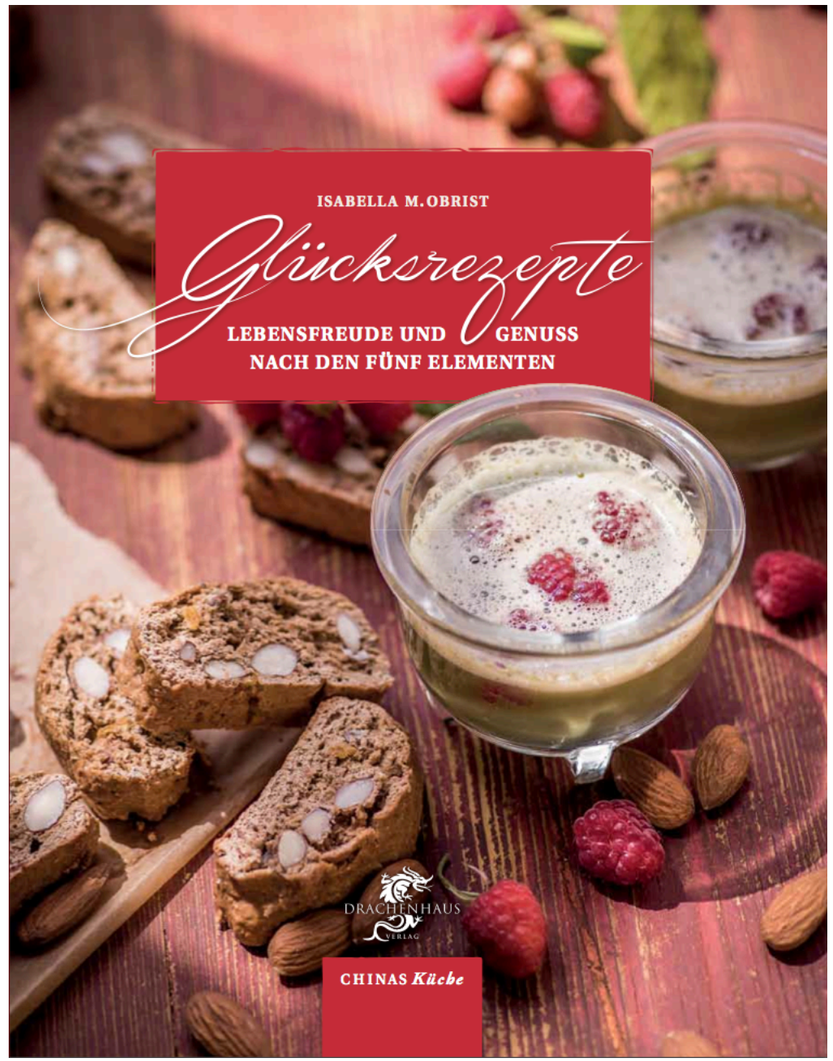

ISABELLA M. OBRIST
Glücksrezepte
LEBENSFREUDE UND GENUSS
NACH DEN FÜNF ELEMENTEN
DRACHENHAUS
VERLAG
CHINAS Küche

Glücksrezepte

für Hannes

ISABELLA M. OBRIST

Glückrezepte

LEBENSFREUDE UND GENUSS
NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

DRACHENHAUS
VERLAG

Anmerkung: Alle unsere »Models« wurden mit großer Begeisterung verkostet, sobald wir sie im Kasten hatten. Sie wurden von unserem Set-Designer gekonnt in Szene gesetzt und von unserem Fotografen kunstvoll eingefangen, sehen aber ansonsten genauso aus, wie sie aus der Küche kamen. Von einer Behandlung mit Sprays, Farben o.ä. wurde gänzlich abgesehen.

IMPRESSUM:

Covergestaltung: Hermann Kienesberger
Fotos: Jürgen Bubeck
Set-Design: Anton Frisch
Layout, Grafiken und Satz: Hermann Kienesberger
Lektorat: Nora Frisch
Korrektorat: Susanne Mai
Titel des Originals: »Petit Ventre Heureux. Cuisinez pour votre santé selon les Cinq Éléments Chinois«, erschienen 2013 im Verlag Guy Trédaniel Éditeur
Übersetzung: Isabella Obrist, Judith Katzer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutsch Nationalbiografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.dnb.de abrufbar
© 2017 Drachenhaus Verlag, Esslingen

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in der Tschechischen Republik auf FSC-Papier
ISBN: 978-3-943314-35-9
Lieferbares Programm und weitere Informationen:
www.drachenhaus-verlag.com
www. facebook.com/drachenhaus

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C084279

Inhalt

TEIL 1: DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

VORWORT 9

EINFÜHRUNG 12

ALLES HAT SEINE ORDNUNG: DAS ERBE DER DAOISTEN 15
In stetem Wandel: Die Fünf Elemente 15
Wärmend und kühlend: Yin und Yang 19
Gekochter Reis: Unsere Lebensenergie Qi 20
Gegensätze ziehen einander an: Das Prinzip von Yin und Yang 23

FEUER IST ROT UND BITTER: DIE ELEMENTE UND IHRE EIGENSCHAFTEN 25
Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser: Fünf Elemente, Fünf Jahreszeiten 25
Das Element Holz 25
Das Element Feuer 26
Das Element Erde 27
Das Element Metall 28
Das Element Wasser 29
Frühstücken wie ein Kaiser: Die Arbeitszeiten unserer Organe 30
Sauer macht nicht immer lustig: Zur richtigen Zeit am richtigen Ort 33
Holz nährt Feuer...: Der Nährungszyklus 34
Erde dämmt Wasser...: Der Kontrollzyklus 36

KALTE HEISSGETRÄNKE: DIE NATUR UNSERER NAHRUNGSMITTEL 38
Kalt ist nicht kalt: Yin kühlt, Yang wärmt 38
Vom Yin-Schonen und Yang-Reduzieren: Die Arten der Zubereitung 39

FEUER UNTER DEM KESSEL: DIE VERDAUUNG AUS SICHT DER CHINESISCHEN MEDIZIN 41
Vom Festmahl zum Brei: Energie aus Nahrung gewinnen 41
Feuerlöschen unerwünscht: Erst nach dem Essen trinken! 42
Die Milz schonen: Übermäßige Feuchtigkeitsproduktion vermeiden 43
Starthilfe geben: Nach dem Essen sollst du 1000 Schritte tun 43
Kleine Auszeit: Die Atmosphäre während der Mahlzeiten 44

ARTEN DER ENERGIEGEWINNUNG: DER RICHTIGE BRENNSTOFF MACHT'S AUS 45
Die breite Basis: Obst und Gemüse 45
Eine Frage der Verträglichkeit: Roh oder gekocht? 45
Vitalenergie schonen: Kochen, braten oder dämpfen? 46
– Ein Gemüseaufguss für tausend Anwendungen 48
– Variation einer Misosuppe 49
Eine jahrhundertelange Liebesgeschichte: Getreide und Hülsenfrüchte 50
Getreide: Der ganze Kosmos in einem Korn 50
– Gequetscht, gemahlen, geröstet, gekocht: Die Verträglichkeit von Getreide 51
– Der Goldene Weg der Mitte: Zwischen Vollkorn und Weißkorn 52
– Sauerteig aus Südtirol 54
– Südtiroler Vinschgerl 55
– Burgerbrötchen 55
Hülsenfrüchte: Der Makrokosmos im Mikrokosmos 56
– Volle Kraft ohne Nebenwirkungen: So kochen Sie Hülsenfrüchte richtig 57
– Dip von Korallenlinsen und Hokkaidokürbis 58
– Dip aus schwarzen Bohnen 59
Wirklich die besten Kalziumspender? Milchprodukte 60

JETZT GEHT'S RUND: KOCHEN IM KREISLAUF DER NATUR 62

TEIL 2: REZEPTE

DER FRÜHLING – ELEMENT HOLZ 64
Soba-Nudeln mit mariniertem Brokkoli 68
Rote-Rüben-Suppe mit Kokosmilch 70
Kartoffelgulasch mit Tempeh 72
Karottentarte mit Tofu auf Knusperboden 74
Lauwarmes Quinoa mit Kürbis und Sesamsauce 76
Oliven-Brötchen im Heunest 78
Luftige Mohn-Nuss-Küchlein 80
Wok-Artischocken mit jungen Karotten und Seitan 82
Einblick in die chinesische Medizin, Frühlings-Rezepte 84

DER FRÜHSOMMER – ELEMENT FEUER 88
Auberginen-Confit mit Tomaten-Kokos-Sorbet 92
Kräuter-Spargel 94
Gebackene Holunderblüten mit pikanten Erdbeeren 96
Aufstrich aus Grünen Bohnen mit Salbei-Brötchen 98
Himbeer-Matcha-Creme mit knusprigem Mandelbrot 100
Gemüse-Spiesse mit Pilaw-Reis und Cashew-Nüssen 102
Spargel-Maki 104
Heidelbeer-Flammkuchen mit Rosmarin-Creme 106
Einblick in die chinesische Medizin, Frühsommer-Rezepte 108

DER SPÄTSOMMER – ELEMENT ERDE 112
Apfelstrudel 118
Letscho mit Couscous 120
Safran-Lavendel-Pfirsiche mit Buchweizen-Krokant 122
Orientalische Burger mit Tahina-Sauce 124
Lauwarmer Fenchel-Feigensalat mit Süsskartoffel-Vierteln 126
Erbsensuppe mit Koriander-Sorbet 128
Chili sin Carne 130
Perlgraupen mit zweierlei Auberginen 132
Einblick in die chinesische Medizin, Spätsommer-Rezepte 134

DER HERBST – ELEMENT METALL 138
Ofenwarmer Birnenauflauf mit Quinoa 144
Couscous–Verrine mit Zitrone und Haselnüssen 146
Cremesuppe aus Pastinaken mit Rosmarin-Pesto 148
Mangold-Gerstotto 150
Blumenkohl-Curry mit Kokosmilch 152
Panierte Selleriescheiben mit würzigem Rotkraut 154
Argentinisches Locro mit Kürbiskern-Pesto 156
Mohn-Croissants 158
Einblick in die chinesische Medizin, Herbst-Rezepte 160

DER WINTER – ELEMENT WASSER 164
Rote-Rüben-Küchlein 170
Weihnachtlicher Gemüseauflauf mit Kastanien-Streuseln 172
Bohnen-Gemüse-Eintopf mit Orangen-Rosmarin 174
Karotten-Muffins mit Datteln 176
Gado-Gado-Gratin mit Süsskartoffeln 178
Heidelbeer-Hirse mit Haselnüssen 180
Brokkoli-Flan mit knusprig geröstetem Buchweizen 182
Sellerie-Suppe mit Birne und Zimt 184
Einblick in die chinesische Medizin, Winter-Rezepte 186

ANHANG

SAISONKALENDER 190

IM PORTRAIT 192
Bibliographie 192

DIE LEBENSMITTEL UND IHRE ELEMENTE ..... *Nachsatz*

Vorwort

»Glücksrezepte« – im französischen Original »Petit Ventre Heureux« (Glückliches Bäuchlein) – ist ein Titel, der mich sofort fasziniert hat. Die »Bäuchlein« meiner Patienten sind nämlich nicht besonders glücklich, sondern werden in den meisten Fällen stark vernachlässigt.

Unser Bauch beherbergt hauptsächlich unseren Verdauungstrakt, von welchem – und das zu Recht – immer öfter behauptet wird, dass er ein »edles« Organ sei. Er ist nicht nur ein System, das der Nahrungsverarbeitung dient.

Er verfügt auch über eine äußerst reiche Darmflora, zusammengesetzt aus Milliarden von Bakterien. Das sind zehnmal mehr, als die Gesamtheit der Zellen des ganzen Organismus aufweist. Diese Flora macht insgesamt bei einem erwachsenen Menschen nicht weniger als zwei Kilogramm Gewicht aus. Es handelt sich um ein eigenes Ökosystem, dessen Gleichgewicht ausgesprochen fragil ist.

Die Darmflora gleicht einem Garten, in dem verschiedene Pflanzen- und Blumenarten in Eintracht zusammenleben. Sollte eine Pflanze jedoch zu wuchern beginnen und die anderen verdrängen wollen, ist das gesamte Gleichgewicht bedroht.

Die Harmonie unseres inneren Gartens hängt stark von dem ab, was wir unserem Körper zuführen. Das ist eine Tatsache, die oft in Vergessenheit gerät. Nur, weil der Mensch ein sogenannter »Allesfresser« ist, heißt es noch lange nicht, dass er unreflektiert auch alles in sich hineinstopfen sollte. Das ist Unsinn.

Unser unglaublich vielseitiger Organismus hat sich im Laufe von Jahrmillionen an seine Umwelt angepasst und wir Menschen sind ein Bestandteil des Ökosystems, in dem wir leben. Unsere Zellen und unsere Organe haben sich entwickelt, um mit bestimmten »Kraftstoffen« funktionieren zu können.

Diese Kraftstoffe unterscheiden sich von denen, aus welchen andere Lebewesen ihre Energie beziehen. Vor allem sind sie auch ganz anders konzipiert als diejenigen, die uns die Nahrungsindustrie anbietet!

