



Das wärmt von Innen...

Kochen nach den fünf Elementen bei winterlichen Temperaturen

Haben Sie gewußt, daß der frischgepreßte Orangensaft, den Sie sich im Winter zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten genehmigen, in Wirklichkeit die körpereigene Abwehr schwächt? Dass zuviel Joghurt und Quark Sie nicht beim Schlankwerden unterstützt, sondern im Gegenteil zu Schleimbildung und Gewichtszunahme führen können? Oder dass eine sogenannte ‚gesunde‘ Ernährung, die nur auf Rohkost und Salat basiert, unter Umständen zu Abgespanntheit und ständiger Müdigkeit führen kann?

Nahrung und Atmung sind nach der fernöstlichen Philosophie die wichtigsten Energiequellen des Menschen, mit denen er seine angeborene Lebensenergie ergänzt. Deshalb ernähren sich traditionsbewußte Asiaten schon seit langem nach der Fünf-Elemente-Lehre, weil diese Art der Ernährung die energetische Wirkung der Nahrung auf Körper, Geist und Seele in den Vordergrund stellt. Dabei werden alle Nahrungsmittel den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet und außerdem noch aufgrund ihrer thermischen Eigenschaften nach kalt, erfrischend, neutral, warm und heiß klassifiziert.

Welches Element für welches Lebensmittel?

Aufgrund ihres Geschmacks, ihrer Farbe und ihrer Form lassen sich alle Nahrungsmittel

bestimmten Elementen zuordnen. (siehe Tabelle 1) Dabei ist es nicht immer einfach, ein Nahrungsmittel 100%ig einem Element zuzuordnen, denn gerade Gemüse und Obst sind häufig nicht eindeutig zu klassifizieren. Spargel z.B. gehört in erster Linie zum Erdelement, da er in der Erde wächst, die längliche Form würde man jedoch dem Holzelement zuordnen, die weiße Farbe dem Metall und den oft leicht bitteren Geschmack dem Feuer. Seine entwässernde Wirkung weist außerdem auf einen Wasseranteil hin... Oder Äpfel – sicher gehören auch sie in erster Linie zum Erdelement aufgrund ihres süßen Geschmacks und der oft gelblichen Farbe. Einen sattgrünen und sauren Granny Smith Apfel würde man aber eher dem Holzelement zuordnen...

Tabelle der Elemente

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Farbe	Grün/ hellblau	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz/ dunkelblau
Form	Lang- dreieckig	Spitz, rechteckig	Flach,	gestreckt	Rund Unregelmäßig
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Übergänge zwischen den Jahreszeiten	Herbst	Winter
Organe	Leber/ Galle	Herz/ Dünndarm	Magen/ Milz	Lunge/ Dickdarm	Nieren/Blase

Tabelle 1

Gesunde und warme Winterkost

Gerade in der kalten Jahreszeit braucht unser Körper besondere Unterstützung, um sein Energieniveau halten zu können. Neben Körperübungen wie Qi Gong oder Tai Chi kann vor allem die richtige Ernährung dabei helfen, Körper, Geist und Seele auch in der dunklen Jahreszeit aktiv und gesund zu erhalten. Die Fünf-Elemente-Ernährung im Winter baut vor allem auf thermisch heiße und warm-neutrale Nahrungsmittel und empfiehlt langes Kochen oder auch backen, um dem Organismus die nötige Energie zuzuführen. Der Winter wird dem Wasserelement und somit den Nieren und der Blase zugerechnet, was bedeutet, dass diese Organe nun besonders anfällig für einen Mangel sind und besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Die Nieren als Speicher des vorgeburtlichen Qi sollten gerade dann, wenn es kalt wird, besonders geschützt werden – und zwar nicht nur durch warme Kleidung, sondern auch durch eine ‚warme‘ Ernährung. Leider hat man hierzulande die traditionelle Winternahrung mit heißen lang gekochten Suppen aus heimischen Zutaten oder Tees mit wärmenden Kräutern, wie unsere Großmütter sie

noch kannten, fast vergessen. Zum Schutz vor Grippe & Co. Greifen wir heute gerade im Winter bereits morgens zum thermisch kalten Orangensaft oder mittags und abends zu Rohkost, auf dass die darin enthaltenen Vitamine jeder Bakterie den Garau machen... In China hat man bereits vor mehreren tausend Jahren erkannt, dass es bei der Ernährung vor allem auf den energetischen Gehalt der Nahrung ankommt und deshalb zum Schutz vor Kälte vorwiegend gekochte Nahrung zu sich genommen.

