

Kochen mit den 5-Elementen

Am 13.02.03 sprach Frau Thüsch (ganzheitliche Ernährungsberaterin) über die 5-Elemente-Küche.

Die Ernährung nach den Prinzipien der 5-Elemente gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM); neben Akupunktur, Kräutermedizin, Qui Gong und Tuina Massage.

Frau Thüsch hatte selber schon einige Ernährungsformen ausprobiert und fand, dass sich die 5-Elemente-Küche recht gut auf die deutschen Essgewohnheiten umsetzen lässt.

Die Philosophie, die dahinter steht ist:

Alles Leben basiert auf den beiden Komponenten Substanz (Yin) und Energie (Yang; im chinesischen auch „Qi“ genannt). Idealerweise befinden sich diese im Einklang miteinander, d.h. in ausgewogenem Verhältnis. Ist von einer Komponente zu wenig oder zuviel vorhanden, wird der Mensch krank. Mit der entsprechenden Ernährung kann diese Ausgewogenheit wieder erreicht werden. Vergessen Sie also mal kurz Kalorien, Fett, Kohlenhydrate, Vitamin- und Calciumgehalt.

Jedes Lebensmittel ist einem der 5 Elemente zugeordnet, zusätzlich dazu gehört es einer bestimmten Thermikstufe (heiss, warm, neutral, erfrischend oder kalt) an. Die 5-Elemente sind: **Holz > Feuer > Erde > Metall > Wasser >** und zwar in einem Zyklus aufeinander folgend (bzw. voneinander abhängig).

Den 5-Elementen ist auch jeweils eine Jahreszeit, Klima, Farbe, Organe, Sinn, Geschmack sowie Emotion und Geisteshaltung zugeordnet.

Für eine richtige Ernährung ist sowohl das entsprechende Element als auch die Thermikstufe zu berücksichtigen.

Welche Lebensmittel welchem Element zuzuordnen sind, entnimmt man am besten einem der vielen Kochbücher, die zu diesem Thema auf dem Markt sind. Frau Thüsch hatte einige Exemplare zur Ansicht mitgebracht sowie uns leckere und einfache Rezepte herauskopiert, um uns auf den Geschmack zu bringen.

Auf den ersten Blick erscheint das Kochen mit den 5-Elementen kompliziert. In jedem Gericht sollten die 5 Elemente (Geschmäcker) sein und die Zutaten sollen in ihrer Reihenfolge im Zyklus zugegeben werden. Dabei hat die Reihenfolge auch eine Auswirkung auf den Geschmack. Frau Thüsch hatte damit selber ein Aha-Erlebnis und empfahl uns, das mal auszuprobieren.

Aber prinzipiell gelten auch folgende, leicht umsetzbare Regeln:

- Regelmäßig in Ruhe essen
- Gute Zutaten verwenden
- Essen frisch zubereiten, nicht direkt aus dem Kühlschrank, nicht zu viel Rohkost
- Zutaten je nach Jahreszeit und Region auswählen

Beispiele für häufige Funktionszustände und was bei der Ernährung dann zu beachten ist.

Yin-Mangel:

Dabei treten trockene Haare, schlechtes Gedächtnis, Schlafstörung, Hitzegefühl nachmittags, heiße Handflächen und Fußsohlen, trockene Kehle, Nachtschweiß, rote Zunge auf.

Viel gegessen werden sollten Früchte, Gemüse, Milch, Eier, Tofu. Gute Getränke sind Früchtetee und Melissentee.

Vorsichtig mit scharfen Gewürzen, heißen Nahrungsmitteln und Kaffee!

Yang-Mangel:

Dabei fröstelt man, hat ein blasses Gesicht, eine schwache Stimme, kalte Hände und Füße, kein Durst, trinkt gerne warm, hat keinen Appetit.

Man sollte warme und scharfe Nahrungsmittel, Fisch, Geflügel, Lamm, Ingwer Pfeffer vermehrt essen, Yogi-Tee und Fencheltee trinken.

Meiden sollte man Rohes, Kaltes, kalte Getränke, die meisten rohen Früchte.