Um nur ein Beispiel zu nennen: Fette, die unseren Organismus schützen sollen, (insbesondere Omega-3 Fettsäuren) sind in natürlichen und unveränderten Nahrungsmitteln enthalten. Sie haben die Aufgabe, in unserem Körper eine molekulare Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erhalten und unsere Aufnahmefähigkeit zu stärken. Diese Charaktereigenschaften sind bei den starren, industriellen Fetten, die unsere Körper übersäuern und Entzündungen hervorrufen, so gut wie gar nicht mehr vorhanden.

Bevor mir das Buch von Isabella M. Obrist in die Hände fiel, wusste ich nichts über die Prinzipien der gesunden Ernährung gemäß der chinesischen Medizin. Ich konnte jedoch mit Freude feststellen, dass die Grundlagen dieser Ernährungswissenschaft, die mehrere tausende Jahre alt ist, absolut mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungsforschung übereinstimmen.
Tatsächlich ist dies nicht wirklich überraschend, sondern logisch, da unsere Vorfahren – ob sie nun aus China, Indien oder sonst woher stammen – ihre Lebensweisheiten und Erfahrungen von einer Generation an die nächste weitergegeben haben. Dies war vor allem in der asiatischen Tradition üblich, in der die Quelle der Gesundheit mit dem Ursprung der Lebensfreude stets gleichgesetzt wurde.
Der hintergründige Zusammenhang von Kultur, Freude und Genuss stellt eine immens wichtige Komponente dar, die wir unbedingt in Betracht ziehen sollten. Die Nahrungsmittelindustrie verändert nicht nur unser Essen, sondern auch unser Essverhalten. Das geht soweit, dass wir zum Teil bereits von dem sogenannten »Junkfood« abhängig geworden sind. In den letzten Jahrzehnten wurde der Zusatz an Salz, Zucker, Geschmacksverstärkern, Farbstoffen etc. in unseren Speisen zunehmend erhöht, was von den wenigsten Konsumenten zur Kenntnis genommen wurde. Inzwischen ist es oft so, dass uns Nahrung, die nicht mit all diesen Dingen angereichert ist, gar nicht mehr schmeckt.
Unsere Ernährungsgewohnheiten müssen also neu erlernt werden, wenn wir dem Teufelskreis zahlloser Krankheiten, die auf falsche Ernährung zurückzuführen sind, wie etwa Diabetes, Allergien, Krebs, Autoimmunerkrankungen oder Degenerationskrankheiten, entkommen wollen.
Im Grunde ist es letztendlich unwichtig, woher die Definitionen und Erklärungen, die eine gesunde Ernährung betreffen, kommen – ob nun aus der Gedankenwelt der chinesischen Medizin mit ihren Fünf Elementen oder aus der modernen Forschung: Wichtig ist, dass sie inhaltlich übereinstimmen.
In diesem Sinne habe ich mit Genugtuung und Freude in diesem Buch die Aufforderung zu langem Kauen oder zur Aufteilung der einzelnen Nahrungsmittelfamilien nach dem Tagesablauf entdeckt.

Bevor ich das Wort an die Autorin dieses Buches und Schöpferin all der köstlichen und originellen Gerichte übergebe, lassen Sie mich noch zwei Punkten Nachdruck verleihen, die die Grundlagen einer gesunden Ernährung sehr kompakt zusammenfassen:

1. Meiden Sie, wenn möglich, alle veränderten Lebensmittel, also solche, die z. B. hoch erhitzt und mit zahlreichen Zusatzstoffen versetzt wurden.
2. Ziehen Sie pflanzliche Lebensmittel den tierischen vor. Letztere sollten nur gelegentlich, und auch dann nur als Variante oder als zusätzliche Geschmacksnote, verwendet werden, nie als Hauptbestandteil.

Ich hoffe – und bin gleichzeitig davon überzeugt – dass dieses Buch in jedem Leser und in jeder Leserin das Bedürfnis weckt, sich wieder gesund und einfach zu ernähren, und wieder auf seine oder ihre innere Stimme bzw. die Stimme des eigenen Bäuchleins, das nach Glück und Wohlbefinden strebt, zu hören.

Dr. Michel Lallement

Einführung

Der Mensch ist Teil seiner Umgebung und schöpft, so wie die Weinrebe, Kraft aus dem Boden. Ein gesunder Mensch ist also das Produkt eines gesunden Bodens. Er kann seine fünf Sinne nutzen, um seinem Leben Sinn zu geben.
Um starke Wurzeln wachsen zu lassen, sollte auch der Inhalt des Tellers in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken. Denn der Mensch nährt sich nicht zuletzt aus den tausenden kleinen Glücksmomenten, die ihm der Alltag schenkt. In diesem Buch ist von den Fünf Elementen die Rede, die, jedes für sich betrachtet, vielleicht unvollständig erscheinen und wenig Sinn ergeben. Im harmonischen Zusammenspiel jedoch bilden sie eine Einheit. Eine Gesundheit. Einen festen Boden unter den Füßen. Eine Identität. Freude. Ohne Dogmen, ohne Diäten. Einfach Lebenswürze.
Es stellt sich vielleicht die Frage, warum wir hier in Europa die chinesische Kochkultur übernehmen sollten? China ist weit entfernt und uns nährt ein ganz anderer Boden. Die Antwort ist einfach, wie alles, was bodenständig ist: Gesundheit geht durch den Magen. Und wir wollen den Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit begreifen, ein Zusammenhang, der den Menschen im Fernen Osten seit Jahrtausenden bewusst ist. Die chinesische Ernährungslehre bildet die Basis für ein gesundes Leben für Millionen von Menschen, deren einziges Kapital oft nur ihre Gesundheit war und ist.
Die universellen Prinzipien, die uns die chinesische Denkweise im Allgemeinen und ihre Anwendung in der Küche im Besonderen lehren, sind hier in 5 Kapiteln mit insgesamt 40 Rezepten vereint. Diese Rezepte sind Vorschläge, die zum Experimentieren einladen sollen, durch Weglassen oder Hinzufügen von Zutaten, je nach eigenem Geschmack.
Alle unsere »Glücksrezepte« sind vegetarisch. Doch keine Bange, wenn Sie sich nicht ausschließlich fleischlos ernähren wollen, sind Sie natürlich nicht dazu verdammt, *wie ein Hase zu essen*, wie sich meine Brüder auszudrücken pflegten.
Es waren die Mönche des Klosters vom Tian Tai Shan, die mich im Jahr 1992 in die Fünf-Elemente-Küche einweihten. Dies geschah an einem Abend, an dem ich allein und hungrig nach stundenlangem Busfahren und sieben Kilometern Fußmarsch mit Sack und Pack auf dem Rücken ein Nachtquartier suchte und letztlich bei diesen Mönchen landete. Sie luden mich ein, ihre vegetarische Mahlzeit mit ihnen zu teilen.
In dieser Begegnung liegt der Beginn meiner Neugier, meiner Lust und meiner Freude, mehr über diese Kochkunst zu erfahren.

Heute möchte ich dieses Geschenk mit Ihnen teilen und freue mich, das weitergeben zu können, was ich in vielen Jahren entdecken, umsetzen und praktizieren konnte. Ich habe dieses Wissen mit unserer westlichen Tradition, mit dem »Erbe« meiner elterlichen Gastwirtsfamilie und mit meiner eigenen Kreativität gewürzt.
Damit Sie den Speisen Ihren eigenen Stempel aufdrücken können, habe ich eine Tabelle ins Buch eingefügt, auf der alle Lebensmittel nach Element und Temperatur (von warm bis kalt) aufgelistet sind. Auf diese Weise können Lebensmittel, die derselben Kategorie angehören, gegeneinander ausgetauscht werden.
Wir können zum Glück größtenteils selbst entscheiden, was wir essen und wann und wie wir essen. Die Fünf-Elemente-Küche folgt den Jahreszeiten und der Natur. Sich an den Naturgesetzen zu orientieren, ist ein Zeichen gesunden Menschenverstandes und zeugt von Weisheit und Erfahrung. Auf die Erdbeerzeit zu warten, ist also weder altmodisch noch spartanisch, sondern ein Zeichen purer Vernunft. Zur richtigen Zeit geerntet, sind diese wohlschmeckenden Schätze tiefrot und reif und lassen die Geschmacksnerven vibrieren. Ein wirkliches Geschenk der Natur.
Eine Analyse der einzelnen Lebensmittel wird Sie in Ihrem Gebrauch anleiten. Die Fünf-Elemente-Küche gibt jedem Organ einen eigenen Impuls, der stimuliert und einer inneren Massage gleichkommt. Diese Art zu kochen kann auf die Zubereitung von Frühlingsrollen genauso angewandt werden wie auf die von Knödeln.
Die traditionelle chinesische Medizin schlägt eine Aufteilung der Nahrungsaufnahme von 70:30 vor. 70% von dem, was wir zu uns nehmen, sollte dem Prinzip der Gesundheit folgen, zu 30% können wir essen, worauf wir gerade Lust haben, auch wenn es nicht unbedingt als gesund gilt: ab und zu ein kaltes Eis im Sommer, ein Stück Sachertorte nach einem langen Winterspaziergang oder ein Stück Pizza mit einem Glas Rotwein nach der Arbeit. Folgen wir diesem Grundsatz, können wir schlechtem Gewissen und Reue vorbeugen – zwei Gefühlen, die mit einer gesunden Einstellung zum Essen unvereinbar sind, denn das oberste Gebot sollte stets 100% Lebensfreude sein!
Unsere Ernährung ist ein enorm wichtiger Teil unseres Lebens. Es empfiehlt sich, hier ein gutes Gleichgewicht zu finden. Eine Orientierung an der sogenannten »goldenen Mitte« ist aus meiner Sicht besonders wichtig. Wobei auch hier gilt: Vermeiden Sie es, dogmatische Grundsätze zu verinnerlichen.
Sobald wir wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, sobald gesunde Ernährung einfach Freude bereitet, ist die Balance bereits gefunden.
Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Kreieren Ihrer ganz persönlichen Glücksrezepte!

Isabella M. Obrist

Alles hat seine Ordnung:

Das Erbe der Daoisten

Die Rezepte in diesem Buch basieren auf der Fünf-Elemente-Theorie, welche versucht, auf folgende grundlegende Fragen eine Antwort zu finden:
Wie können wir unsere Mahlzeiten so gestalten, dass sie alle fünf lebenswichtigen Geschmacksrichtungen beinhalten?

- Wie können wir den vitalen Funktionen unserer Organe mit (fast) jedem Bissen einen Impuls geben?
- Wie können wir den Bedürfnissen unseres modernen Lebens nachkommen und gleichzeitig Wohlbefinden und Gesundheit für Körper und Geist erlangen, ohne dabei die Freude an gutem und geschmackvollem Essen zu verlieren?

IN STETEM WANDEL: DIE FÜNF ELEMENTE

Dazu erst einmal ein paar Worte zum Ursprung der Fünf-Elemente-Lehre: Wer hat sich sowas ausgedacht?
Die Lehre der Fünf Elemente hat ihren Ursprung vor etwa 2500 Jahren in der daoistischen Deutung der Gesetzmäßigkeiten der Natur. Dieser Ansicht nach werden alle Komponenten des Universums durch die Bewegung und Interaktion der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser hervorgebracht.
Der daoistischen Weltauffassung zufolge unterliegt alles zwischen Himmel und Erde einem fortwährenden dynamischen Wandlungsprozess: Der Frühling geht in den Sommer über, der Morgen wird zum Mittag, das Kind wird erwachsen, der Samen wächst zum Gemüse heran und wird gegessen.
Alles befindet sich in stetigem Wandel. Daher handelt es sich auch bei den oben erwähnten Elementen weniger um deren stoffliche Eigenschaften, als vielmehr um ihre Fähigkeiten, sich zu verändern. Das heißt, nicht das Element selbst, sondern der Prozess, der durch die Wechselwirkung mit den anderen Elementen in Gang gesetzt wird, steht im Vordergrund.
Der Daoismus ist eine Philosophie, die etwa im 3. Jh v. Chr. entstanden ist.
Einer der bekanntesten Vertreter ist Laozi, der legendäre Verfasser des Daodejing (das Buch des Weges und der Tugend) – eine humanistische Staatslehre, die den Weltfrieden zum Ziel hat.
Im Daoismus wird Gedankengut aufgegriffen, das den Wandel in der Natur

sehr stark miteinbezieht und das v. a. in der Zhou Dynastie (ca. 1000–700 v. Chr.) verbreitet war. Dieses Gedankengut beinhaltet die kosmologischen Vorstellungen von Himmel und Erde, Yin und Yang, die Fünf Wandlungsphasen und die Lehre vom Qi, aber auch die Tradition der Körper- und Geisteskultivierung (Atemkontrolle und Meditationstechniken wie Taiji und Qigong), die auch alle die Suche nach einem möglichst langen und gesunden Leben unterstützen sollten, ein zentrales Thema des Daoismus.

Wie auch in der Natur zu beobachten ist, ist alles stets im Wandel, alles geht mit dem Fluss des Qi den ewigen Kreislauf der Natur. Materie ist nichts anderes als verdichtetes Qi, das sich – je nach äußeren Einflüssen - permanent bewegt und verwandelt. Alle Phänomene im Kosmos stehen also miteinander in Verbindung, hängen voneinander ab und wirken aufeinander ein.

Die Fünf Elemente-Lehre besagt, dass alle Dinge unter dem Himmel klassifiziert und zumindest einem der fünf Elemente zugeordnet werden können. Die Natur und all ihre Erscheinungen, unsere Nahrungsmittel, der menschliche Körper mit seinen Organen und Geweben, die Farben, Formen, die einzelnen Lebensabschnitte (s. Seite 17).

