

Schnelle Küche nach den fünf Elementen

Das aus China stammende Ernährungskonzept nach den Fünf Elementen ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine ausgewogene Ernährungsform für Körper, Geist und Seele, wobei auf Zutaten mit möglichst viel Qi Wert gelegt wird, möglichst ohne Tiefkühlkost und ohne Mikrowelle. In der Traditionell Chinesischen Medizin bzw. der 5-Elemente-Lehre wird jedem Lebensmittel eine bestimmte **Organwirkung** zugeschrieben.



Eine ernährungswissenschaftlich ausgewogene Kost mit viel Pflanzlichem und wenig Tierischem sowie mit wenig Fettanteil, bei der lediglich der Rohkostanteil etwas zu kurz kommt. Fleisch wird nicht grundsätzlich abgelehnt, Rohkost nur in geringem Maße empfohlen. Frischen und biologisch erzeugten Lebensmitteln soll der Vorzug gegeben werden.

Für die Speisenzubereitung gelten die Regeln der goldenen Mitte: ausgewogen und der Saison entsprechend kochen, so oft wie möglich sanfte Garmethoden anwenden (dünsten in wenig Wasser bei schwacher Hitze), ein ausgewogener Einsatz der Geschmacksrichtungen.

Es beginnt schon beim Einkaufen. In der 5-Elemente-Küche bevorzugen wir möglichst **regionale, saisonale, hochwertige, unbelastete, frische Lebensmittel**.

Hinweis zum Rezept:

Die Buchstaben „**F; E; M; W; H**“ stehen für die 5 Elemente in den sogenannten 5 Wandlungsphasen. Jedem Element werden bestimmte Lebensmittel zugeordnet, welche auch die korrespondierenden Organe nähren. Die 5 Elemente nähren und energetisieren einander beim Kochvorgang.

Rezeptidee:

Karottencremesuppe

Zutaten (ca. 4 Portionen):

- F etwas Pfeffer
- E 1 EL Butterschmalz, 500 g Karotten, 2 EL Polenta (Maisgrieß)
- M 1 kleine Zwiebel, 1 Prise Kurkuma, ½ TL Koriander gemahlen
- W 750 ml Wasser, 1 TL Salz
- H etwas Zitronensaft,
- E zum Abschmecken: 1 EL Butter, Kürbiskernöl



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Karotten waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Zwiebel dazu geben und unter Rühren goldig anschwitzen. Anschließend die Polenta dazugeben, immer wieder umrühren und die Karottenstücke beifügen.
3. Die Gewürze: ½ TL Koriander gemahlen und Kurkuma, dazugeben und umrühren, mit dem Wasser aufgießen, zudecken und Hitze reduzieren. Etwa 20 min leicht köcheln lassen, dazwischen ab und zu umrühren.
4. Danach die Suppe von der Platte nehmen, Salz dazugeben und gut pürieren. Mit der Butter verfeinern, mit Zitronensaft abschmecken, ev. noch Salz oder Gewürze dazugeben. Zuletzt nochmals kräftig umrühren.
5. Die Suppe auf Teller verteilen und nach Belieben garnieren, z.B. mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl, etwas frisch geriebenem Pfeffer, ein paar Ringelblumenblütenblättern, frisch gehackter Petersilie, Korianderblättern oder auch mit Gänseblümchen aus dem Garten... Nehmt einfach was grad da ist und was euch gefällt!

Die Karotte nährt ganz besonders unsere Organe Magen und Milz. In China sagt man zur Karotte sogar, es sei der „Ginseng der Mitte“. Mit „Mitte“ meint man unser Verdauungssystem. Und nachdem Ginseng eine ganz teure und wertvolle Wurzel ist, kann man daraus erkennen, wie wertvoll man die Karotte zur Stärkung unserer Verdauung hält!
(nach Daniela Pürscher- Kandler)

Beilagenempfehlung:

Dinkeljoghurtbrot:

Zutaten (für eine Kastenform):

- 50 g Buchweizen
- 125 ml Wasser
- 20 g Germ + 5 g Zucker
- 150 ml Milch ,50 g Butter
- 300 g Dinkelmehl,
- 100 g Buchweizenmehl
- 250 ml Joghurt, 1 TL Salz, 1 TL Kümmel



Zubereitung:

1. Ganzen Buchweizen mit Wasser aufkochen und quellen lassen (Wasser soll verdunsten.)
2. Germ in Milch auflösen und mit Zucker gehen lassen.
3. Butter schmelzen
4. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und in eine Kastenform füllen, etwas gehen lassen. Im Rohr bei 190 Grad ca. 40 min. backen.

(nach dem Verband der Diätologen Österreichs)

Viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen!

Erstellt von Ing. Renate Oberndorfer, MA, BEd.,