u>Pflanzenfresser</u>	<u>Fleischfresser</u>
Sehvermögen:	Hochentwickelt (um bewegungslose Nahrung, d. h. Pflanzen, ausmachen zu können)	weniger entwickelt
Geruchssinn:	weniger entwickelt	Hochentwickelt (um sich bewegende Beutetiere verfolgen zu können)
Geschmackssinn:	Hochentwickelt (aufgrund der abwechslungsreichen Nahrung)	weniger entwickelt
Gehör:	weniger differenziert	Scharfes Gehör (um Beute aufzuspüren)
Bewegung:	Körperbau an das Klettern angepasst, langsamere Fortbewegung	Stromlinienförmiger, kompakter Körperbau, um sehr schnelle Bewegungen durchführen zu können
Orientierung:	Senkrecht	waagrecht
Glieder:	Greifwerkzeuge (z. B. bei Primaten, Waschbären)	Reißwerkzeuge
Zähne:	Flach zum Mahlen	Schaff zum Reißen
Kiefer:	Kreisbewegung zum Zermahlen von Pflanzen	Nur auf und ab, zum Verschlingen der Beute
Verdauungssystem:	Angelegt für häufige, relativ kleine Mengen oder dauerndes Essen; mildere Verdauungssäfte, Assimilation langsamer und gleichmäßiger, langer Darm	Angelegt für große Mengen mit anschließendem Fasten über viele Tage; stärkere Verdauungssäfte, rasche Assimilation, kurzer Darm
Speichel:	Enthält Ptyalin zur Vorverdauung von Stärken	Enthält kein Ptyalin, keine Vorverdauung von Stärken
Schweiß:	Schweißporen zur wärme-regulation und zur Ausscheidung von Abfallprodukten	schnelles Atmen
Flüssigkeitsaufnahme:	Mittels Saugen durch die Zähne	Aufschlecken durch Zungenbewegung

Yin und Yang im Pflanzenreich

	Yin Zentrifugal	Yang Zentripetal
Umgebung:	Wärmer, mehr tropisch	Kälter, mehr polar
Jahreszeit:	Wächst mehr im Frühjahr und Sommer	Wächst mehr im Herbst und Winter
Boden:	Eher feucht und sedimentär	Eher trocken und vulkanisch
Wachstumsrichtung:	Vertikales Höhenwachstum, dehnt sich horizontal unter der Erde aus	Wächst vertikal hinunter, dehnt sich horizontal über der Erde aus
Wachstumsgeschwindigkeit:	Schnelleres Wachstum	Langsameres Wachstum
Größe:	Größer, mehr ausgedehnt	Kleiner, kompakter
Höhe:	Höher	Kleiner
Beschaffenheit:	Weicher	Härter
Wassergehalt:	Mehr saftig und wässrig	Trockener
Farbe:	Purpur... blau... grün... gelb...	braun... orange... rot
Geruch:	Stärker riechend	Schwächer riechend
Geschmack:	Würzig... sauer... süß...	salzig, Chutnische
Chemische Bestandteile:	Mehr K und andere Yin-Elemente	Weniger K und andere Yin-Elemente
Nährstoffe:	Weniger Na und andere Yang-Elemente	Mehr Na und andere Yang-Elemente
Kochzeit:	Fett... Eiweiß... Kohlenhydrate... Kürzere Kochzeit	Mineralstoffe Längere Kochzeit

Yin und Yang im Tierreich

	Yin Zentrifugal	Yang Zentripetal
Umgebung:	Wärmeres und mehr tropisches Klima; auch warme Gewässer	Kälteres und mehr polares Klima; auch kalte Gewässer
Luftfeuchtigkeit:	Höhere Luftfeuchtigkeit	Trockenere Luft
Arten:	Im allgemeinen ältere Arten	Im allgemeinen neuzeitliche Arten
Größe:	Größer, umfangreicher	Kleiner, kompakter
Aktivität:	Langsamere Bewegungsart und weniger aktiv	Schnellere Bewegungsart und aktiver
Körpertemperatur:	Kälter	Wärmer
Beschaffenheit:	Weicher, eher wässrig und ölig	Härter und trockener
Farbe des Fleisches:	Durchsichtig... weiß... braun...	rosa... rot... schwarz
Geruch:	Stärker riechend	Schwächer riechend
Geschmack:	Faulig... sauer... süß...	salzig... bitter
Chemische Bestandteile:	Weniger Na und andere Yang-Elemente	Mehr Na und andere Yang-Elemente
Nährstoffe:	Fett... Eiweiß...	Mineralstoffe
Kochzeit:	Kürzer	Länger