Wie aus der Darstellung auf Seite 18 ersichtlich, existieren nach chinesischer Auffassung fünf Jahreszeiten: Der Jahresbeginn fällt dabei auf die Neumondnacht zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar und wird mit dem chinesischen Frühlingsfest begangen. Das Frühjahr dauert 72 Tage, bevor der Sommer Einzug hält. Allerdings geht der Frühling nicht direkt in den Sommer über, dazwischen übernimmt 18 Tage lang das Erdelement die Regie. So verhält es sich bei jedem Jahreszeitenwechsel. Stets bewerkstelligt das Element Erde den Übergang von einem Energiezustand in den nächsten, wodurch es vor allem eine Transformationsfunktion einnimmt. Einzig in der Zeit des Übergangs zwischen Sommer und Herbst, bekommt das Erdelement den Charakter einer Jahreszeit: Es steht für den Spätsommer.

Die Zuordnung aller Dinge

土 ERDE

Spätsommer, Mitte, Nachmittag, gelb, Saturn, Prime, Feuchtigkeit, Mitgefühl, schmecken, hervorbringend, aufnehmend, süß, Quader, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse

木 HOLZ

Frühling, Osten, Morgen, Jupiter, Terz, grün, Wind, Ärger, sehen, wachsend, nach oben strebend, sauer, Zylinder, Leber, Galle

金 METALL

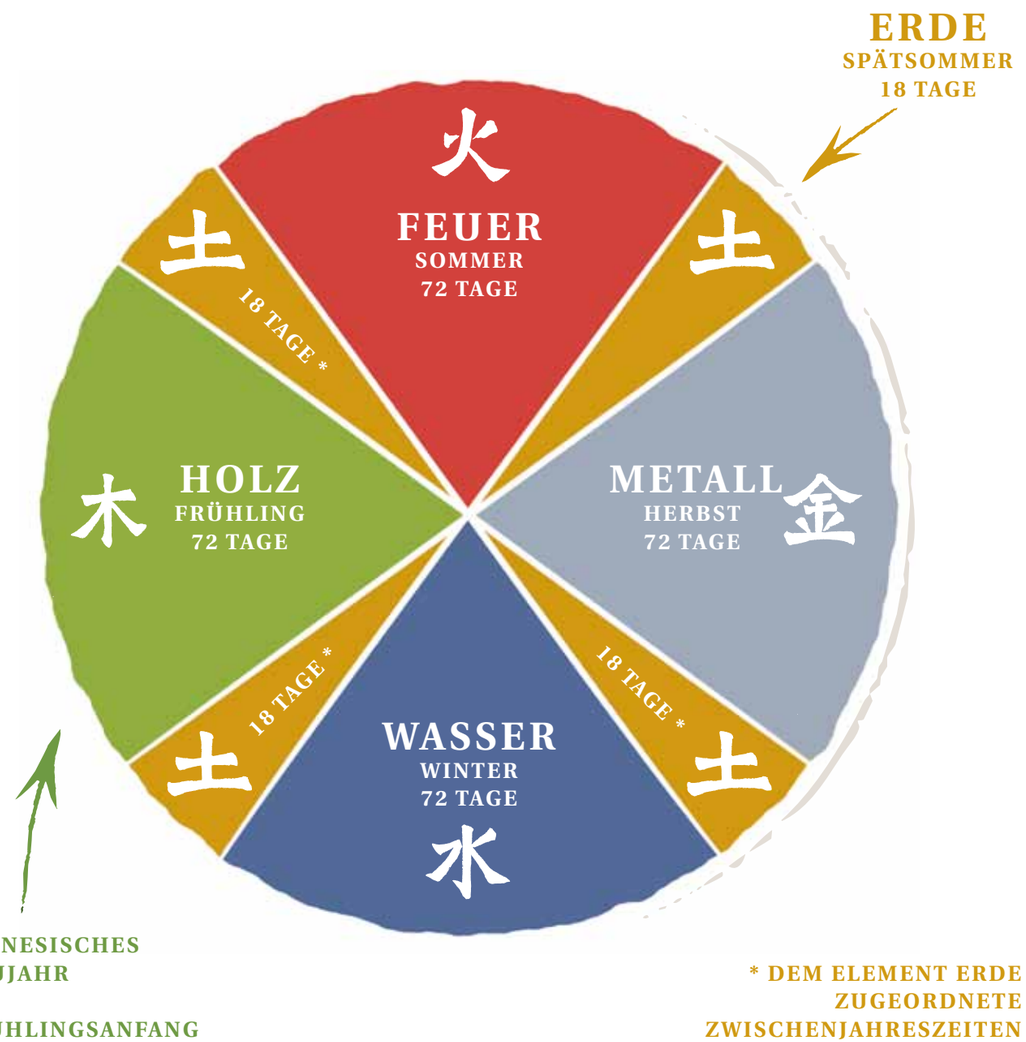
Herbst, Westen, Abend, weiß, Venus, Sekunde, Trockenheit, Trauer, riechen, rein, klar, sich zusammenziehend, abweisend, nach unten strebend, scharf, Kuppel, Lunge, Dickdarm

火 FEUER

Sommer, Süden, Mittag, rot, Mars, Quinte, Hitze, Freude, sprechen, warm und aufsteigend, sich ausdehnend, bitter, Pyramide, Herz, Dünndarm

水 WASSER

Winter, Norden, Nacht, schwarzblau, Merkur, Sexte, Kälte, Angst, hören, nährend, befeuchtend, absteigend, salzig, irreguläre Formen, Niere, Blase



WÄRMEND UND KÜHLEND: YIN UND YANG

Zusätzlich zu der Klassifizierung nach den Fünf Elementen unterliegen nach traditionellem chinesischem Denken alle Dinge auch den Gesetzen von Yin und Yang:
So auch alle Organe, die Körperfunktionen im Tagesrhythmus, und ebenso alle Lebensmittel. Auch sie haben Yin- oder Yang-Qualitäten, d. h. sie werden nach ihrer »Temperaturausstrahlung« eingeordnet: Kühlende Lebensmittel werden dem Yin-Spektrum zugerechnet, wärmende Lebensmittel dem Yang-Bereich, wobei auch hier jeweils noch einmal in »kalt« und »kühlend« und »heiß« und »wärmend« unterteilt wird. Zudem gibt es noch Lebensmittel mit »neutraler« Wirkung, die Körperfunktionen normalisieren.
Wenn die Yin- und Yang-Kräfte im Körper nicht ausgeglichen sind oder ein Element überwiegt, entstehen Probleme. Dann ist es wichtig, durch die richtige Kombination von Lebensmitteln das Ungleichgewicht im Körper wieder ins Lot zu bringen. In einem ausgeglichenen Zustand kann der übermäßige Genuss von Lebensmitteln, die nur wärmend oder kühlend wirken, auf lange Frist Krankheiten verursachen. Anhand dieser Theorie kann man erkennen, dass Essen in China als Medizin betrachtet wird und vor allem einem Zweck dient: dem Erhalt unserer Lebensenergie.
Allerdings geht es dabei keineswegs darum, Vitamine, Phosphate und Mineralien, die unsere Ernährung ausmachen, zu zählen, zu evaluieren und unsere Nahrung gezielt damit anzureichern. Das kann sich mitunter als wichtig erweisen. Dennoch berücksichtigt solch ein Vorgehen die Komplexität des Lebens nicht ausreichend: Vor allem bei der Nahrungsaufnahme als einem der wichtigsten Aspekte beim Generieren unseres täglichen Energiebedarfs, sollte es doch vorrangig um Lebensfreude gehen!
Das chinesische Prinzip der gesunden Ernährung kann jeden Geschmack abdecken und sich jedem Rezept anpassen. Man muss also kein Freund der asiatischen Küche sein, um sich trotzdem nach der Fünf-Elemente-Küche ernähren zu können. Meist genügt eine kleine Adaption und Ihre täglich zubereiteten Gerichte werden zu einem ganz neuen Geschmackserlebnis, das Ihrem Körper als Ganzes guttut und Lebensenergie spendet, ob man nun Tofu mit Bambussprossen oder Knödel mit Sauerkraut bevorzugt.

GEKOCHTER REIS: UNSERE LEBENSENERGIE QI

Jeder Mensch kommt mit einem gewissen Pensum an Lebensenergie, oder »Qi« auf die Welt. Diese sogenannte vorgeburtliche (angeborene) Energie ist das Erbgut, welches wir von unseren Eltern, und ein wenig auch von unseren Vorfahren, bei der Zeugung erhalten. Das Qi, das der Mensch mitbringt, das vorgeburtliche Qi, setzt sich aus der genetischen Veranlagung und den kulturellen Eigenheiten, sowie dem Umfeld und dem Moment der Zeugung zusammen.

Das vorgeburtliche Qi ist in den Nieren gespeichert und bildet die Basis des Lebens, da die Lebensspanne von seiner Quantität abhängt. Die vorgeburtliche Energie ist nicht erneuerbar und wir müssen lernen, mit ihr zu haushalten. Tagtäglich geben die Nieren – je nach Anforderung – eine kleine Menge dieser Lebensenergie an den Organismus ab, um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dadurch altert der Mensch. Ist das Kontingent an Energie komplett aufgebraucht, geht das Leben zu Ende.

Wenn wir jung sind, scheint uns diese so wertvolle Energie unerschöpflich.

Oft sehen wir die Auswirkungen unserer Ernährungsfehler gar nicht oder wollen sie nicht sehen. Es lohnt sich, als junger Mensch der Erfahrung der Älteren zu vertrauen, so wie es die Chinesen seit jeher machen. Ihre Lebensweise zeigt den jüngeren Generationen die Notwendigkeit, ihr Energiepotenzial zu erhalten, um von einem möglichst langen und erträglichen Leben profitieren zu können, wie es die Daoisten seit jeher anstrebten.

Ziel ist also, den Verbrauch der mitgebrachten Qi-Menge möglichst gering zu halten. Das erreicht man, indem man versucht, viel nachgeburtliches Qi zu erzeugen, bzw. aufzubauen, das man anstelle des vorgeburtlichen Qi als Energiespender verbraucht.

Das kann durch zweierlei Maßnahmen geschehen:

1) Die Atmung: Die Lunge hat die Aufgabe, etwa 30% des nachgeburtlichen Qi aus der Atemluft zu extrahieren.
2) Die weitaus größere Komponente fällt allerdings der Ernährung zu: Durch ideale Ernährung können bis zu 70% der zusätzlich erforderlichen Energie gewonnen werden, die der Körper in Blut, Säfte und alle Substanzen verwandeln kann, die er zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.

Das Schriftzeichen für die Lebensenergie »Qi« 氣 besteht aus folgenden Komponenten: 米 + 气, Reis + Dampf. Es stellt ein in Parzellen geteiltes Reisfeld mit Reiskörnern dar, über dem der Dampf des kochenden Getreides aufsteigt. Dieser Kochdampf symbolisiert die Veränderung, die das Reiskorn durch die Verbindung von Wasser und Feuer auf seinem Weg zu einem für den menschlichen Körper verwendbaren Nährstoff durchlebt.

Das Ideogramm Qi zeigt, dass die beste Energiequelle für den Menschen im Getreide liegt, oder genauer gesagt, in der Verwandlung aus seinem sehr schwer genießbaren rohen Zustand in den lebenswichtigen gekochten. Die Energie, die durch das Kochen von Getreide und überhaupt durch das Umwandeln unserer Nahrung freigemacht wird, ist sofort verwendbare Kraft und bildet unsere Lebensbasis.

Die chinesische Ernährungslehre empfiehlt, unsere Nahrungsmittel weitgehend zu kochen. Getreide sollte sehr gut gekocht werden, Gemüse dagegen nur kurz. Rohes Gemüse kann Verdauungsprobleme verursachen und sollte idealerweise gemeinsam mit gekochten Speisen gegessen werden, um die Verträglichkeit zu verbessern.

Frisches Obst sollte hingegen nie mit anderen Speisen gemeinsam kombiniert gegessen werden. Es empfiehlt sich, eine Pause von einer halben Stunde vor und bis zu zwei Stunden nach dem Verzehr anderer Nahrungsmittel einzuhalten. Dann ist der Magen leer und die Verdauung wird weniger belastet.

Generell sollte Rohkost nur einen kleinen Teil des Speiseplanes ausmachen.

Es ist extrem energieaufwendig, rohe Nahrungsmittel zu verdauen, da der Mageninhalt erst auf Körpertemperatur gebracht werden muss. Es ist also für unseren Organismus weitaus energiesparender, wenn wir unser Essen nicht erst mit unserer Lebensenergie auf Körpertemperatur erwärmen müssen, sondern wenn der Kochvorgang bereits vor der Mahlzeit stattfindet. Vor allem bei einem schwachen Verdauungsapparat verursachen rohe Nahrungsmittel Blähungen, Müdigkeit nach den Mahlzeiten und Kältegefühl.

Auf jeden Fall empfiehlt es sich, unsere Mahlzeiten, um sie besser verdauen zu können, mit einem heißen Getränk wie Kräutertee oder heißem Wasser oder einer klaren Brühe zu beschließen. Unser Magen benötigt vor allem Flüssigkeit und Wärme, um den Verdauungsmechanismus richtig in Schwung zu bringen. Nur so kann möglichst viel Energie aus der aufgenommenen Nahrung gezogen werden.