Wie genau ernährt man sich denn nun aber im Winter? Indem man vorwiegend thermisch warme oder neutrale Nahrungsmittel zu sich nimmt und vor allem viel kocht! Dabei sollte man allerdings immer die persönliche Konstitution im Auge behalten: Menschen, die generell schnell frieren und zu kalten Füßen und Händen neigen, sollten die folgenden Tipps sicher mehr zu Herzen nehmen als Zeitgenossen, die auch bei -5 Grad noch im T-Shirt morgens die Zeitung aus dem Briefkasten holen.

Generell gilt: Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte, denn Knoblauch, Pfeffer, Chili, hochprozentiger Alkohol etc. haben eine erhitzende, Yang stei-

gernde Wirkung auf den menschlichen Körper und beugen einem Kältezustand im Körper vor. Fehlt dem Körper aufgrund der kalten Witterung oder durch die Zuführung kalter Nahrungsmittel die Wärme, wird die Funktionsfähigkeit der Organe vermindert und es kann zu einer Stagnation des Qi kommen. Ein Glühwein oder ein Grog vor dem schlafen gehen getrunken, hat schon so mancher Erkältung einen Strich durch die Rechnung gemacht... Trinkt man den Alkohol jedoch, bevor man in die Kälte hinaus geht, erreicht man das genaue Gegenteil, denn der scharfe Geschmack öffnet die Poren und lässt die Kälte erst recht in den Körper eindringen.

Wie bei allem kommt es jedoch auch hier auf die Dosierung an – ein Zuviel an heißen Nahrungsmitteln kann zu einem Yin-Mangel und dem Austrocknen der Säfte führen.

Beim Zubereiten der Nahrung geht es nun also darum, alle Elemente in Harmonie in einem Gericht zu vereinen und dabei auch die thermischen Eigenschaften der Lebensmittel je nach Jahreszeit und Konstitution zu berücksichtigen. Idealerweise sind alle Elemente in einem harmonischen Essen vertreten. Hier nun einige kulinarische Empfehlungen für ungemütliche kalte deutsche Wintertage:

Vegetarischer Kartoffeleintopf

1 kg Kartoffeln (Erdelement), 1 große Möhre (E) und 1 mittelgroße Gemüsezwiebel (E) in Würfel geschnitten, 6 Knoblauchzehen (Metallelement), je 2 Zweige Rosmarin und Thymian (Feuerelement), ½ Bund kleingeschnittene Petersilie (Holzelement), 50 ml Sahne (E), 1 Liter Gemüsebrühe (E), Salz (Wasserelement), Pfeffer (M), 2 EL körniger Senf (M), Butter und Öl (E) zum Anbraten, je ca. 15 Blättchen Petersilie und Basilikum zur Dekoration.

Großen Topf auf dem Herd erhitzen (F) und 1 EL Butter (E) und 2 EL Öl (E) erhitzen. Möhre (E) und Zwiebel (E) darin an-

Q10 / 30mg / 90 Kapseln	13,00 EUR	OPC / 100mg / 60 Kapseln	12,00 EUR
Aloe- Vera- Saft 1 Ltr.	13,50 EUR	Lachsölkapseln 400Stk.	7,50 EUR
Spirulina- Tabletten 360 Stk.	11,00 EUR	Chlorella- Tabletten 500Stk.	19,50 EUR
Afa- Uralgenkapseln 100 Stk.	14,50 EUR	Grünlippmuschelkaps. 100Stk.	13,50 EUR
Schwarzkümmelölkapseln 200Stk.	10,50 EUR	Chitosankapseln 100Stk.	13,00 EUR
L-Carnithin250mg/ 120Stk.	12,50 EUR	Acerolataler 1000mg/100Stk.	8,00 EUR
Soja- Isoflavone 50mg / 60Stk.	15,00 EUR	Camu Camu 500mg / 100Stk.	9,50 EUR
Darmpflegerkur 2 Monatspackung	55,00 EUR	(4 Monatspackung 99,00 EUR)	
Reine Kräuterkur (Massebildner/ Reinigungskapseln) chemiefrei			

Neu: Naturkraft- Liquid 500ml nur 29,00 EUR Enthält alle Aminosäuren, Vitamine und Mineralien, sowie Keratin, Carnitin, Grundlage: Aloe- Vera- Saft.