Yin- und Yang-Faktoren bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel

	Mehr Yang	Mehr Yin
Getränke:	Wärmer, nichtaromatisch, nichtanregend	Kälter, aromatisch oder anregend
Zucker:	Roh	Raffiniert
Obst:	Kleiner, bodennahes Wachstum oder in einem kälteren Klima	Größer, wächst auf Bäumen oder in einem wärmeren Klima
Nüsse:	Geringerer Ölgehalt	Höherer Ölgehalt
Samen:	Kleiner	Größer
Gemüse:	Wurzelgemüse und runde Sorten	Blattgrün
Bohnen:	Kleiner	Größer
Getreide:	Kleiner, runder, und Sorten, die in einem kälteren Klima wachsen	Größer, länglicher, Sorten, die in einem wärmeren Klima wachsen
Fisch und Meerestiere:	Kleiner und schneller	Größer und langsamer
Geflügel:	Kleiner und höher fliegend	Größer und niedriger fliegend
Milchprodukte:	Härter, salziger, weniger Fett	Weicher, süßer, fetter
Rotes Fleisch:	Weniger Fett	Fetter
Eier:	Kleiner	Größer
Salz:	Raffiniertes	Natursalz
Kochverfahren:	Mit Druck, langes Kochen, Backen, Braten in der Pfanne, Tempura oder Frittieren	Roh oder ungekocht, Dämpfen, leichtes oder mittleres Kochen, schnelles Braten mit wenig Fett, Grillen
Kochzeit:	Längeres Kochen	Kürzeres Kochen
Gewürze:	Mehr Salz, Miso oder Tamari-Sojasoße; weniger Öl, Essig, Kräuter oder Gewürze	Weniger Salz, Miso oder Tamari-Sojasoße; mehr Öl, Essig, Kräuter oder Gewürze
Menge:	Kleinere Portionen	Größere Portionen



Seitan

Herstellung

Seitan ist ein Weizenprodukt, das durch die Trennung von Kleie und Stärke vom Eiweiß (Gluten) aus dem Vollweizen gewonnen wird. Der Gluten wird dann in einem Fond aus Wasser, Sojasaße und verschiedenen Gewürzen gekocht.

Geschichte

Vor mehr als tausend Jahren wurde Seitan von Zen-Buddhisten in China und Japan entwickelt, die ihn in ihrer Küche an Stelle von Fleisch verwendeten.

Geschmack und Charakter

Seitan hat einen vollmundigen, herzhaften Geschmack und eine saftig-zarte Konsistenz. Durch seinen hohen Eiweißgehalt (ca. 25%) jedoch geringen Fettanteil versorgt der Weizengluten den Körper mit Kraft, Ausdauer und Vitalität. Er wirkt sättigend, ohne jedoch ein Völlegefühl hervorzurufen. Seitan ist völlig cholesterinfrei und arm an Kohlenhydraten und Fetten. Auch für Rheumatiker ist Seitan sehr zu empfehlen, da er kein Purin enthält.

Nährwert

<u>100g enthalten ca.</u> (mittelfett)	<u>Seitan</u>	<u>Schweinefleisch</u>
Fett	1,2 g	21 g
Eiweiß	25 g	18 g
Kalorien	130 kcal	276 kcal
Joule	550 J	
Kohlehydrate	4,0 g	
Eisen	1,0 mg	
Broteinheiten	0,4 BE	

Seitan wird wie viele andere unserer Produkte und Zutaten immer frisch und in Handarbeit nach traditionellen Rezepten und Methoden hergestellt. Unser Anliegen ist es, Ihnen ein in Qualität und Geschmack hochwertiges Nahrungsmittel in verschiedenen Zubereitungen anzubieten.