Wir essen also in erster Linie, um unsere Lebensfunktionen, unsere Vitalität aufrecht zu erhalten. Wenn unsere Nahrungszufuhr den täglichen Energiebedarf abdeckt, bleiben unsere Energiereserven intakt. Im Notfall können wir kurzerhand darauf zurückgreifen, ohne dass der Körper Schaden erleidet.

So betrachtet, gehört die Ernährung zu dem Bereich des »yang sheng« (养生), was so viel bedeutet, wie »Das Leben nähren«. Durch gesunde Ernährung haben wir die Möglichkeit, unser Lebensprinzip Qi mehrmals täglich zu nähren. Nutzen wir dieses Potenzial!

Neben Ernährung und Atmung sind natürlich genauso der regenerierende Schlaf, aber auch Emotionen für den Erhalt des Qi von Bedeutung:

Positive Eindrücke im Geist und emotionale Ausgeglichenheit erhalten das Qi. Hitzige Emotionen wie Zorn und Aggressionen verbrauchen viel Qi und erschöpfen die Körpersäfte. Hier helfen Praktiken wie Atemübungen, Meditation, Qi Gong, Taiji, Yoga usw., um solch aufwallende Gefühle in den Griff zu

bekommen. Kalte Emotionen wiederum wie Angst, Frust, Depression, Missmut, Geiz, Neid oder Traurigkeit blockieren das Qi und die Qi-Gewinnung in den Atmungsorganen, im Verdauungstrakt und im Leber- und Nierenbereich. Auch hier helfen Körperübungen wie z. B. Taiji, das Qi wieder in den Fluss zu bringen und den Organismus zu aktivieren. Bewegungsmangel oder ständiger Zeitdruck tragen ebenfalls zu Qi-Blockaden und damit zu einem Qi-Mangel in den einzelnen Organen bei. Ist der Organismus überdies Belastungen ausgesetzt – etwa durch schlechte Luft, schlechte Ernährung, Drogen, Krankheit, Stress oder exzessive Lebensweise – wird die erforderliche Menge an nachgeburtlichem Qi nicht erzeugt. Man verbraucht mehr von der mitgebrachten Energie und altert schneller, als ursprünglich vorgesehen.
Dieser Theorie nach basiert alles Leben also grundsätzlich auf den beiden Komponenten Energie und Substanz. Ist eine dieser beiden Komponenten übermäßig oder unzureichend vorhanden, kommt die Gesundheit aus dem Gleichgewicht. Fehlt eine Komponente ganz, ist kein Leben mehr möglich.
Damit kommen wir auf das uralte chinesische Prinzip von Yin und Yang zu sprechen.

GEGENSÄTZE ZIEHEN EINANDER AN: DAS PRINZIP VON YIN UND YANG

Die ausgewogene Kombination der beiden Urkräfte Yin und Yang stellt die Basis allen Lebens, das Lebensprinzip schlechthin dar. Yin und Yang repräsentieren zwei gegensätzliche Kräfte, die sich ergänzen und jeweils auf den anderen angewiesen sind. Die eine Kraft existiert nur, weil es auch die andere gibt. Das Ideogramm, das Yin darstellt, erzählt von der Nordseite eines Berges, einem Hang, mit seiner dunklen, kalten und feuchten Eigenschaft. Yang repräsentiert die südliche, sonnige, warme und trockene Seite desselben Berges oder Hügels. Diese Symbolik schenkt einer interaktiven Dualität das Leben, die alle Manifestationen und Erscheinungsformen des Lebens erklärt und darstellt.
Die alten Chinesen glaubten, dass sich das Qi bei der Entstehung des Universums drehte und dabei in lichte und feste Materie trennte – die beiden Bestandteile des Lebens schlechthin: Energie und Substanz. Die leichte, energetische Lichtmaterie formte dabei den Himmel, alles Schwere, Dunkle sank herab und formte aus den Feststoffen die Erde. So entstand aus dem ursprünglichen Chaos die Einheit von Yin und Yang, die Ordnung schuf, da sich nun alles auf Erden diesen beiden Prinzipien zuordnen ließ.
Energie und Substanz sind wie Feuer und Wasser: Sie kontrollieren sich gegenseitig. Feuer kann Wasser verdampfen, Wasser kann Feuer löschen. Die Harmonie dieser beiden Gegensätze ist die Voraussetzung für eine ausgewogene Temperatur und Dynamik. Ungleichgewicht bedeutet immer: Zu heiß, zu kalt, zu feucht, zu trocken.
Aber: Dem chinesischen Gedanken treu, kann kein natürliches Gesetz absolut sein. Die Klassifikationen und Zuordnungen sind immer relativ und sollen in einem Zusammenhang betrachtet werden. Etwas ist immer eher Yin oder eher Yang im Vergleich zu etwas anderem. Der Tag ist Yang im Vergleich zur Nacht, die Yin ist. Ein Mann ist eher Yang im Vergleich zu einer Frau, die mehr Yin ist. Energie ist mehr Yang im Vergleich zu Blut, das in seiner flüssigen Eigenschaft eher Yin ist. Der Magen, der dem Erdelement zugeordnet wird, ist mehr Yang im Vergleich zur Milz, die mehr Yin-Eigenschaften aufweist.
Der Sommer ist Yang, wenn man ihn mit dem Winter vergleicht. Doch ein regnerischer, kühler Sommertag ist wiederum Yin, wenn man ihn in Bezug zu einem trockenen und glühend heißen Tag betrachtet.
Der chinesischen Medizin zufolge wird Yin und Yang auf Körperebene folgendermaßen verteilt: Energie und alles, was ihr zugeordnet werden kann (dazu zählen alle Funktionen, die den Organismus am Leben erhalten, darunter auch alles nicht Sichtbare wie zum Beispiel Gefühle, Gedanken und alles Geistige), sowie mit Hitze verbundene Reaktionen (etwa Entzündungen) werden dem Prinzip Yang zugeschrieben.

Zum Prinzip Yin zählt hingegen alles Substanzielle, Sichtbare, wie Knochen, Gewebe und Muskeln, Gehirnmasse, Säfte und Blut und dessen Funktionen. Eine Krankheit ist immer ein Zeichen dafür, dass in einem oder mehreren Organen zu viel oder zu wenig Yin oder Yang vorhanden ist.
In solch einem Fall kann die richtige Ernährung ausgleichend wirken, indem die thermische Qualität der Nahrungsmittel erwünschte Körperreaktionen auslöst. Grundsätzlich gilt: Heißes vertreibt Kälte (Yin), Warmes erhöht Yang und Neutrales baut Qi auf. Erfrischendes baut Blut und Säfte auf, Kaltes reduziert Yang-Fülle.
Ist jedoch kein Ungleichgewicht vorhanden, empfiehlt es sich stets, die goldene Mitte zu finden. Nicht zuletzt deshalb, um auszuloten, wo die gesunden 70% und wo die mitunter auch einmal unvernünftigen 30% anzusiedeln sind. Es geht darum, herauszufinden, was einem guttut und welche schlechten Gewohnheiten man vielleicht ablegen sollte.
Was entspricht nun der goldenen Mitte in Sachen Ernährung? In der traditionellen chinesischen Medizin ist die goldene Mitte durch eine Ernährungsweise gekennzeichnet, bei der man sehr genau auf seine innere Stimme hört. Es ist wichtig, seine Gelüste zu hinterfragen, ihnen manchmal nachzugeben, ihnen manchmal aber auch eine Absage zu erteilen. Auch damit kann man sich zuweilen eine große Freude machen!

Feuer ist rot und bitter:

Die Elemente und ihre Eigenschaften

Je nach Eigenschaft ordneten die alten Chinesen sämtliche Dinge und Phänomene jeweils einem der fünf Grundelemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, bzw. deren Qualitäten – zu, seien es die Himmelsrichtungen, die Planeten, Töne, Farben, Formen, Tageszeiten, die menschlichen Sinne wie auch die diversen Geschmacksrichtungen oder die einzelnen Organe.
Aufgrund dieser Zuordnung ergibt es sich, dass jede Geschmacksrichtung eine besondere Beziehung zu einem bestimmten Organ hat und damit auch jedem Geschmack eine bestimmte therapeutische Auswirkung auf den menschlichen Organismus nachgesagt wird: Der saure Geschmack steht in besonderer Verbindung mit der Leber. Der bittere ist mit dem Herzen verbunden.
Der süße Geschmack (und damit ist nicht die Süße von Zucker und Zuckerimitaten gemeint!) spricht die Milz an. Die Lungen werden durch den pikanten oder scharfen Geschmack angeregt. Die Nieren benötigen eine gewisse Dosis an Salzigem.

HOLZ, FEUER, ERDE, METALL UND WASSER: FÜNF ELEMENTE, FÜNF JAHRESZEITEN

Das Element Holz

Holz ist biegsam, gleichzeitig wächst es gerade empor, dem Licht entgegen. Diese Eigenschaften hat das Holz mit dem Frühling gemein, der Jahreszeit, in der alles zu neuem Leben erwacht, zu wachsen beginnt. Konsequenterweise wird Holz mit dem Grün frischer Blätter und mit dem sauren Geschmack von unreifem Obst assoziiert. Das Holz-Element wird auch mit dem Osten in Zusammenhang gebracht, der Himmelsrichtung, in der die Sonne aufgeht und ein neuer Tag beginnt. Die ihr zugeordneten Organe sind Leber und Gallenblase.
Der neue Elan des Frühlings gleicht dem des Windes. Frischer Wind kommt in unser Leben, der aber unter Umständen auch zu Austrocknung führen kann. Dem sollte man entgegenwirken, indem man durch mäßig Saures die Körpersäfte ergänzt und bewahrt, es ist die Zeit, die Leber und die Gallenblase zu stärken und zu entgiften. Jetzt sollten Sie Nahrungsmittel bevorzugen, die

großen Holzanteil haben (grüne Gemüse, Sprossen, Blattgemüse – auch Löwenzahn und Sauerampfer, frische Kräuter, bestimmte Obstsorten).
Das Saure wirkt zusammenziehend und sammelnd. Der saure Geschmack hält all das zurück, was sich dem Körper entzieht, aber dennoch gebraucht wird. Die Säure von Sauerkirschen etwa, zieht aufgrund ihrer adstringierenden Eigenschaft die Poren zusammen und verhindert damit im Frühjahr in den ersten warmen Tagen eine schnelle Abgabe von Flüssigkeit, und so ein Austrocknen des Körpers.
Die Leber profitiert das ganze Jahr lang vom sauren Geschmack. Sie benötigt ihn jedoch besonders im Frühling, da das Austreten der Leberenergie, wie auch in der Natur, die Säfte mitzieht und im ungünstigen Falle zu schnell vergeudet. Natürlich saure Nahrungsmittel stärken die Leber und kräftigen Sehnen und Muskeln.
Schon ein Glas lauwarmen Wassers mit einer halben ausgepressten Zitrone direkt nach dem Aufstehen getrunken, kann im Frühling helfen, die Leber zu stärken, Frustrationen zu vermeiden und den ganzen Organismus zum Ausscheiden von Schadstoffen anzuregen.
Außerdem helfen natürlich süße und warme Speisen und v. a. Getreide (Weizen, Dinkel und Grünkern, entgiftende Tees), das Qi in der Milz anzuregen.
Dadurch wird die im Frühjahr zuweilen überschießende Leberenergie kanalisiert und verhindert, dass sie die Milz in ihrer Funktion aus dem Gleichgewicht bringt.

Das Element Feuer

Feuer charakterisiert Hitze und wird durch in die Höhe strebende Flammen symbolisiert. Die zugehörige Jahreszeit ist der Hochsommer, die heißeste Zeit des Jahres. Die Sonne steht im Süden, leuchtend wie ein Feuerball. Die dem Feuer zugeordnete Geschmacksrichtung ist das Bittere. Innere Hitze wird durch den bitteren Geschmack abgeleitet und ausgeschieden.
In der traditionellen chinesischen Medizin manifestiert sich Hitze im Körper durch deutliche Symptome: rote Augen, Bläschen und Aphthen im Mund, ein rotes Gesicht, rote Hautprobleme, Verstopfung, wenig und dafür stark konzentrierter Urin. Auf emotionaler Ebene zeigt sich innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, eine Tendenz zu Empfindlichkeit und zu Wutausbrüchen.
Das Organ des Feuerelements ist das Herz, sowie der dazugehörige Blutkreislauf.
Das Herz, welches mit diesem Geschmack assoziiert wird, profitiert von den Bitterstoffen, die ein Zuviel an Hitze durch den Dünndarm ableiten. Somit kann das Herz als »Staatsoberhaupt« unseres Körpers einem Hitzestau und dessen dramatischen Auswirkungen entgehen.
Da durch die Hitze die Yin-Substanz ohnehin tendenziell angegriffen ist, sollte man Speisen eher dünsten oder kochen statt grillen, und kühlende Gemüse aus dem Feuer-Element verwenden, statt zu viel Fleisch, das einen hohen Yang-Anteil hat, zu sich zu nehmen.
Im Sommer kann etwas mehr Rohkost auf dem Speiseplan stehen als sonst. Sollten sich aber Verdauungsschwierigkeiten bemerkbar machen, ist es bekömmlicher, das Gemüse kurz und schonend zu kochen. Frische Erbsen, Tomaten, Gurken und Zucchinis helfen durch ihren hohen Wassergehalt, Auberginen dagegen mit ihren natürlichen Bitterstoffen, die Sommerhitze besser zu verkraften.
Auch Pfefferminze hat kühlende Eigenschaften, weshalb lauwarmer Pfefferminztee ein ideales Sommergetränk ist. Auch grüner oder schwarzer Tee kühlen durch ihre Bitterstoffe und sind eiskaltem Sodawasser vorzuziehen!
An kühlen Sommertagen oder für Menschen mit schwacher Verdauung kann die kühlende Wirkung von Tomaten eventuell durch die Beigabe von Basilikum, das wärmende Eigenschaften hat, neutralisiert werden. Gurken mit Dill stellen eine ähnlich bewährte Kombination dar.