Ebenfalls führen wir verschiedene Ayurvedaprodukte zum Direktpreis.

z.B.: **Triphala- Tabletten 60Stk. nur 7,50 EUR**

Bestellung an Health & More Company, Postfach 2108, 49132 Wallenhorst

Tel.Fax.: 05407- 815330 oder kostenlos Fax: 08007597597

www.vit-a-mi-n-direkt.de

Versand erfolgt nur per Lastschrift oder Nachnahme. Ab65,00 EUR portofrei innerhalb BRD

braten und Kartoffeln (E) dazugeben. Mit Gemüsebrühe (E) aufgießen, zwei halbierte Knoblauchzehen (M) zufügen, mit etwas Salz (W) abschmecken. Nun die gehackte Petersilie (H) und die ganzen Thymian und Rosmarinzwige (F) in den Topf füllen und das Ganze köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Möhren weichgekocht sind. Nun einen Teelöffel Butter (E) zugeben und das Ganze mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Nun noch die Sahne (E) und den Senf (M) unterrühren und nochmals mit ein wenig Salz (W) abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Petersilie (H), Basilikum (F), einem Klecks Sahne (E) und dem restlichen in Scheiben geschnittenem und geröstetem Knoblauch (M) garnieren.

P.S.: Wer mag, kann vor der Suppe und der Dekoration noch eine in feine Streifen geschnittene Scheibe Räucherlachs (W) in jeden Teller geben.

Rotbarschfilet mit Kräuter-Nuss-Kruste und Fenchelgemüse

2 mittelgroße Rotbarschfilets (W), 2 EL Dinkelmehl (H), 1 Ei (E), 100 g gemahlene Haselnüsse (E), 150 g kleingeschnittene Kräuter (Schnittlauch (M), Dill (M), Petersilie (H)), drei mittelgroße Fenchelknollen (E), 150 g Frischkäse (H), Rosenpaprika (F), Pfeffer (M), Salz (W)

Fischfilets (W) abwaschen und trocken tupfen. Drei

Schalen vorbereiten mit Dinkelmehl (H), verquirltem Ei (E) mit 1 Messerspitze Rosenpaprika (F) sowie den gemahlene Nüssen (E) mit Schnittlauch und Dill (M), Salz (W) und Petersilie (H). Fisch nacheinander in den Schalen wälzen. Große Pfanne erhitzen (F), 2 EL Öl (E) und eine Messerspitze Chilipulver (M) zugeben und Fisch (W) von beiden Seiten braten, bis die Kruste knusprig ist. Für das Fenchelgemüse den Fenchel (E) in Streifen schneiden und in 1 EL Öl (E) sanft anbraten, ein wenig Dill (M) und 6 EL Wasser (W) dazugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Nun den Frischkäse (H) unterrühren und noch ein wenig heißes Wasser (F) und die restliche Haselnuss-Kräuterpanade (E+M) vom Fisch zugeben und eventuell noch ein wenig pfeffern (M) und salzen (W).

... und wenn man mal so richtig durchgefroren ist:

Gewürzpunsch mit Umdrehung

1 Liter Rotwein (F), ½ Liter frisch gepresster Orangensaft (H), 1 Zimtstange (E), 2 EL Vanillezucker (E), 6 zerstoßene Kardamomkapseln (M)

Orangensaft (H) und Rotwein (F) in einem Topf mit den restlichen Zutaten erhitzen (nicht kochen!) und etwa 20 Minuten ziehen lassen. In Tassen oder Gläsern mit einer Prise Zimt servieren!