Meeresgemüse

Gras und Tang aus dem Meer sind seit Urzeiten als Lebensmittel benutzt worden, auch in allen europäischen Küstenregionen. In der japanischen Küche sind Meeresgemüse genauso beliebt wie Gartengemüse. Gerade heute, wo wir viele Probleme mit nährstoffarmer und konservierter Nahrung haben, können Meeresgemüse die immer größer werdende Lücke in unserer Ernährung schließen - den ständig größer werdenden Mangel an lebenswichtigen Mineralstoffen ausgleichen.

Ganz generell wirken sie geradezu erfrischend und verjüngend auf das Nervensystem und sind die beste Quelle für Spurenelemente wie Jod, Kalzium, und auch Vitamin B-2 ist reichlich vorhanden. Der Kalziumgehalt übertrifft den von Milch um das zwei- bis dreifache. Durch den hohen Gehalt an Enzymen und Mineralstoffen ist Meeresgemüse das beste Mittel, die Nachteile einer Ernährung mit tierischen Produkten auszugleichen und den Organismus von entsprechenden Rückständen zu reinigen. Dadurch wird auch pflanzliche Nahrung verträglicher und mineralisch angereichert.

In Japan gilt es als erwiesen, dass Meeresgemüse im Körper spezielle Mineralsalze und eine Säure erzeugen, die Schwermetalle und radioaktive Substanzen an sich binden und diese Giftstoffe dann ausscheiden, also eine innere Unterstützung gegen Umweltvergiftung sein können. Auch bei Arthritis und allen nervenbedingten Problemen sind Meeresgemüse sehr nützlich.

Wir verwenden Meeresgemüse, oder schlicht Algen, in fast allen unserer Gerichte. Entweder im Vorgang der Zubereitung oder direkt als Zutat machen wir uns die hervorragenden Eigenschaften der Algen sowohl gesundheitlich, als auch geschmacklich, zunutze.

Meeresalgensorten: Wakame, Kombu, Hijiki, Arame, Dulse, Agar-Agar

Was stimmt nicht mit (Tier-) Milch?

- **Eisenmangel:** Milch ist sehr arm an Eisen. Um die von der US-Gesundheitsbehörde empfohlenen 15 mg Eisen zu sich zu nehmen, müsste ein Säugling mehr als 31 Fläschchen Milch täglich trinken. Denn Milchkonsum hängt auch mit Blutverlust im Darmtrakt zusammen, was wiederum einen Verlust an Eisen mit sich bringt.
- **Diabetes:** Von 142 Kindern mit Diabetes, die in einer Studie kürzlich untersucht wurden, hatten 100 % einen überhöhten Wert an Antikörpern gegen ein Eiweiß, das in Kuhmilch vorkommt. Es wird weiteres angenommen, dass genau diese Antikörper die Insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstören.
- **Kalzium:** Grünblättriges Gemüse, wie Kohl, ist eine mindestens gleichgute, vielleicht aber sogar bessere Kalziumquelle als Milch und beugt Erkrankungen wie Osteoporose wesentlich effizienter vor.
- **Fettgehalt:** Milchprodukte haben einen überaus großen Anteil an Fett, gemessen an dem Prozentsatz der Kalorien insgesamt:

Fettgehalt von Milchprodukten als Prozentsatz der gesamten Kalorien

Quelle	Fett in Prozenten
Vollmilch	49%
"2%" Milch*	35%
Cheddar Käse	74%
Butter	100%