Das Element Erde

Die Zeit der Ernte ist gekommen, die heißesten Tage sind vorbei, die aufgestaute Wärme lässt das Getreide reifen. Die Natur beginnt sich langsam zurückzuziehen, das Yang lässt dem Yin wieder Raum.
Das Element Erde steht für den Spätsommer oder den Übergang vom Sommer in den Herbst. Durch diese Einteilung gibt es gemäß der chinesischen Weltanschauung insgesamt fünf Jahreszeiten.
Das Erdelement symbolisiert die Mitte, den Übergang und die Verwandlung.
Durch die Erdenergie wird das Leben von einem Zustand in den nächsten transformiert. Es ist ihr Wirken, welches wir zwischen den Jahreszeiten spüren, es ist ihre Energie, die den Herbst zum Winter reifen und nach der kalten Jahreszeit den Frühling wieder aufleben lässt. Die Organe Magen und Milz sind dem Erdelement zugeordnet.
Die Erde bildet auch das Zentrum unserer Ernährung und sollte zu keiner Jahreszeit fehlen. Nahrungsmittel aus dem Erdelement harmonisieren alle Speisen und gleichen Mängel aus.
Der süße Geschmack ist dem Erdelement eigen. Er ernährt den Organismus, stärkt und befeuchtet ihn. Er hilft bei der Bildung von Blut, Körperflüssigkeiten und Lebensenergie. Damit ist jedoch nicht die Süße des Zuckers gemeint, sondern der heimelige Geschmack gekochten Getreides und reifer Sommerfrüchte.
Gekochtes Getreide beugt in der kühler werdenden Jahreszeit dem Heißhunger auf Süßes vor und stärkt dadurch Milz und Magen, aber auch Darm und Lunge, die im beginnenden Herbst besonders anfällig für Krankheiten sind.

Wir würden unserem Körper einen großen Gefallen tun, wenn wir unsere Gelüste auf Zucker richtig zu interpretieren wüssten. Wenn uns der Heißhunger auf Süßes überfällt, bittet uns unser Körper nicht um ein Bonbon, einen Schokoladenriegel oder ein Stück Kuchen. Er will uns zu verstehen geben, dass unsere Vitalenergie geringer geworden ist und dass wir etwas dagegen unternehmen sollen.
Regelmässig genossen, stellt Getreide also eine wichtige Energiequelle dar. Der Körper kann diese Energie schnell umsetzen. Dadurch sind wir weniger anfällig für Stress und Spannungen. Auch Muskelanspannungen und -krämpfe werden durch Nahrungsmittel, die dem süßen Geschmack zugeordnet werden, gelockert.
Neben Getreide sind natürlich gerade jetzt Spätsommergemüse wie der Kürbis angesagt: Wenn es draußen schon etwas kühler wird, stärkt er die Mitte und hält unsere Bronchien frei, indem er Schleimbildung verhindert.

Das Element Metall

Die Jahreszeit des Metalls ist der Herbst. Seine Eigenschaft ist die Veränderung. Das Metallelement repräsentiert die untergehende Sonne, seine Farbe Weiß symbolisiert den ersten Frost und dessen reinigende Wirkung. Zum Herbst und zum Metall gehört auch die Trauer. Es ist die Trauer um das Ende eines Lebenszyklus.
Den Herbst dominiert Trockenheit – selbst an feuchtkalten Novembertagen: Die Säfte im Körperinneren ziehen sich zurück. Trockener Husten oder Verstopfung können als Auswirkungen auf Lunge und Dickdarm, die Organe des Metallelements, die Folge sein. Es gilt, die Abwehr zu stärken und die Metallorgane zu schützen.
Wurde unser Erdelement mit natürlich süssen Nahrungsmitteln aufgebaut, können wir den Übergang in den Herbst gut meistern. Erde nährt Metall. Das aufbauende und befeuchtende Erdelement stärkt die Abwehrkraft der Lungen. Auch Suppen und Brühen sollten nun wieder vermehrt auf dem Speiseplan stehen, ebenso ist es wichtig, ausreichend Schlaf zu bekommen. Unsere Lungen benötigen nicht nur viel Feuchtigkeit, sondern auch Wärme und Energie.
Der Mensch macht sich das Metall zunutze, um verändernd auf die Natur einzuwirken, insbesondere, um das Getreide auf den Feldern zu schneiden, um Holz zu hacken, oder um sich selbst zu schützen. Sinnbildlich ist die Geschmacksrichtung des Elementes Metalls demnach die Schärfe.
Reis, weiße Gemüse wie Rettich und Schwarzwurzel, Kohlrabi und Blumenkohl in Kombination mit scharfen Gewürzen wie Ingwer, Pfeffer, Curry und Kurkuma, Zwiebeln und Lauch in kräftigen Suppen und Eintöpfen sind dafür ideal geeignet, da sie wärmen und einer Yin-Fülle vorbeugen.

Ingwer bekämpft mit seiner wärmenden Wirkung während der kalten Jahreszeit Erkältungen. Das gilt auch für rohe Zwiebeln, die sich aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften auch hierzulande als Hausmittel bewährt haben: Als Zwiebelwickel helfen sie gegen Halsschmerzen, ein Zwiebelpäckchen auf der Stirn wirkt Erkältungen entgegen und Zwiebelsäckchen auf den Ohren lindern Ohrenschmerzen. (Allerdings ist bei der Zwiebel anzumerken, dass sie nur im rohen Zustand, solange ihr der scharfe Geschmack zueigen ist, zum Metallelement gehört. Sobald sie gekocht ist, verliert sie an Schärfe und wird süß. Dann wird sie dem Element Erde zugeschrieben!)
Das Scharfe leitet die Energie an die Körperoberfläche, in Richtung Haut. Es verursacht Schwitzen, das notwendig ist, wenn Kälte in den Körper eingedrungen ist und die Energiezirkulation lahmgelegt hat. Ein solches therapeutisches Schwitzen verhindert, dass die Kälte noch tiefer in den Körper eindringt und Krankheiten hervorruft.
Der scharfe Geschmack stärkt im Besonderen die Energie von Lungen und Dickdarm. Er löst Blockaden, regt die Energie- und Blutzirkulation an und hilft bei Bauchbeschwerden und Blähungen. Es ist jedoch auch wichtig zu wissen, dass diese Kräftigung gleichzeitig Energie verbraucht und somit Müdigkeit hervorrufen kann. Leidet der Körper bereits unter Energiemangel, kann sich dieser Zustand durch Aufnahme von zu viel Schärfe weiterhin verschlechtern und zu noch mehr Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Atemnot, einer schwachen Stimme und Lustlosigkeit führen.

Das Element Wasser

Das Wasser steht für den Winter, es dominiert das Yin-Qi. Die Säfte der Pflanzen ziehen sich zurück. Ruhe muss einkehren, Überflüssiges wird abgeleitet.
Die Energie des Winters ist nicht zuletzt deshalb mit der des Wassers gleichzusetzen, weil sie tiefgründig und geheimnisvoll ist. Der Winter wird stets mit Feuchtigkeit und Kälte in Verbindung gebracht. Die Himmelsrichtung des Wasserelements ist der Norden, seine Farbe ist Dunkelblau oder Schwarz, wie die Tiefen des Wassers. Seine Geschmacksrichtung ist das Salzige. Natürlich Salziges wirkt Blockaden entgegen.
Die dem Wasserelement zugeordneten Organe sind die Nieren und die Blase. Sie gilt es nun zu stärken und gegen Kälte zu schützen. Dafür eignen sich Nüsse besonders gut, sowie alle Lebensmittel, die in die Tiefe wirken und das Yang kräftigen. Dazu zählen vor allem Hülsenfrüchte und warme Gewürze, da sie schnell umsetzbare Energie liefern, bei der Blutbildung helfen, nach innen leiten und die Mineralienzufuhr für die Knochen sicherstellen.
Außerdem ist es in der kalten Jahreszeit wichtig, Wärme zu generieren und Reserven aufzubauen. Braten und grillen sind nun angesagt, und thermisch warme Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen.

Gefrorenes enthält die Erinnerung an das Kalte und bleibt, auch aufgetaut und aufgewärmt, thermisch kalt für den Körper. Im Winter muss der Kälte entgegensteuert werden. Aufgetaute Speisen aus dem Tiefkühlfach sollten in dieser Jahreszeit auf ein Minimum reduziert werden.

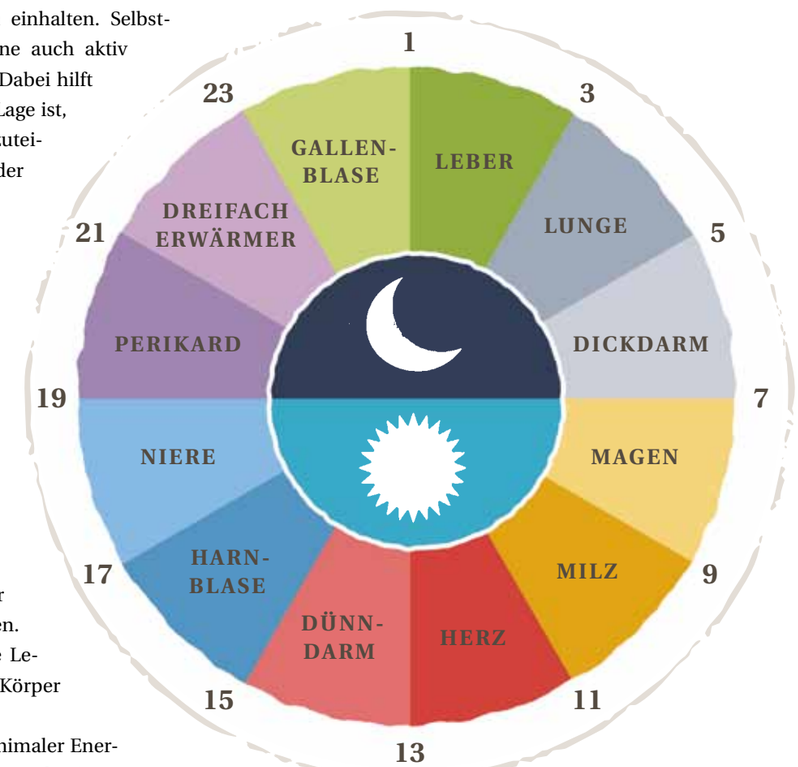
Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin sollte für eine ausgewogene Ernährung stets der Weg der Goldenen Mitte eingeschlagen werden. Das bedeutet, dass es ideal wäre, Nahrungsmittel unterschiedlicher Elemente und Temperaturwirkung zu kombinieren. Außerdem sollten neutrale Lebensmittel, also alles, was dem Erdelement zugeordnet ist, immer die größte Menge einer Mahlzeit ausmachen.
Ein Mangel an der jahreszeitlich passenden Geschmacksrichtung ist genauso ungünstig, wie zu viel davon. Ein bisschen Salz regt z. B. die Nieren und Blasenfunktion an, zu viel davon trocknet jedoch aus. Bedenken Sie auch, dass in Fertiggerichten und vielen Saucen, wie z. B. Sojasauce, der Salzanteil bereits sehr hoch ist. Zu viel des Guten kann ein Ungleichgewicht zur Folge haben und Unwohlsein und Energieverlust hervorrufen. Mitunter wirkt sich das im Laufe der Zeit auf den gesamten Organismus negativ aus.

FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER: DIE ARBEITSZEITEN UNSERER ORGANE

Nicht nur jahreszeitlich bedingt sollten wir unsere Organe gezielt stärken: Wie im Ablauf der Jahreszeiten mit der höchsten Konzentration von Yang im Sommer und größter Yin-Fülle im Winter, unterliegen unsere Organe auch im Laufe der Tageszeiten einem ständigen Wechsel zwischen Yin, das um Mitternacht am stärksten ist und Yang, das seine maximale Kraft zu Mittag entfaltet. Im 12-Stunden-Takt bewegen sie sich zwischen größter Leistungs- und Aufnahmefähigkeit und Phasen der Regeneration. Wie alles in der Natur, folgt auch unser Körper einem festen Rhythmus, der sich nach Mondphasen und Jahreszeiten, sowie an Tag und Nacht orientiert. Unsere Organe sind an den Kreislauf der Natur gebunden.
Wir gehen um fünf Uhr früh zum Schichtdienst, schlagen uns auf Partys die Nächte um die Ohren und fliegen im Winter um die halbe Welt, um ein paar Wochen Sommer zu genießen. Dabei wird leicht übersehen, dass unser Körper gewaltig aus dem Takt geraten kann. Macht man die Nacht zum Tag und den Winter zum Sommer, so kann es leicht geschehen, dass dieses empfindliche innere Gleichgewicht ins Schwanken gerät. Ein Jetlag ist das beste Beispiel für einen Organismus, der aus dem Rhythmus gekommen ist. Symptome wie Stress, Gereiztheit und allgemeine Überforderung sind erste Anzeichen für einen gestörten Biorhythmus. Werden diese ignoriert, können sich auf lange Sicht ernsthafte Erkrankungen entwickeln.

