

© Susanne Glöckler 2026 -
Altes Ernährungswissen

Qi-Polenta-Frühstück

für 1 Portion

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Zutaten

1/2 Tasse Polenta
2 Tassen Hafermilch oder
eine andere Pflanzenmilch
1 Prise Salz
1/2 TL gemahlener
Kardamom und 1 TL Zimt
Optional etwas Vanille aus
der Mühle
Abrieb einer halben Bio-
Zitrone
1/2 kleingeschnittene Birne
(oder anderes Obst nach
Saison)
1 EL Butter oder Pflanzenöl
2 EL Reissirup
2 EL Erdmandelflocken oder
geriebene Mandeln

Zubereitung

1. Die Hafermilch zum Kochen bringen und die Polenta langsam unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen, damit sich keine Klumpen bilden.
2. Den Brei mit Kardamom, Zimt, der Zitronenschale und ev. Vanille würzen.
3. Die Birnenstückchen dazugeben und noch 5 Minuten auf kleinster Flamme köcheln bzw. quellen lassen.
4. Die Butter oder das Öl und den Reissirup einrühren.
5. Am Schluss die Erdmandelflocken oder die geriebenen Mandeln unterheben und servieren.



Was dein Körper daran sehr mag: Polenta stärkt die Mitte, liefert gleichmäßig Qi und bringt es ins Gleichgewicht. Sie unterstützt den Magen, fördert eine ruhige, verlässliche Verdauung und hilft dem Körper dabei, Schlacken auszuscheiden. Mit ihrer warmen, goldgelben Farbe gehört sie zum Erdelement – jenem Bereich, der für Stabilität, Mitte und Nahrung steht. Kein Zufall also, dass Polenta bzw. Maisbrei in vielen indigenen Gemeinschaften Süd- und Mittelamerikas bereits vor der Kolonialisierung ganz selbstverständlich als Frühstück gegessen wurde: Der Tag begann so mit viel Halt.

Die Birne wirkt ausgleichend und kühlend. Sie tut dem Magen gut bei Sodbrennen und Gastritis oder hilft bei Hitze in den Atemwegen, etwa bei trockenem Husten oder innerer Unruhe. Gleichzeitig unterstützt sie den Stoffwechsel auf sanfte Weise, ohne ihn anzutreiben.

Ich süße meine Speisen ausschließlich mit Reissirup, weil er den Blutzuckerspiegel nur ganz langsam anhebt. Das sorgt für eine gleichmäßige Energieversorgung – und damit auch für ein konstantes Qi, ohne Spitzen und Abstürze.