



Die 5-Elemente-Küche

Wenn Sie nach einer gesunden vegetarischen **Alternative zu den üblichen Ernährungsplänen** suchen, dann sind Sie hier richtig

IN Deutschland ernähren sich mehr als 6 Millionen Menschen vegetarisch. Während die vegetarische Ernährungsweise früher überwiegend ethisch begründet wurde, stehen heute gesundheitliche Erwägungen an erster Stelle. Die Rechnung vegetarisch = gesund geht jedoch leider nicht immer auf. Eine Antwort auf die Frage, wie eine ge-

sunde vegetarische Ernährung denn aussehen könnte, liefert die 5-Elemente-Küche. Auch wenn diese moderne Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre in ihrer klassischen Variante Fleisch und Fisch nicht ausschließt, bietet sie die ideale Basis zur Erklärung einer vegetarischen Ernährung ohne Mangelerscheinungen und Energiedefizite.



Illus: Ulrike von Lennep und Christina Kerps

Die 3 Prinzipien einer vegetarischen 5-Elemente-Ernährung

1. Wärme aus dem Kochtopf

Es geht schnell und gilt als gesund: die vor dem PC geknabberte Möhre, der Apfel auf dem Weg zum Termin, das Mittagessen von der Salat-Bar. Doch auf Dauer geht eine reine Rohkost-Ernährung zu Lasten unseres Erd- und Wasser-Elements. Wir frösteln, frieren, verlieren Durchhaltevermögen und Vitalität und haben ständig Hunger. Ein gesunder Mensch braucht auf Obst und Salate nicht zu verzichten, wir sollten aber die Wärme aus dem Kochtopf nicht vernachlässigen. Wokgerichte, vegetarische Kraftsuppen und Eintöpfe sind der beste Garant für Wohlfühl und einen dynamischen Stoffwechsel.

2. Pflanzliches Eiweiß ist wichtig

Viele Vegetarier begehen den Fehler, Fleisch und Wurst durch Käse, Joghurt und Quark zu ersetzen. Das genügt aber nicht. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kann dies zur Schleimbildung „Tan“ führen. Dieses Tan ist dann verantwortlich für Antriebslosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Bindegewebsschwäche und Gewichtszunahme. Leckere und gesunde Alternativen bieten pflanzliche Eiweiße wie Hülsenfrüchte, Seitan, Tofu oder Tempeh. Mindestens ein Mal täglich sollte eine dieser Eiweißquellen im Speiseplan auftauchen!

3. Gleichgewicht durch Individualität

„Jeder Jeck ist anders“, so lautet eine alte Kölner Weisheit. Oder: Jeder Mensch ist ein einmaliger Mikrokosmos. Die TCM betrachtet Mensch und Natur unter dem Blickwinkel der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Über das, was wir essen, bringen wir uns mit den Elementen in Kontakt. Weil sich die Elemente in jedem Menschen unterschiedlich zum Ausdruck bringen, haben wir auch unterschiedliche kulinarische Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen. Die beste Voraussetzung, sich ohne Zwang und schlechtes Gewissen gesund zu ernähren, besteht darin, sich selbst gut zu kennen.

Die 5 Elemente-Typen

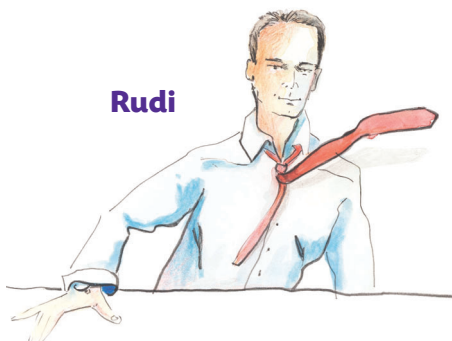
Zum besseren Verständnis der 5 Elemente sowie der eigenen Ernährungsgewohnheiten haben Soni Kind und Sabine Spielberg in ihrem Buch „Die Vegetarische 5-Elemente-Küche“ die 5 Charaktere Rudi, Hanna, Willi, Evi und Detlef erfunden. Erfahren Sie hier, welcher Typ Sie sind:

RUDI: HOLZ-ELEMENT

Nichts geht ohne Rudi – kraftvoll, dynamisch und durchsetzungsstark bringt er unser Leben in Gang. Im Holzelement „Rudi“ erwachen unsere Lebensgeister und Visionen, beginnen wir unsere Arbeit und nehmen neue Projekte in Angriff. Als Rudi lieben wir Abenteuer auf hoher See und geben dabei den Steuermann. Kulinarisch bevorzugen Rudis – auch die weiblichen – Fleisch und Wurst. Eine rein vegetarische Ernährung ist für sie weder möglich noch nötig. Allerdings tun sie gut daran, das Rindersteak ab und zu durch ein Seitan-Schnitzel zu ersetzen und ihren Anteil an Gemüse deutlich zu erhöhen. Bitte immer eine Extra-Portion Brokkoli als Beilage ordern und anstelle von zusätzlichem Pfeffer und Salz einfach eine Handvoll frische grüne Kräuter übers Essen streuen!