Um wieder zu seinem Biorhythmus zu finden, hilft es, die »Arbeitszeiten« der einzelnen Organe, die sich nach der inneren »Organuhr« richten, zu kennen. Sie orientieren sich an der Zeitzone des Längengrads, an dem wir leben. Jedes Organ übernimmt eine bestimmte Aufgabe in unserem Körper. Diese kann es am besten während seiner aktiven Phase erfüllen.
Die Lebensenergie durchströmt unseren Körper auf zwölf Hauptmeridianen. Sie verlaufen direkt unter der Hautoberfläche und können, falls Blockaden bestehen sollten, mittels Akupunktur und Akupressur stimuliert werden.
Jeder dieser Hauptmeridiane ist einem Hauptorgan zugeordnet und bildet mit weiteren Organen und Meridianen einen Funktionskreis. Innerhalb von 24 Stunden wird das gesamte Meridiansystem einmal komplett von der Lebensenergie durchflossen. Dabei wird jeder Hauptmeridian und das ihm zugeordnete Organ zwei Stunden lang besonders intensiv mit Energie versorgt. Diese Zeit gilt als die hauptaktive Phase des jeweiligen Organs.
Wer in der Lage ist, auf seinen Körper zu hören, kann seine Bedürfnisse richtig wahrnehmen und deuten und wird die notwendigen Aktiv- und Ruhephasen einhalten. Selbstverständlich können die Organe auch aktiv gestärkt und entlastet werden. Dabei hilft es natürlich, wenn man in der Lage ist, sich seinen Tagesablauf so einzuteilen, dass man die Arbeitszeiten der Organe berücksichtigen kann.

Die Organuhr



Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin beginnt die Organuhr um drei Uhr früh. In dieser Zeit strömt das Qi durch den Lungenmeridian. Die Lunge hat nun ihre aktivste Phase, während sich die Harnblase im Ruhemodus befindet. Es empfiehlt sich, bei geöffnetem Fenster zu schlafen, um zwischen drei und fünf Uhr für ausreichend Frischluft zu sorgen. Aus dieser generiert die Lunge Lebensenergie, die sie dann im Körper verteilt.
Während die Niere nun mit minimaler Energieversorgung auskommen muss, beginnt um

Jetzt geht's rund:

Kochen im Kreislauf der Natur

Traditionellerweise wird in der Fünf-Elemente-Küche reihum, d. h. im Zyklus der Elemente und damit nach dem Vorbild des Naturkreislaufs gekocht. In erster Linie bestimmt der Geschmack der Lebensmittel darüber, welchem Element sie gemäß der chinesischen Ernährungslehre zugeordnet werden, aber auch ihre Wirkung auf die menschlichen Organe können ein Kriterium für diese Klassifizierung sein. Die jeweilige Zuordnung können Sie der beigefügten Tabelle entnehmen.

Die Zugehörigkeit zu den einzelnen Elementen bestimmt nun die Reihenfolge, in der die Zutaten in den Topf kommen. Man orientiert sich dabei am Nährungszyklus, mit der Elemente-Abfolge Holz–Feuer–Erde–Metall–Wasser. Zur Erinnerung hier auch noch einmal die dazugehörenden Geschmäcker: Holz = sauer, Feuer = bitter, Erde = süß, Metall = scharf, Wasser = salzig.

Wo im Zyklus begonnen wird, spielt keine große Rolle. Ein Zyklus kann mehrmals durchlaufen werden. Dabei sollte kein Element ausgelassen werden, selbst wenn Sie nur eine Prise oder ein paar Körnchen eines Vertreters des jeweiligen Elements dazugeben. Rühren Sie nach jeder hinzugefügten Zutat einmal kurz mit einem hölzernen Kochlöffel um. Passiert es Ihnen dennoch, dass Sie ein Element vergessen, gehen Sie einfach einen Schritt zurück und machen Sie von dort aus weiter.

Ein Beispiel: Sie bereiten gerade eine Kürbissuppe zu, und haben soeben in einem erwärmten Topf die Zwiebel angeschwitzt und den Kürbis dazugerührt. Dann fügen Sie eine Prise Salz hinzu – aber hoppla, in diesem Moment haben Sie das Metallelement übersprungen! Gehen Sie zurück zum Metallelement und geben Sie ein Lorbeerblatt oder etwas Pfeffer in den Topf. Dann salzen Sie nochmal ein wenig oder geben einen Schuss Wasser dazu und weiter geht's im Kreis herum!

Sollten Sie beim Kochen abgelenkt werden und den Überblick verlieren, steigen Sie einfach beim Element Erde wieder ein: Ein paar Tropfen Öl, etwas Butter, Zimt oder eine Karotte in den Topf und schon sind Sie wieder mitten drin. Es empfiehlt sich, mit der Geschmacksrichtung der jeweiligen Jahreszeit zu enden, also zum Beispiel mit einer Prise Salz im Winter, einigen Petersilienblättern im Frühjahr, Kurkuma im Sommer, Zimt oder Öl im Spätsommer oder mit etwas Pfeffer im Herbst.

Auch wenn es bisher keine Erklärung dafür gibt: Langjährige Erfahrung lehrt uns, dass Speisen, die nach diesem Kreislauf allen Lebens zubereitet werden, schmackhafter und bekömmlicher sind, vielleicht, weil unsere Organe gleichmäßige Impulse bekommen...?

In der Praxis sieht das am Beispiel einer Linsensuppe, die im Zyklus der Fünf Elemente zubereitet wird, so aus:

- Feuer: einen Topf auf dem Feuer erwärmen
- Erde: 1 EL Olivenöl hineingeben
- Metall: 2 geschnittene Lauchstangen dazugeben und einige Minuten lang rühren
- Wasser: eine Prise Salz hinzufügen
- Holz: einige Petersilienblätter unterrühren
- Feuer: 1 TL Paprikapulver und
- Erde: 1 Stange Staudensellerie, in Scheiben geschnitten, dazugeben
- Metall: mit 1 Prise Pfeffer aus der Mühle und 1 Lorbeerblatt würzen
- Wasser: 1 Tasse Belugalinsen hinzufügen, gut umrühren
- Holz: einen kleinen TL Balsamico zum Ablöschen darübergießen, damit werden die Aromen zusammengehalten
- Feuer: 1 TL Kurkuma dazu und gleich anschließend
- Erde: mit 3 Tassen Gemüsebrühe aufgießen 15 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt 3 in Scheiben geschnittene Karotten dazugeben und nochmals 5 Minuten lang aufkochen.

Werfen Sie einen Blick in unsere Tabelle und legen Sie los!

Die Mengenangaben für alle Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Frühling

Der Frühling

Es ist Anfang Februar, draußen ist es noch kalt. Doch die Tage werden bereits spürbar länger. Die Zeit des Holzelements beginnt. Die Natur erwacht, das Yang erhebt sich wieder über das Yin. In den Baumstämmen und Pflanzenstängeln ziehen die Säfte nach oben.

Mit dem Licht und der zunehmenden Wärme erwacht auch im Menschen die Lebensenergie, die bis in die Fingerspitzen kribbelt. Wir sind voller Tatendrang, Wünsche und Träume wollen umgesetzt werden. Der chinesischen Medizin zufolge ist es nun die Aufgabe der Holzorgane Leber und Gallenblase, diese sprießende Holzenergie des Frühlings in die richtigen Bahnen zu lenken, so dass sie ihren Ausdruck in forschen Ideen und kreativen Taten findet.

Gelingt das, finden wir auch in der wärmer werdenden Jahreszeit schnell unseren Rhythmus wieder. Wir strotzen vor Selbstvertrauen, können uns durch tiefen und erholsamen Schlaf regenerieren und sind deshalb in der Lage, mit klaren Gedanken sinnvolle Strategien zu entwickeln und unsere Ziele mit der notwendigen Geduld und inneren Ruhe, aber auch mit einem guten Maß an Kühnheit zu verfolgen.

War jedoch der Winter zu aktiv, haben Stress, Spannungen und energiearme Ernährung anstelle von Elan eine Frühjahrsmüdigkeit hervorgerufen, können sich für Körper und Gemüt negative Konsequenzen ergeben. Anstatt Pläne zu schmieden und sich am Leben zu erfreuen, schwanken wir zwischen den Extremen von großer Aufgeregtheit und völliger Antriebslosigkeit. Stressigen Situationen fühlen wir uns hilflos ausgeliefert, oft leiden wir unter Migräne oder Kopfschmerzen, Augenreizungen, Lustlosigkeit oder depressiven Verstimmungen. Unsere Leber verhärtet sich durch die Anspannung, die Leberenergie wird blockiert und staut sich, wobei Gereiztheit und Ungeduld entstehen können. Das wiederum wirkt sich auf das gesamte Verdauungssystem aus. Es können Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen oder unkontrollierte Esssucht (v. a. große Lust auf Zucker) auftreten. Eine solchermaßen blockierte Leberenergie führt überdies zu einem übermäßigen Drang zum Gähnen, einer zwanghaften Lust sich zu strecken und zu ständigem Seufzen. Auch große Lärmempfindlichkeit ist ein Zeichen dafür, dass die Leberenergie dringend in Fluss gebracht werden muss.

Blockaden und Ansammlungen im Körper haben die Tendenz sich aufzuwärmen. Die überschüssige Hitze konsumiert Körperflüssigkeiten und Blut und erzeugt Trockenheit. Als Folge dieser »Bluttrockenheit« (d. h. der Körper verfügt nicht mehr über genügend Blut, um die nötige Feuchtigkeit zu spenden), stellt sich aus Sicht der chinesischen Medizin das »Wind-Syndrom« ein.

Dieses Syndrom wird mit dem natürlichen Wind in der Natur verglichen, dessen Kräften wir hilflos ausgeliefert sind. Merkmale des Wind-Syndroms sind demnach alle unkontrollierten Bewegungen und Manifestationen des Körpers: ein zuckendes Augenlid, Händezittern, auch Wadenkrämpfe oder dermatologische Probleme zählen dazu. Unser Blut (Yin) ist nicht imstande, die Energie im Körper (Yang) zu verankern. Die Energie schießt nun unkontrolliert nach oben und verursacht die genannten Probleme.

Die uneingeschränkte Funktion der Leber ist also eine der Grundvoraussetzungen für einen gut funktionierenden Organismus, in dem alles stets im Fluss ist. Folgende Frage sollten Sie sich daher unbedingt stellen: »Wie kann ich meiner Leber etwas Gutes tun?« Eine erste Antwort lautet: »Geben Sie ihr Saures.« Wie bereits erwähnt, wirkt der saure Geschmack adstringierend. Die regelmäßige Zufuhr von Saurem in kleinen Dosen verhindert den Verlust von Körperflüssigkeit. Je mehr Blut Ihre Leber aufsaugen und speichern kann, desto flexibler ist sie, und Sie selbst in der Folge auch. Durch seine zusammenziehende Wirkung verhindert das Saure zugleich, dass die Leber- und Gallenenergie schnell nach oben schießt, sich durch Wutanfälle Luft macht, oder sich verflüchtigt, indem es sie im Gegensatz dazu nach unten und nach innen leitet und somit bewahrt. Neben Saurem liebt Ihre Leber alles, was grün ist, grün wie die Natur im Frühling. Es ist das Grün von frischem Saisongemüse, das den Organen des Holzelements die benötigte Vitalität zuführt.

Auch blutaufbauende Lebensmittel wie Rote Rübe, Getreide (z. B. Grünkern), grüne Blätter wie die von Mangold und Sauerampfer, frische Kräuter und Sprossen und alle Vorschläge, die Sie im Rezeptteil finden, helfen, den oben genannten Symptomen entgegenzuwirken und ihnen vorzubeugen. Meditation, lange Spaziergänge, Zeit zum Nachdenken oder zum Seele baumeln lassen sind Voraussetzung für eine gesunde Leber und Gallenblase.

Alles, was beim Reinbeißen knackt und kracht, also vor allem nur kurz gekochtes oder rohes Frühlingsgemüse, stimuliert die Energie der Leber und bringt sie zum Fließen. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal in einen Apfel oder eine Karotte beißen! Bei Ärger oder Anspannung , beides Feinde der Leber, können Obst- und Gemüsesorten mit harter Konsistenz kleine Wunder bewirken: Indem sie unsere Kaumuskeln so richtig arbeiten lassen, wird reichlich Speichel produziert, die aufgestaute Leberenergie gerät in Fluss. In der Folge wird die Blockade beseitigt, die den Energiestau verursacht, Hitze erzeugt und den Zorn in Wallung bringt. Ärger wird abgebaut.

Doch Vorsicht: Ein Großteil der Lebensmittel mit saurem Geschmack zeichnet sich durch kalte oder abkühlende Natur aus. Deshalb tun wir gut daran, sie zwar regelmäßig, jedoch nur in kleinen Mengen zu konsumieren. Bei allem Bestreben, unsere Energie zu aktivieren, sollten wir nämlich das Erstarken des gerade erst erwachten Yangs nicht durch zu viel Zugabe von Yin behindern!

Die Rezepte, die wir Ihnen hier vorschlagen, werden Ihnen helfen, die Organe des Holzelements mit der im Frühjahr dringend benötigten Vitalenergie zu versorgen, indem sie vor allem Ihr Verdauungssystem in Schwung bringen. Auf diese Weise wird das Frühjahr von Tatendurst und Optimismus geprägt sein, da sich Ihr Körper bester Gesundheit erfreuen darf!

