



# Fünf Elemente Küche für Genießer

Wer viel friert, braucht wärmendes Essen

**A**ltes Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin macht aus jedem Essen etwas Besonderes – ausgewogen, lecker und bekömmlich, stärkt es die Lebenskräfte.

Claudia Nietzel wendet ein knusprig gebratenes Seitanschnitzel und widmet sich dann dem Wokgemüse. Dazu gibt es Quinoa, ein nussiges Getreide aus Südamerika. Das Dessert ist schon fertig – scharfsüßes Melonen-Ingwer-Süppchen. Alles sieht sehr lecker aus – aber wo sind denn nun die Fünf Elemente im Essen? „In der Fünf-Elemente-Ernährung wird mit Geschmack, Farbe und Kochtechniken eine besondere Ausgewogenheit kreiert. Chinesische Ärzte haben in früheren Zeiten beobachtet, dass Farbe und Geschmack von Lebensmitteln auf bestimmte Organe im Körper wirken. Die rote Farbe und der bittere Geschmack zum Beispiel wirken auf das Herz. Das wissen wir auch im Westen – Kräuterkundige sagen dazu „Was bitter dem Mund, ist dem

Herzen gesund“. Wenn ich rote Gewürze verwende wie Chili oder rote Gemüse, etwa Rote Beete, rege ich damit Kreislauf und Herz an“, erklärt Ernährungsberaterin Claudia Nietzel. Dies entspricht dem Feuer-Prinzip, einem der Fünf Elemente.

Das Besondere an der Ernährung nach den Fünf Elementen ist die Balance, die ein solches Essen bewirkt. Alle Organe werden angesprochen und versorgt, und das Ergebnis ist Wohlgefühl. „Mir selbst ging es so, dass ich mit diesem Essen plötzlich viel weniger gestresst und gereizt war. Ich konnte besser schlafen, hatte mehr Energie. Und obwohl ich in der Anfangszeit richtig viel davon gegessen habe, ging das Gewicht auf der Waage nach unten. Das hat mich verblüfft“, erzählt die 36-Jährige. Das Interesse war geweckt: Im Kölner Restaurant „Five Seasons“ absolvierte die bisherige Kopfarbeiterin eine Ausbildung im Kochen nach den Fünf Elementen, besuchte gleichzeitig die Schule für Ernährungsberatung

Soonil Kind. „Bei diesen Ausbildungswochenenden kochten und aßen wir von Freitagabend bis zum Sonntag. Köstlich! Dabei stellte ich fest, dass nicht nur ich mich mit diesem Essen veränderte, sondern auch andere: eine geschwätzige Duisburgerin begann plötzlich zuzuhören und wurde eine angenehme Gesprächspartnerin, eine gestresste Hotelfachfrau fing an, sich zu entspannen und eine schweigsame Teilnehmerin ging mehr aus sich heraus. Das war Fünf-Elemente-Ernährung live: Wenn wir ausgewogen essen, werden wir zu ausgeglicheneren Menschen.“

Diese Erfahrung brachte Claudia Nietzel dazu, ihr Wissen weiterzugeben. „Als ich nach Freiburg kam, baten mich Freunde, doch mal einen Kochkurs zu machen, mein Essen wäre immer so lecker.“ Das zog berufliche Veränderungen nach sich; die Büroangestellte beschloss, sich mit der Fünf-Elemente-Kochschule „KochLust“ selbständig zu machen und bietet nun in Wittnau und Umgebung Kochkurse und Ernährungsberatungen an. „Fünf Elemente Ernährung stärkt die Verdauungskraft und wirkt ausgleichend auf Körpergewicht und das Verlangen nach Süßem – das ist für viele ein Thema“ meint die Ernährungsberaterin. „Außerdem wird individuell geschaut, was zu mir passt – bin ich jemand, der viel friert, brauche ich wärmendes Essen. Schwitze ich oder habe Migräne, gibt es auch da das Richtige zum Ausgleich. Das macht es so interessant.“ In den

Kochkursen erfährt man zum Beispiel, dass Salate nicht zu jeder Jahreszeit und für jeden das beste Essen sind. „Bin ich eher ein Typ, der viel friert, brauche ich etwas anderes, um mich wohl zu fühlen. Besonders um im Winter Erkältungen entgegenzuwirken, ist es wichtig, die innere Wärme zu stärken. Esse ich dagegen viel Rohkost in der kalten Jahreszeit, kühle ich mich zu stark aus und werde anfällig für Infekte.“ Das ist ein Wissen, das die Großmutter vielleicht noch hatte – mit dem Rundumangebot in den Supermärkten ist es eher verloren gegangen. Nietzel: „Fünf-Elemente-Ernährung bringt uns wieder mehr mit der Natur in Kontakt, mit den Jahreszeiten. Ich spüre mehr, was mir gut tut. Und mit den Grundrezepten kann ich mir selbst mein Essen so zusammen stellen, wie es zu mir passt.“

Das Seitanschnitzel mit Koriander ist mittlerweile verspeist, kross gebraten, von der Farbe ein wenig wie Rindfleisch. „Seitan ist Eiweiß aus Weizen, mal eine Alternative zum Schweineschnitzel. Es ist mir ein Anliegen, gute und oft unbekannte Lebensmittel vorzustellen. Kennen Sie die fruchtige Süße von Agavendicksaft? Oder wissen Sie, wie lecker geschmorte Pastinak schmecken?“ Nun, da gibt es noch einiges zu entdecken. ■



Gesundes Genießen mit Spaß: Kochen nach den fünf Elementen

Infos: Kochschule „KochLust“ in Wittnau  
Tel. 0761/1 37 51 72  
[www.kochlust.info](http://www.kochlust.info)