HANNA: FEUER-ELEMENT

Hitzig, forsch und witzig – so geht Hanna durchs Leben. Menschen mit einer starken Feuer-Betonung haben ein großes Herz und sind bezaubernde Kommunikations-Talente. Das Feuer-Element macht wortgewandt und geistreich, schenkt Lebensfreude und Lachen. Kulinarisch äußert sich die Feuer-Energie als Lust auf Veränderung: Der Speiseplan muss abwechslungsreich und aufregend sein. Um nicht auszubren-



Rudi

nen, tun Feuerchen gut daran, ihr Herz mit Sommerobst, bitteren Salaten, Rote Bete-



Hanna

Pickles und Hagebuttentee zu erfrischen. Damit ihre Energie nicht zu schnell verpufft, sollten sie jedoch auch ihre Erde stärken: mit Willi kuscheln und von seinem Kirschkompott naschen!

WILLI: ERD-ELEMENT

Genießen mit Willi – im Erd-Element legen sich die Stürme und es wird gemütlich. Hier kommen wir zur Ruhe, können Erlebtes sortieren und verdauen. Willi erntet, was Rudi in die Welt und Hanna zum Blühen gebracht hat. Auf körperlicher Ebene beschert die Natur den Gemütlichen meist üppige weiche Rundungen.

In seinem Essverhalten ist Willi ein Genießer mit einer Schwäche für Deftiges und Süßes. Der süße Geschmack gehört zum Erd-Element. Durch seine ausgleichende und beruhigende Wirkung gibt er dem Menschen Wurzeln und Stabilität. Geschmort und gebacken entfalten Getreide und Gemüse einen runden, vollen Geschmack, der das Süß-Verlangen auf gesunde Weise und weitgehend befriedigt.

EVI: METALL-ELEMENT

Mit ihr fängt man besser keinen Streit an – den messerscharfen Verstand einer Evi fordert man nur ungern heraus. Wie in einem Kristall formt und verdichtet sich im Metall-Element das spontane und unmittelbare Erleben von Holz und Feuer, schafft Eindeutigkeit und Klarheit. Der kühle Verstand des Metalls bringt Ord-

Anzeige



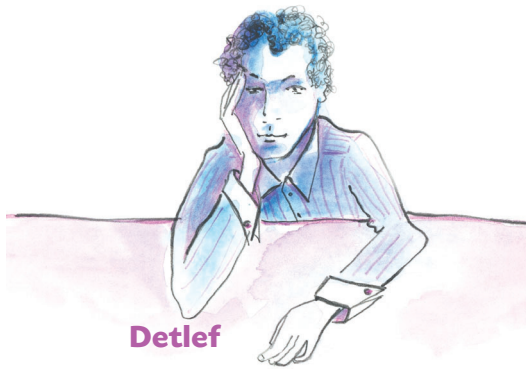
DIE BIO DÜFTE Zum Essen & Trinken



Bio-Aromen zum Würzen und Aromatisieren von Speisen, Getränken und Räumen.

www.taoasis.com | www.baldiniduft.de





nung in die heiße Emotionalität der Gefühle. Hannas spontanen Fast-Food-Attacken setzen Evis ein planmäßiges, strukturiertes und werteorientiertes Essverhalten entgegen. Evis kaufen gerne in Naturkostläden. Sie besitzen einen feinen Sinn für gute Qualität. Mit ihren hohen Ansprüchen tendieren sie allerdings auch zu Purismus und Perfektionismus. Dann trocknen sie aus und sollten auf Kaffee, Rotwein, Salziges und Scharfes verzichten. Auch hier gilt: bei Willi kuscheln und naschen!

DETFEF: WASSER-ELEMENT

In den Tiefen der Seele ist er zu Hause: Detlef, unser Vertreter des Wasser-Elements. Detlefs sind Menschen mit einer überwiegend geistigen Orientierung; sich um die Bedürfnisse ihres Körpers zu kümmern, empfinden sie als mühsam und lästig. Obwohl sie schnell frieren, lieben sie Obst und Salate. Als Vegetarier essen sie meist zu viel Milchprodukte, was ihnen auf körperlicher und geistiger Ebene hohe Energieverluste beschert. Sie werden müde und unkonzentriert, haben wenig Selbstwertgefühl und leiden unter Ängsten. Mit einer überwiegend wärmenden Ernährung nach den 5 Elementen mit vegetarischen Kraftsuppen, Eintöpfen und Hülsenfrüchten kommen die Detlefs wieder in ihre Kraft, weil sie auf diese Weise

ihre Nieren stärken und dadurch ihr Wasser-Element wieder ins Gleichgewicht bringen.