Rote-Rüben-Suppe mit Kokosmilch

HOLZ

Für die Roten Rüben
300 g Rote Rüben
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Lorbeerblatt
5 getrocknete Stängel oder 1 frische Stange Zitronengras
Salz
1 Schuss Essig
2–3 Safranfäden
3–4 Koriandersamen, gemahlen
1 TL Wasser
1/2 Zitrone
1 TL Kurkuma
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe

Für die Gewürzpaste
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
1 kleine, getrocknete Chilischote
Salz
1/2 Zitrone
Kurkuma
1 Prise brauner Zucker

Für die Dekoration
½ Bund frischer Koriander

Die Roten Rüben
Die Roten Rüben schälen und in Würfel schneiden. (Wenn sie frei von Pestiziden sind, können Sie sie auch mit der gut gebürsteten Schale verwenden.)
In einem Topf das Olivenöl [E] erwärmen und die gehackte Zwiebel [M], Lorbeerblatt [M] und Zitronengras [M] (ganz) dazugeben. Einen TL Salz [W] darüberstreuen und etwas Essig [H] hinzugießen. Alles ein paar Minuten lang rühren. Die Roten Rüben [F] dazugeben und gut umrühren.
Anschließend den Safran [E] und die Koriandersamen [M], 1 TL kaltes Wasser [W] und den Saft einer halben Zitrone [H], Kurkuma [F], Kokosmilch [E] und die Gemüsebrühe [E] unterrühren. Etwa 20 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Gewürzpaste
In einer Pfanne 1 TL Olivenöl [E] erhitzen und darin den fein gehackten oder gepressten Knoblauch [M], den geschälten und geriebenen Ingwer [M] und die zerstoßene Chilischote [M] kurz anbraten. 1/2 TL Salz [W], den Saft und die Schale der zweiten Zitronenhälfte [H], 1 Prise Kurkuma [F] und 1 Prise braunen Zucker [E] dazugeben und alles zu einer Gewürzpaste verrühren. Zur Seite stellen.
Wenn die Rüben weich gekocht sind, mit dem Stabmixer pürieren und die Gewürzpaste untermischen. Pro Portion je einen kleinen Löffel der Paste für die Dekoration abzweigen und mit Korianderblättern garniert servieren.

WISSENSWERT

Sportler sollten ein Glas Rote-Rübensaft pro Tag trinken, um weniger Sauerstoff und Lebensenergie zu verbrauchen. Rote-Rübensaft wirkt blutdrucksenkend.

Wok-Artischocken mit jungen Karotten und Seitan

木 HOLZ

3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
Pfeffer
Salz
1 Zitrone: ½ als Saft, ½ in Scheiben
12 kleine, zarte Frühlings-Artischocken
1 Bund junge, knackige Karotten
150 g Seitan
3 Stangen Staudensellerie
3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
100 ml Gemüsebrühe

Für die Dekoration
1 Handvoll Karottengrün
6 Zweige Majoran
10 schwarze Oliven

Die Artischockenstängel etwa 5 cm unterhalb der Blüte abschneiden, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, die Artischockenspitzen mit einer Schere kappen und den Rest vierteln.
Olivenöl [E] in einem Wok erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln [M] darin kurz anbraten. Pfeffer [M], eine Prise Salz [W], Saft der halben Zitrone [H] und die Artischocken [F] dazugeben. Bei schwacher Hitze 8–10 Minuten unter ständigem Rühren garen.
Karottenscheiben [E], Seitanwürfel [E], den in feine Scheiben geschnittenen Sellerie [E], den gepressten Knoblauch [M] und nochmals eine kleine Prise Salz [W] zugeben. Mit den dünn geschnittenen Scheiben der halben Zitrone [H], Thymian [F] und der Gemüsebrühe [E] weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit dem gehackten Karottengrün, dem Majoran und den entsteinten und grob zerkleinerten Oliven bestreuen.

WISSENSWERT

Sobald der Februar ins Land zieht, braucht auch unser Organismus einen Frühjahrsputz. Machen Sie eine Artischocken-Kur, im Besonderen, wenn Sie unter Stress, Druck und Ungeduld leiden: essen Sie dafür eine Artischocke pro Tag, wahlweise auch dreimal pro Woche, in Zitronenwasser gekocht. Eine gekochte Artischocke sollte noch am gleichen Tag verzehrt werden!

Einblick in die chinesische Medizin:

Analyse einiger Frühlings-Zutaten

ARTISCHOCKE
bitter, süß, erfrischend

- Fördert die Verdauung, denn sie unterstützt die Galle bei der Freisetzung der Gallenflüssigkeit und leitet Feuchtigkeit und Hitze in Gallenblase und Leber ab
- Besänftigt Leber-Feuer und ist somit ein beruhigendes Lebensmittel, hilft bei roten Augen
- Harntreibend
- Cholesterinsenkend
- Reduziert stressbedingte Spannungskopfschmerzen
- Blutdrucksenkend
- Entgiftet die Leber

BIERHEFE
sauer, erfrischend

- Bedeutende Proteinquelle, insbesondere für Vegetarier
- Kräftigt die Quintessenz des Lebens (das Jing): steigert Vitalität und Gedächtnisleistung
- Stärkt die Abwehrenergie (erhöht die Widerstandsfähigkeit und stärkt das Immunsystem)
- Kräftigt das Qi (hilft bei Müdigkeit)
- Stärkt den Magen und regt den Appetit an
- Harntreibende Wirkung
- Leitet Giftstoffe aus: reduziert freie Radikale

BROKKOLI
süß, bitter, erfrischend

- Stärkt die Leber und die Gallenblase: lässt Blut und Qi frei fliessen
- Hat kräftigende und blutbildende Wirkung: hilft sofort bei Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Haarausfall
- Klärt Hitze im Körper und hilft bei Entzündungen
- Beseitigt Ansammlungen von Schleim und Feuchtigkeit und senkt den Cholesterinspiegel
- Hat eine stark entgiftende Wirkung
- Beugt Krebs im Verdauungssystem, Prostatakrebs und Brustkrebs nach den Wechseljahren vor

EIWEISS
süß, erfrischend

- Stärkt das Yin und nährt das Blut (bildet Körpersäfte)
- Bei Schwangerschaft: beruhigt den Fötus
- Beruhigt und sorgt für seelische Ausgeglichenheit
- Befeuchtet die Lunge
  (macht die Lunge weich und geschmeidig)
- Macht die Stimme klar, hilft bei trockenem Husten und bei Halsschmerzen
- Klärt Hitze und entgiftet (lindert Entzündungen)
- Bei Zittrigkeit oder nervösen Ticks: Verzehr meiden

FENCHEL
süß, scharf, warm

- Aktiviert das Qi: schmerzlindernd (insbesondere bei Leistenbruch)
- Kräftigt das Blut: hilft bei Blutarmut, Müdigkeit und Schwindelgefühl
- Stärkt den Magen
- Harmonisiert und wärmt die Mitte: fördert die Verdauung
- Lindert Blähungen (der Fenchel muss hierfür gut gekocht sein)
- Krampflösend
- Hilft bei der Bildung von Muttermilch

HONIG
süß, neutral

- Befeuchtet die Lunge: lindert trockenen Husten
- Stärkt die Lungenenergie: wirkt belebend
- Stärkt die Mitte: fördert die Verdauung, lindert Darmkrämpfe
- Blutkräftigend, hilft bei Blutarmut
- Wirkt abführend
- Radikalfänger, Antiseptikum

Vorsicht: Durch seine stark befeuchtende Eigenschaft kann Honig Schleimbildung im Organismus fördern. Honig darf nicht stark erhitzt werden

KAROTTE
süß, neutral

- Stärkt die Milz, wirkt hustenlindernd
- Löst Nahrungsstaus auf
- Kräftigt das Blut und hilft bei Blutarmut
- Hilft, Gallensteine zu reduzieren
- Stärkt die Leber, beruhigt empfindliche Augen
- Lässt die Energie nach unten fließen und befeuchtet den Darm, wirkt abführend
- Fördert das Heraustreten eruptiver Krankheiten (wie z. B. Masern)
- Lindert die Nebenwirkungen von Strahlen- und Chemotherapie
- Beugt koronarer Herzkrankheit vor

KURKUMA
scharf, bitter, warm

- Hilft bei Wind-Feuchtigkeit (rheumatische Schmerzen, die durch kaltes Klima hervorgerufen werden)
- Lässt die Magenenergie zirkulieren: löst Nahrungsstaus auf
- Fördert die Blutzirkulation, gegen stechende Schmerzen
- Kräftigt das Qi der Leber und der Gallenblase: erhöht die Produktion und den Fluss von Gallensaft, wirkt Gallensteinen entgegen
- Entgiftet: als Antioxidans neutralisiert es freie Radikale
- Beugt Krebs vor, Anti-HIV-Aktivität

MAJORAN
bitter, scharf, neutral

- Leitet Resthitze ab und fördert den Kreislauf
- Krampflösend, unterstützt die Verdauung und verhindert Blähungen
- Wirkt antibakteriell, hilft bei Husten und Schnupfen
- Positive Wirkung auf Leber und Verdauungssystem

Achtung: Majoran senkt die Libido, also im Falle eines Falles nur in geringen Mengen konsumieren

Früh-
Sommer

Der Sommer

Im Sommer, der Zeit größter Hitze und Trockenheit, übernimmt das Prinzip Yang die Hauptrolle, es ist nun auf dem Zenit seiner Leistungskraft. Die Zeit des Feuerelements ist gekommen. Die Natur präsentiert sich in verschwenderischer Pracht. Blüten locken die Bienen an und erste sonnengereifte Früchte wie die Kirschen leuchten aus den Bäumen, rot wie die Farbe des Sommers.
Im Leben des Menschen ist das die Zeit, in der er sich daran erfreuen kann, dass die Saat seines Tuns aufgegangen ist. Verfügen wir über einen gesunden Organismus, sind wir ausgeglichen und blicken jetzt voller Zuversicht nach vorn. Diese positive Energie bezeichnet die chinesische Medizin als »harmonisches Feuer«. Sie lässt Menschen von innen heraus leuchten, offen und zugänglich werden und manifestiert sich u. a. in einem Urvertrauen anderen Menschen gegenüber, Leidenschaft, sorgloser Freude oder einem von Herzen kommenden Lachen.
Kommunikation und Kontakt zu anderen stimuliert die Herz-Energie. Laden Sie Ihre Freunde zum Essen ein, kochen Sie gemeinsam!
Das Herz ist auch das Organ, das dem Feuerelement zugeordnet ist. Es übernimmt die Funktion eines alles leitenden und alles versorgenden Souveräns in unserem Organismus. Das Herz leitet das Blut durch die Venen und stellt somit die Zufuhr nährstoffreicher Substanzen für Körper und Geist sicher.
Nachdem das Gesicht und die Zunge nach chinesischer Anschauung als »Fenster zum Herzen« gelten, sind ein strahlender Teint und eine rosige Zunge Zeichen einer gut funktionierenden Herz-Energie. Auch ein gesunder Haarwuchs deutet darauf hin, dass der Körper über das Blut gut mit Nährstoffen versorgt wird. Ein grauer, matter Teint zeugt von schlechter Blutzirkulation, ein dunkelrotes Gesicht hingegen signalisiert einen Blutstau.
Zeit ist ein wichtiger Aspekt des Elements Feuer. Wenn Zeit bzw. Zeitmangel zu sehr in den Vordergrund rückt, leidet das Herz darunter. Normale Herzfunktionen, die nicht durch Stress aus dem Rhythmus gebracht werden, sind die Grundlage für einen vitalen, regelmäßigen Puls und eine gute Blutversorgung des ganzen Körpers.
Gerät der Puls jedoch etwa aufgrund ständigen Zeitdrucks aus dem Rhythmus, können sich in der Folge Aufbrausen und Unausgeglichenheit, Schlaflosigkeit, Apathie oder Niedergeschlagenheit einstellen. Ebenso sind übertriebenes Lachen, die rastlose Suche nach Zerstreuung und Amusement und das unerstättliche Streben nach immer mehr, Zeichen einer Störung der Herz-Energie.
Das wiederum hat Auswirkungen auf die Funktionen der restlichen Organe. In einem klassischen Text über chinesische Medizin, der dem Gelben Kaiser zugeschrieben wird, steht zu lesen: »Ist der Meister vorausschauend, sind die Diener ruhig und besonnen. Ist der Meister nachlässig, sind die zwölf Organe in Gefahr.«
All unser Begehren ist Ausdruck unseres Herzens. Solange sich Sehnsüchte und Verlangen im Bereich der goldenen Mitte bewegen, ist das Herz-Kreislaufsystem im Lot. Das betrifft auch unsere Gelüste auf Essbares. Von Herzen kommendes Denken und Handeln steht in direktem Zusammenhang mit unserer Ernährung.
Was also können Sie tun, um Ihr Herz bei seiner Arbeit zu unterstützen? Die Wärme der Jahreszeit erfordert es, durch den Genuss von kühlenden Speisen ein Gleichgewicht herzustellen. Speisen sollten jetzt nur kurz gekocht werden, um die Zugabe von Yang möglichst gering zu halten. Auch Salate und Rohkost kommen wieder in Maßen auf den Tisch.
In der warmen Jahreszeit ist der bittere Geschmack zu bevorzugen. Er leitet überschüssige Hitze nach unten, hilft, sie auszuscheiden und schont dadurch unser Herz.
Ebenso, wie Bohnen in ihrer Form der der Nieren ähneln und dieses Organ stärken, erinnern die Fasern von Rhabarber, Staudensellerie oder Fenchel an die vom Feuerorgan Herz versorgten Blutbahnen, in denen die Lebensenergie zirkuliert. Dem analogen Denken der alten Chinesen zufolge haben diese Lebensmittel genau deshalb eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Sie helfen Qi aufzubauen und die Leistungsfähigkeit von Herz und Arterien zu stärken.
Vor allem muss der Organismus mit Wasser versorgt, darf dabei aber nicht übermäßig abgekühlt werden. Kalte Getränke, Eiscreme, Eiswürfel und Ähnliches reduzieren das Verdauungsfeuer und verlangsamen damit die Verdauung. Unser Organismus muss wieder zusätzliche Energie aufbringen, um den Verdauungsbrei aufzuwärmen und all diese kalten Lebensmittel zu verarbeiten. Die Zufuhr von Kaltem sollte also nicht übertrieben werden! Wasserhaltiges Gemüse wie Zucchini und Gurken oder die bitterstoffhaltigen Auberginen und Radicchio kühlen auf natürliche Weise.
Gemäß des Kontrollzyklus' kontrolliert Feuer das Metall als übernächstes Element. Um also das Herz davor zu bewahren, übermäßig viel Energie an angegriffene Lungen abgeben zu müssen, ist es im Sommer ebenfalls wichtig, die Lungen zu stärken und zu schonen. Hitze und Trockenheit greifen sie an.
Unsere Sommer-Rezepte sorgen für Ausgewogenheit zwischen kühlenden, kalten und scharfen Speisen. Herz und Lunge werden gleichzeitig gestärkt und damit ein ungehinderter Energiefluss gewährleistet, der dem ganzen Organismus Schwung und Freude verleiht und Sie von innen leuchten lässt!