*die 2% Fett beziehen sich lediglich auf das Gewicht

- **Verunreinigungen:** In Milch werden regelmäßig Verunreinigungen mit Antibiotika und viel zu viel Vitamin D nachgewiesen. Von 42 Milchproben die vor kurzem in der USA getestet wurden, lagen nur 12 % innerhalb des erlaubten Rahmens an Vitamin D. Von zehn Proben der Säuglingsnahrung, beinhalteten sieben mal mehr als den doppelten Vitamin D Gehalt, als der, der am Etikett angegeben war, und eine der Proben beinhaltete sogar ein vierfaches davon.
- **Laktose:** Viele Menschen asiatischer oder afrikanischer Abstammung sind genetisch bedingt nicht fähig den Milchzucker Laktose, über das Säuglingsstadium hinaus, zu verdauen. Stattdessen verursacht dieser bei ihnen Verdauungsprobleme.
- Der Laktosezucker setzt, wenn er verdaut wird, Galaktose, einen einfachen Zucker, frei, der in Verbindung mit **Eierstockkrebs** und **Krebs** im Darmbereich steht.
- **Allergien:** Milch ist einer der wichtigsten Verursacher für Allergien. Oft sind die Symptome nicht so stark sichtbar und werden nicht mit Milch in Verbindung gebracht.
- **Koliken:** Milchproteine können Koliken verursachen, was die Verdauung von einem von fünf Säuglingen betrifft. Milch-trinkende Mütter können auch Kuhmilchproteine über die Brust an die Säuglinge weiterleiten.

• Die Alternative: Sojamilch

- In einigen asiatischen Ländern, wie Japan, sind **Sojabohnen** und deren Produkte, wie **Miso**, **Tofu** und **Tempeh** ein regulärer Bestandteil der meisten Mahlzeiten die täglich zu sich genommen werden. In Europa, wo Sojaprodukte nicht die Norm sind, ist der schnellste und einfachste Weg eine positiven Betrag Sojaprotein in die tägliche Nahrung zu bekommen, der Konsum von Sojagetränken wie **Sojamilch** oder **Sojashakes**.
- Zusätzlich haben einige Sojagetränke Nährstoffe wie Antioxidantien zugesetzt, die im Kampf gegen freie radikale Zelldegeneratoren, verursacht durch den natürlichen Alterungsprozess, Krankheiten und Verschmutzungen, Chemikalien und Fette in Lebensmitteln, helfen. Ein für die Ernährung speziell ausgewogenes Sojagetränk kann daher ein **perfekter, schneller, gesunder und gutschmeckender Ersatz** einer Mahlzeit für diejenigen unter uns, die dauernd unterwegs sind und trotzdem auf ihre Gesundheit achten wollen, sein.
- Neben **Sojamilch** gibt es auch **Nussmilch**, **Hafermilch** oder auch **Reismilch**, die alle ebenfalls als praktisch universeller Ersatz für herkömmliche Milch, beim Kochen, Trinken und Backen, verwendet werden können.

Die gesundheitlichen Wirkstoffe von Miso - eine Übersicht -

Bezeichnung	Quelle	Wirkung
Protein	Sojabohnen	-senkt den Cholesterinwert des Blutes -dient zur Aufrechterhaltung der Elastizität der Blutgefäße -Vorbeugend gegen Schlaganfall
Vitamin B2	Koji	-vermindert der Alterungsprozess
Vitamin B12	Bakterien	-beugt Ermüdungserscheinungen vor -erhält das Blutgleichgewicht
Vitamin E	Sojabohnen	- enthält eine Reihe Lipid-Peroxyde, die der Alterung entgegenwirken
Enzyme	Koji	-Verdauungsregelnd
Saponin	Sojabohnen	-Senkt den Cholesterinspiegel des Blutes -Beugt Arterienverkalkung vor
Trypsin-Hemmer	Sojabohnen	-Krebsvorbeugend -Diabetesvorbeugend
Isoflavon	Sojabohnen	-Wirkt gegen Nacken- und Schulterverspannungen -Vorbeugend gegen Brustkrebs
Lezithin	Sojabohnen	-Senkt den Cholesterinspiegel -Beugt Arterienverkalkung vor -Beugt "geistiger" Verkalkung vor
Colin	Sojabohnen	-Senkt überhöhten Leberfettwert -Verlangsamt den Alterungsprozess

Diese Übersicht enthält nur einen Ausschnitt aus dem Gesamt-Spektrum der Wirkstoffe! In Japan befassen sich ganze Forschungsinstitute ausschließlich mit der Analyse der Wirkstoffe in Miso!