

Gut essen mit Bedacht und optimal für die Gesundheit

# Die Fünf-Elemente-Ernährung

Im alten China leisteten sich gutsituierte Familien einen eigenen Arzt, der bezahlt wurde, solange es der Familie gesundheitlich gut ging. So war es sein Anliegen, die Familienmitglieder gesund, nach der chinesischen Lehre bedeutet das, im energetischen Gleichgewicht, zu halten. Wohl auch dadurch entwickelten chinesische Ärzte eine hohe Gabe dafür, zu beobachten, welche Lebensweise dem Energiegleichgewicht am zuträglichsten ist. Sowohl in der Traditionellen Chinesischen als auch in der Tibetischen Medizin und auch im Ayurveda wird Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung ein hoher Stellenwert beigemessen. Fühlt sich ein Mensch unwohl oder hat er Krankheitssymptome, wird zunächst seine Ernährung überprüft. Denn was nützt eine Therapie, wenn sich

VON EDITH JOST

der Mensch durch sein alltägliches Essen in ein energetisches Ungleichgewicht bringt? – Wie wirken welche Lebensmittel auf Körper und Seele? Was bewirken unterschiedliche Arten der Zubereitung? ... Aus diesen und weiteren Erkenntnissen ist in China vor langer Zeit – als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin – die Fünf-Elemente-Ernährung entstanden.

„Kochlust – Essen das glücklich macht“, steht auf den Infoblättern von Claudia Nietzel – sie bietet Kochkurse zur Fünf-Elemente-Küche an. Dabei handelt es sich bei diesen Kochkursen eher um lukullische Erlebnisse als um einschränkende Gesundheitsküche. Mich interessiert „die Heilkraft der Gewürze“ und so lasse ich mich einen Abend lang kulinarisch verwöhnen: Beginnend mit verschiede-

nen Aufstrichen, etwa mit Guacamole mit Koriander, fortgesetzt mit einer Soße aus schwarzen Linsen, Kürbis aus dem Ofen, Safranreis und Wirsing mit Muskatblüte, begleitet von Radieschen-Apfel-Pickles und das Ganze abgerundet durch Apfelglück mit Vanille, Zimt und Kardamom-Sahne.

Egal ob tatkräftige Tochter oder schüchternen Sohn .... Gemüse und Getreide tun allen Familienmitglieder gut, erfahren die Kursteilnehmerinnen (meist sind es Frauen), denn beides wirkt sich stärkend auf die Mitte aus. Knoblauch, scharf im Geschmack und heiß von der Wirkung, hilft bei Kältezuständen, treibt den Schleim aus den Menschen heraus und bewegt die – in der chinesischen Lehre mit Qi bezeichnete – Lebenskraft. Safran hingegen wirkt neutral bis kühlend und ist gut für diejenigen, die unter Strom stehen. Vanille indessen, die Echte natürlich, hellt die Seele auf, so stellt die Fünf-Elemente-Köchin, während sie das Essen zubereitet, die Zutaten und ihre Wirkung vor. Und sie kündigt an, dass uns der Kürbis, weil im Backofen zubereitet, besonders gut wärmen wird. Nahrungsmittel und Zubereitung, so erfahren wir, werden in der Fünf-Elemente-Küche auch auf die Jahreszeit abgestimmt. Kühlende Tomaten und Zucchini haben im Herbst und Winter nichts auf dem Küchenzettel zu suchen.



**Kochlust:** Bei der Fünf-Elemente-Küche soll die Energie der Menschen gestärkt werden. Gezielt essen heißt am Ende wohlfühlen.

FOTOS: EDITH JOST

Die Wahl fällt auf wärmende Gewürze, auf scharfe Zutaten, wie Lauch, Meerrettich oder Ingwer, die das Immunsystem unterstützen, auf winterliches Wurzelgemüse, eiweißreiche Hülsenfrüchte, kräftigende Suppen und Eintöpfe, die den inneren Ofen befeuern. Im Frühjahr hingegen steht die Entschlackung im Vordergrund, frische grüne Kräuter und Blattgemüse sind vorherrschend. Auf kühlende Zutaten, wie Gemüse mit hohem Wasseranteil, wird im Sommer geachtet, beigegeben werden verdauungsfördernde bittere Kräuter. Dann im Spätsommer sorgen gekochtes Getreide und süßes Gemüse, wie Möhren, Kürbis oder Pastinake dafür, dass die Verdauung angefacht wird. Eine gute Vorbereitung, um gestärkt in die kühlere Jahreszeit gehen können. Beim Würzen



der Speisen, das Stichwort vom „Kreislauf der fünf Elemente“: Holz nährt Feuer, Feuer nährt Erde, Erde nährt Metall, Metall nährt Wasser .... und Wasser nährt wiederum Holz. Diese – für uns vielleicht zunächst fremd klingenden – fünf Elemente gaben der chinesischen Kochkunst ihren Namen. Alle Nahrungsmittel werden über ihren Geschmack diesen Elementen zugeordnet und in einer Mahlzeit sollten alle

fünf vertreten sein. Ebenfalls den Elementen zugeordnet sind die menschlichen Organe, aber auch die Jahreszeiten. „In dem wir darauf achten, diese fünf Elemente zu uns zu nehmen, werden alle Organe genährt und gestärkt“, ist die einleuchtende Erklärung. Beim Würzen jeder Speise achtet die Kursleiterin nicht nur darauf, dass alle Geschmacksrichtungen, wie sauer, bitter, süß, scharf und salzig vorhanden sind, auch der Kreislauf wird streng eingehalten. „Dadurch“, so Nietzel, „gewinnt das Essen an Geschmack, Qualität und Harmonie.“

**i Weitere Informationen:**

Kochlust, Burgblick 20, 79299 Wittnau,  
Tel. 0761 / 1375172, [www.kochlust.info](http://www.kochlust.info).