Auberginen-Confit mit Tomaten-Kokos-Sorbet

火 FEUER

Für das Auberginen-Confit
4 Auberginen
½ eingelegte Zitrone (Rezept s. diese Seite unter der Rubrik »Wissenswert«)
Saft einer Zitrone
1 Prise Kurkuma
80 ml Olivenöl
4 EL Honig
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Korianderblätter und -stiele
1 Prise Salz
2 EL Wasser

Für das Sorbet
4 große Tomaten
1 Prise Paprikapulver
330 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe
1 Prise schwarzer oder roter Pfeffer
1 Handvoll Korianderblätter und -stiele
1 Prise Salz
2 EL Tomatenmark

Das Auberginen-Confit
Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Auberginen zuerst der Länge nach vierteln und diese Viertel dann nochmals quer halbieren. Die Auberginenteile mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Die eingelegte, grob zerkleinerte Zitrone [H], Zitronensaft [H], Kurkuma [F], Olivenöl [E], Honig [E], Knoblauch [M], den gehackten Koriander [M], Salz [W] und Wasser [W] mit einem Mixer zu einer dicken, glatten Paste verrühren.
Diese Mischung gleichmäßig auf die Auberginen-Achtel verteilen und das Ganze etwa eine Stunde lang im Rohr garen. Die Auberginen gelegentlich mit dem Saft, der sich am Boden der Form sammelt, übergießen.

Das Sorbet
Die geschälten und gewürfelten Tomaten [H] mit Paprikapulver [F], Kokosmilch [E], dem fein gehackten Knoblauch [M], Pfeffer [M], den gehackten Koriander [M], Salz [W] und Tomatenmark [H] in einer Pfanne gut verrühren. Die Mischung aufkochen, vom Feuer nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Abkühlen lassen und anschließend im Tiefkühler oder in einer Eismaschine zum Sorbet gefrieren lassen.

Das lauwarme Auberginen-Confit in tiefen Tellern mit einer Kugel Tomaten-Kokos-Sorbet gekrönt servieren.

WISSENSWERT

Eine dünne Auberginenscheibe auf einen Sonnenbrand oder Insektenstich gelegt, wirkt lindernd und kühlend.
Eingelegte Zitronen stellt man am besten selbst her: 1 kg Zitronen gut waschen und 4 x der Länge nach einschneiden. 200 g grobes Salz auf die Zitronen verteilen und in die Einschnitte streuen. Die Zitronen in ein großes Einmachglas schichten und den Saft einer Zitrone dazugeben. Mit heißem Wasser übergießen und 3 Wochen lang gut verschlossen ziehen lassen. Den weißen Film, der sich nach einer Weile an der Oberfläche bildet, vor Gebrauch einfach abschöpfen.

KNOBLAUCH
scharf, warm

- Stärkt die Milz und belebt ihr Yang
- Löst Nahrungsansammlungen auf
- Bringt den Blutkreislauf in Schwung
- Hilft bei Lebensmittelvergiftungen
- Leitet toxische Hitze ab: infektions- und virenhemmend, antibakteriell, Antiallergikum
- Natürliches Antibiotikum
- Hausmittel bei Gicht
- Blutdrucksenkend
- Senkt Cholesterin und Triglyzeride
- Beugt Krebs vor (Magen, Speiseröhre, Brust, Eierstöcke, Leber)

KNOLLENSELLERIE
scharf, süß, erfrischend

- Stärkt den Magen und erleichtert die Verdauung
- Klärt die Leber und senkt den Blutdruck
- Besänftigt die Leber und klärt Hitze
- Lindert Juckreiz am Auge
- Begünstigt die Ausleitung von Feuchtigkeit
- Entgiftet und lindert Schwellungen
- Neutralisiert die Harnsäure

KÜRBISKERN
süß, neutral

- Stärkt die Milz und den Magen, begünstigt die Verdauung und erhöht die Lebensenergie
- Unterstützt die Muttermilchbildung
- Löst Schleim und begünstigt das Abhusten
- Beugt Krankheiten der Blase und der Prostata vor
- Harntreibend: hilft bei der Behandlung von Ödemen
- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Hilft vorbeugend und zur Behandlung von Gallensteinen
- Hat wurmtreibende Eigenschaft
- Schützt die Prostata

LINSEN
süß, neutral

- Nähren das Milz-Qi: stärken den Organismus allgemein und bekämpfen Müdigkeit
- Trocknen im Darm vorhandene trübe Feuchtigkeit
- Nähren das Nieren-Jing: gemäß der chinesischen Medizin hängen Wachstum und Fruchtbarkeit mit der in der Niere gespeicherten Quintessenz (dem Jing) zusammen. Diese Quintessenz schützt auch vor vorzeitigem Altern
- Begünstigen die Muttermilchbildung
- Senken Triglyzeride und Cholesterin

ORANGE
sauer, süß, erfrischend

- Bildet Flüssigkeiten
- Führt Feuchtigkeit zu und beugt Wasserverlust bei Fieber vor
- Unterstützt das Magen-Yin: eine Überaktivität des Magens schadet seinem Yin. Dies zeigt sich durch übermäßige innere Hitze, lokale Trockenheit und Durstgefühl
- Harntreibend
- Neutralisiert die Nebenwirkungen von übermäßigem Alkoholgenuss

SCHWARZE BOHNE
süß, neutral

- Kräftigt Milz und Magen
- Stärkt die Lebensenergie
- Stärkt das Nieren-Jing, verleiht Vitalität und unterstützt die Lendenwirbelsäule und die Knie
- Leitet Feuchtigkeit aus: die Stärkung der Milz ermöglicht das Ausscheiden von trüber Feuchtigkeit aus dem Körper
- Erhöht die Harnausscheidung und wirkt heilend bei Ödemen
- Lindert schwere Beine
- Schlankmachend

TROCKENAPRIKOSE
sauer, süß, warm

- Stärkt die Lebensenergie
- Temperiert und erwärmt die Mitte (den Verdauungstrakt)
- Befeuchtet die Lunge
- Lindert Asthma
- Abführend
- Bildet Flüssigkeiten, stoppt Durst, beruhigt trockenen Husten
- Kräftigt das Blut: hilft bei Blutarmut
- Wirkt beruhigend bei Angstgefühlen

WALNUSS
süß, warm

- Stärkt das Nieren-Qi, kräftigt die Lendenwirbelsäule
- Temperiert und wärmt die Lunge
- Temperiert und wärmt die Nieren: steigert Fruchtbarkeit und Libido
- Wirkt beruhigend bei Asthma
- Befeuchtet den Darm, wirkt abführend
- Stärkt das Gehirn, fördert die Intelligenz und das Erinnerungsvermögen
- Leitet Nierensteine aus (hat schmierende Wirkung)
- Beugt Krebs vor
- Senkt Bluthochdruck und Cholesterin
- Verschönert die Haut, macht das Haar dunkler

ZWIEBEL
süß, scharf, warm

- Temperiert die Milz
- Stärkt die Verdauungsorgane: wirkt in gekochtem Zustand verdauungsfördernd
- Bringt das Qi der Mitte zum Fließen: beseitigt Nahrungsansammlungen
- Vernichtet freie Radikale
- Wirkt antiseptisch
- Senkt den Blutdruck
- Senkt Cholesterin und Blutzucker

Saison-Kalender

GEMÜSE	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Artischocke				●	●	●	●	●	●	●		
Aubergine					●	●	●	●	●			
Blumenkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brokkoli	●	●					●	●	●	●	●	
Endivie	●	●	●	●							●	●
Feldsalat	●	●	●	●						●	●	●
Fenchel	●	●								●	●	●
Grüne Bohne						●	●	●	●	●		
Grüne Erbsen				●	●	●	●	●				
Grüner Salat				●	●	●	●	●	●	●		
Gurke					●	●	●	●	●			
Karotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kartoffel	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Kohl/Kraut	●	●	●						●	●	●	
Kürbis	●	●	●						●	●	●	●
Lauch	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Mais							●	●	●	●		
Mairübe	●	●	●	●	●					●	●	●
Mangold					●	●	●	●	●	●		
Paprikaschote						●	●	●	●			
Petersilienwurzel/ Pastinake	●	●	●								●	●
Radieschen				●	●	●	●	●				
Rosenkohl	●	●	●						●	●	●	●
Rote Rübe	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Schalotte	●	●									●	●
Sellerie	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Spargel				●	●	●	●					
Spinat			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomaten					●	●	●	●	●			
Zucchini					●	●	●	●	●	●		
Zwiebel	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●

OBST	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Apfel	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Aprikose/Marille						●	●	●				
Birne	●	●						●	●	●	●	●
Brombeere								●	●	●		
Erdbeere					●	●	●	●	●			
Feige							●	●	●			
Heidelbeere						●	●	●	●			
Himbeere						●	●	●	●	●		
Kastanie										●	●	●
Johannisbeeren							●	●	●			
Kirsche						●	●	●				
Kiwi	●	●	●	●								●
Klementine/ Mandarine	●										●	●
Melone					●	●	●	●	●			
Mirabelle							●	●	●			
Nektarine							●	●	●			
Pfirsich						●	●	●	●			
Quitte									●	●	●	
Rhabarber				●	●	●	●					
Schwarze Johannisbeeren						●	●	●	●	●		
Traube								●	●	●	●	
Walnuss	●									●	●	●
Wassermelone							●	●				
Zitrone	●	●	●									
Zwetschke/Pflaume						●	●	●	●			

Im Portrait

Isabella M. Obrist stammt aus einer Gastwirtfamilie in Oberösterreich. Statt den Familienbetrieb zu übernehmen, studierte sie in Paris und in Buenos Aires chinesische Medizin.
Studienaufenthalte in Shanghai, Beijing und bei den Mönchen am Tiantai Shan sowie zahlreiche Weiterbildungen (u.a. in München, Buenos Aires, New York und Paris) vertieften ihre Kenntnisse über TCM und die Fünf-Elemente-Lehre. Isabella Obrist, Autorin mehrerer Bücher über Kochen nach den Fünf Elementen, lebt heute mit ihrer Familie in Paris, wo sie auch eine TCM-Praxis betreibt.
Sie hält international Vorträge und gibt Kurse zu den Themen TCM, Fengshui und der Fünf-Elemente-Lehre.

Jürgen Bubeck studierte Visuelle Kommunikation in Darmstadt und Bielefeld. Er lebt und arbeitet als freier Fotograf und Künstler bei Stuttgart. Schwerpunkte seiner Arbeiten sind Food, Art und Stills.
Das ebenfalls im Drachenhaus Verlag erschienene Kochbuch »*Suppen aus China –Vegane Rezepte für den Alltag*« wurde von ihm fotografiert und gewann 2016 den »Gourmand World Cookbook Awards« für Deutschland in der Kategorie »Best Chinese Cuisine Book«. *www.juergenbubeck.de*

BIBLIOGRAPHIE

Website Therapeutika: *www.therapeutika.ch*
A practical dictionary of Chinese Medicine / Nigel Wiseman et Feng Ye, Paradigm Publications
Ces Aliments qui nous soignent / Philippe Sionneau et Josette Chapellet, Guy Trédaniel Editeur
Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices / Docteur Daniel Wuyts, Satas
Natürlich gut essen / Gabriele Kurz, Ludwig
Dans L'Océan des saveurs, l'intention du corps / Dr. Jean-Marc Eyssalet, Guy Trédaniel Editeur
Yi Jing, le livre des changements / Cyrille J.-D.Javary et Pierre Faure, Albin Michel