

Voller Geschmack

Jahreszeitenküche mit dem Motto „zurück zur Natur“

„Das riecht so gut!“ ist ein häufiger Kommentar in Kochkursen. Überraschte Gesichter beim Abschmecken: Chili im Dessert macht sich richtig gut!

Claudia Nietzel, Expertin für die Fünf Elemente Küche, zeigt, dass saisonale Küche alles andere als langweilig ist. In der Kochschule „Kochlust“ begeistern blanchierter Mangold in Muskat-Nuss-Sauce, karamellierte Erdbeeren mit grünem Pfeffer oder gebratener Tofu in einer Marinade von Ingwer und Knoblauch selbst passionierte Fleischliebhaber. „Viele wissen nicht mehr, wieviel tolle Gemüse es

überhaupt gibt – und schon gar nicht, wie sie zubereitet werden!“ Ein Gang über den heimischen Wochenmarkt zeigt: es gibt „viel mehr als die 365-Tage-Paprika von der Kühltheke im Supermarkt“, so Nietzel. Bei Kochlust lernen Kursteilnehmer, wie sie köstlich (und einfach) zubereitet werden und auch, welche besondere Wirkung Kräuter, Gewürze und Gemüse haben. „Sommerzeit ist die Zeit des Feuer-Elementes, da stärken wir das Herz mit roten Gemüsen und Früchten und dem bitteren Geschmack!“ Ausgewogen zubereitete Gerichte heben die Stimmung und das



Zusammen und angeleitet wird aus Kochen Kochlust.

Wohlbefinden.

„Wir haben viel vergessen von dem alten Erfahrungswissen über die Ernährung. Heute holen wir viel aus der Naturheilkunde des Ostens“, meint Ernährungsberaterin Nietzel. Die Fünf Elemente Küche stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit den Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall werden Jahreszeiten beschrieben, Körperorgane, Lebensmittel, Verhaltensweisen. Nietzel: „Diese Zusammenhänge zu verstehen ist das Besondere, was westliche Ernährungslehre nicht bietet“.

www.kochlust.info

Info

Ein Streifzug durch die Kunstgeschichte mit besonderem Blick auf die veränderten Vorstellungen von Raum und Zeit in der Malerei von der Renaissance bis zur