Die Autorinnen



SOONI KIND

seit 1994 selbstständig tätig in eigener Praxis und Schule für Ernährungsberatung und Physiognomik in Köln.



SABINE SPIELBERG

ausgebildete Yogalehrerin, 5-Elemente-Köchin und -Ernährungsberaterin. Sie gibt Yoga- und Kochkurse.

Sabine Spielberg empfiehlt die folgende Haupt- und Nachspeise aus ihrer 5-Elemente-Küche

HAUPTSPEISE

Tofu in Zitronen-Mandelkruste

Mein Mann liebt Wiener-Schnitzel und weil ich meinen Mann liebe, versuche ich ihn zuhause auch fleischlos glücklich zu machen. Diese „Schnitzel“ haben den Test bestanden und schmecken dem Mann!

ZUTATEN

- ✿ Kuzu
- ✿ 2/3 Tasse Polenta
- ✿ 1/3 Tasse Mandeln, fein gehackt
- ✿ Geriebene Schale von 1 Zitrone
- ✿ 1/4 TL Salz
- ✿ 400 g Tofu
- ✿ Rapskernöl

ZUBEREITUNG

Kuzu dickflüssig mit Wasser anrühren, bis es die Konsistenz von flüssiger Sahne hat. Polenta, Mandeln, Zitronenschale und Salz in einer flachen Schale miteinander vermengen. Tofu in dicke Scheiben schneiden, von allen Seiten in Kuzu und danach in der Panade wenden. Öl in eine Pfanne geben, bis der Pfannenboden bedeckt ist, und erhitzen. Den panierten Tofu von beiden Seiten jeweils ca. 2–3 Minuten goldbraun anbraten.



TIPPS:

Dazu schmeckt Reis, kurz gekochter Brokkoli und Remouladensauce***! Anstatt Tofu ist auch Seitan lecker.

*** Remouladensauce

ZUTATEN

- ✿ 1,5 Pakete Sojacuisine

- ✿ 1,5 TL Senf
- ✿ 1 Handvoll Petersilie, grob gehackt
- ✿ 3–4 Gewürzgürkchen, grob gehackt
- ✿ 1 Schuss Zitronensaft
- ✿ 1/4 Zwiebel, grob gehackt
- ✿ Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander pürieren.

NACHSPEISE

Kirschkompott mit Vanillesahne

Früher mochte ich keine Sahne und habe sie auch nicht vertragen. Das hat sich geändert, seitdem ich Sojasahne entdeckt habe. Zusammen mit Kirschkompott entsteht ein leckerer Nachtisch, der schnell geht und schmeckt.

ZUTATEN

- ✿ 1 Glas Süßkirschen (680 g)
- ✿ Kuzu
- ✿ 1 Paket Sojatoos
- ✿ 1 gute Prise Vanille

ZUBEREITUNG

Süßkirschen im eigenen Saft aufkochen. Kuzu in kaltem Wasser dickflüssig anrühren und unter Rühren in den kochenden Saft einrühren, bis die Konsistenz einer Grütze erreicht ist. Kompott beiseite stellen und abkühlen lassen. Sojatoos mit einem elektrischen Schneebesen luftig auf das doppelte Volumen aufschlagen. Vanille kurz dazu quirlen.



TIPPS:

Entweder das Kompott mit der Sahne in Gläsern schichten oder beides grob miteinander verrühren – schmeckt beides herrlich! Wenn Sie kein Sojatoos bekommen, nehmen Sie eine andere Sojasahne und schlagen Sie sie mit einem Spritzer Zitronensaft auf.

BUCHTIPP

Soon! Kind
Sabine Spielberg
**Die vegetarische
5-Elemente-Küche**
Joy Verlag, € 24,95



Fotos: Guido Koch

Anzeige

...will mal eben die Welt retten und 130 Rezepte checken

Ökologisch
Gesund
Lecker

- ▶ Geht das wirklich: „Genießen und dabei die Welt retten“? – Deutschlands Nachhaltigkeitsvordenker Nr. 1, Karl von Koerber, zeigt, wie leicht das sein kann
- ▶ Gelebte Nachhaltigkeit: Einkaufen und Kochen mit einem guten Gefühl
- ▶ 130 saisonale Rezepte vom Chefkoch der Buchinger-Klinik – inspirierend, köstlich und ausschließlich mit regionalen Zutaten

Dr. Karl von Koerber, Hubert Hohler
**Nachhaltig genießen –
Rezeptbuch für unsere Zukunft**
144 Seiten, 50 Abbildungen
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,-
ISBN 978-3-8304-6053-4



In Ihrer Buchhandlung
Titel auch als eBook

Weitere Bücher zum Thema:
www.trias-verlag.de

TRIAS
wissen, was gut tut