

## Die 5 Elemente Ernährung aus der traditionellen chinesischen Medizin TCM

Die 5 Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – repräsentieren das organische Modell der Wandlungsphasen, wie es unter anderem die Jahreszeiten zeigen. Auch Lebensmittel tragen diese Charakteristika in sich und wirken dementsprechend.

Betrachtet man den Menschen als Abbild des Geschehens in der Natur, so kann auch er naturgemäss, jahreszeitenangepasst oder altersgerecht ernährt werden. Welche die Wandlungskraft fördern und Ungleichgewichte.

### ... fernöstlich und doch so naheliegend

Wussten Sie, dass die Ernährungslehre der TCM der Küche unserer Gross- und Urgrossmütter sehr ähnelt? Beiden liegt ein Erfahrungsschatz zugrunde, der auf Urwissen der Menschheit zurückgreift. Mit viel Erfolg pflegt die 5 Elemente-Ernährung dieses Wissen und verbindet es mit neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Grundidee der 5 Elemente-Ernährung basiert auf 4 Prinzipien: es mit neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Grundidee der 5 Elemente-Ernährung basiert auf 4 Prinzipien:

### Den inneren Ofen in Gang halten

In der Chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Seine Glut zu erhalten, trägt dazu bei, dass die Nahrung in Energie (Qi) umgewandelt werden kann. So bleiben wir leistungsfähig, stärken die Lebensfreude und beugen Krankheiten vor. Diese Glut wird mit gekochten Mahlzeiten aus frischen, saisonalen, regionalen und qualitativ hochwertigen Zutaten eingeheizt, mit Kräutern und Blattsalaten ergänzt und unterstützt.

### Gesund essen heisst geniessen

Nur was richtig schmeckt, kann auch gut tun! Deshalb sind Ruhe und Genuss beim Essen so wichtig. Wenn der Duft einer Speise den Speichelfluss anregt, wird durch die darin enthaltenen Enzyme bereits die erste Stufe des Verdauungsprozesses in Gang gesetzt, was wesentlich dazu beiträgt, dass uns dieses Essen gut bekommt.

### Kaltfüssler oder Hitzkopf?

In der 5 Elemente-Ernährung wird auf die thermische Wirkung eines Nahrungsmittels geachtet. So kann zum Beispiel zu viel kühlende Kost, wie Joghurt, Gurken und Tomaten, Kälte im Organismus verursachen, besonders bei Menschen, die schon zu den „Kaltfüsslern“ gehören. Zu viel Scharfes hingegen oder auch sehr Salziges erhitzt und trocknet aus. Wohltuend wirkt thermisch ausgewogenes Essen mit vielen neutralen Nahrungsmitteln, wie Polenta, Karotten, Bohnen und Rindfleisch. Richten wir uns nach dem Angebot der Saison und den traditionellen Speisen unserer Region, gelingt eine optimale Ernährung nach thermischen Gesichtspunkten nahezu automatisch. Ein Griessköpfchen mit Beerensauce und Pfefferminzblatt oder ein Zucchini-Tomaten-Gemüse sind wunderbar erfrischend im Sommer, ein Rindsbraten in Rotwein geschmort, mit Fenchelgemüse wärmt uns wohlig im Winter. Wer genau wissen will, wie er seine Ernährung auf seine Konstitution abstimmen soll, lässt sich am besten persönlich beraten.

### Natürliche Geschmacksverstärker

Die 5 Elemente-Küche ist so aromatisch, dass künstliche Geschmacksverstärker überflüssig werden. Das Geheimnis der Zubereitung liegt in der bewussten Verwendung der 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf, salzig. So werden alle Organe im Körper gestärkt. Die Speisen schmecken rund und harmonisch und sind zudem leicht verdaulich. Auch hier finden wir die Parallele zu den Rezepten unserer Grossmütter: Eine Prise Salz, etwas Zitronenschale an die Süssspeise, einen Löffel Zucker in die pikante Sauce, schmackhafte Kraftsuppen mit Wacholder, Nelke und Liebstöckel, ein einfaches Apfelkompott, das mit Zimt, Vanille und Sternanis zum Gedicht wird...