

Inhalt

Einleitung – wichtige Hinweise für den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche	10
---	----

Teil 1

ERNÄHRUNG UND KOCHEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN	15
---	----

Die traditionelle chinesische Ernährungslehre	16
Die chinesische Diätetik im Westen	17

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Begegnung zwischen Ost und West	18
Essen ist Medizin, die nicht bitter ist	19
Klug ist, wer einen Brunnen gräbt, bevor er durstig wird!	19
Die Ernährung nach den Fünf Elementen passt sich dem Lebensalter an	21

Gutes Essen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!	23
Lebenskraft und Lebenssaft	24
Unsere gesundheitliche Konstitution verdanken wir unseren Vorfahren.	25
Auch die Kraft des Denkens und Fühlens kommt vom Essen	26
Ein guter Appetit ist ein Zeichen für Gesundheit!	27
Wie man die drei Hauptmahlzeiten am besten für das Wohlbefinden nutzt	28
Morgenmahlzeit – Mittagessen – Abendmahlzeit	29












Die Praxis der Bekömmlichkeit	31
21 Empfehlungen für die Bekömmlichkeit. .	32














Krankheit – was ist das?	38
Qi-Mangel, Yang-Mangel, Feuchtigkeit, Feuchte Kälte und Feuchte Hitze.	38
Blutmangel, Yin-Mangel und Hitze.	39
Leber-Qi-Stagnation	41

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	43
Gekochte und rohe Nahrung im Vergleich	44
Kaltfüßler	44
Hitzköpfe	45
Kalte, erfrischende, neutrale, warme und heiße Nahrungsmittel	46
Kalte Nahrungsmittel	46
Erfrischende Nahrungsmittel	47
Neutrale Nahrungsmittel	47
Alles Nährende ist schwer verdaulich	49
Warme Nahrungsmittel	50
Heiße Nahrungsmittel.	51

Die Fünf Elemente	52
Im Einklang mit den Jahreszeiten leben ...	52
Der richtige Kalender.	52
Mitte – Erde.	52
Frühling – Holz.	53
Sommer – Feuer	54
Herbst – Metall.	54
Winter – Wasser.	54

Die Fünf Elemente und ihre Geschmacksrichtungen	56
Der Geschmack bestimmt, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört	57
Holz – saurer Geschmack	58
Feuer – bitterer Geschmack	59
Erde – süßer Geschmack.	60

Metall – scharfer Geschmack	62	☉ Süßreis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	81
Wasser – salziger Geschmack	63	☉ Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	81
Der Fünf-Elemente-Küchenzauber	66	● Weizen-Congee	81
Überblick über den Umgang mit der thermischen Wirkung und den fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	66	☉ Reis-Congee mit Adzukibohnen	82
Die thermische Wirkung in den Jahreszeiten	66	Morgenmahlzeiten	85
Die fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	66	Pikante Morgengerichte (vegetarisch)	86
Kochen im Kreis herum	68	☉ Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado ...	86
Ein Schritt nach dem anderen	69	● Stärkende Haferflockensuppe	87
		 ● Gerstengrütze	87
		☉ Schwarzes Bohnenmus mit Avocado ...	88
		 ● Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern	89
		☉ Rote Linsen mit Avocado und Rettich ...	90
Teil 2		Pikante Morgengerichte (nicht-vegetarisch)	90
REZEPTE	73	 ☉ Hirse mit Ei und Butter	90
☉ Mitte: ausgewogenes Gericht		 ☉ Rührei mit Rucola und Kräutern	91
● Yang: erwärmendes Gericht		☉ Polenta mit Spiegelei	91
● Yin: erfrischendes Gericht		● Stärkende Morgensuppe aus Fleischbrühe	92
 Schnelle Küche: kurze Zubereitungszeit.		 ☉ Zucchini mit Rührei	92
Mehr über die Bedeutung der verwen- deten Symbole erfahren Sie in dem Kapitel »Erläuterungen zu den Rezepten«.		☉ Polenta mit Knochenmark	93
		☉ Aromatische Hirse mit Gewürzen	93
		☉ Rezept für die Herstellung von Ghee (geklärter Butter)	94
Erläuterungen zu den Rezepten	74	Süße Morgengerichte	94
Die Symbole	74	 ● Erfrischender Weizenschrot mit Obst ...	94
Die thermische Wirkung der Rezepte	74	 ● Herzhafter Süßreis mit Äpfeln	95
Die Kategorien »Wirkung«, »Empfehlung« und »Nicht«	74	 ☉ Dinkel mit Obst und Nüssen	95
Abkürzungen	74	● Kühlendes Reisgericht mit Pampelmuse	96
Chinesischer Reisbrei oder »Congee« ohne Ende	76	 ☉ Rundkornreis mit Rosinen und Obst ...	96
<i>Das einfachste, bekömmlichste und</i> <i>fadeste Gericht der Welt</i>		☉ Süße Polenta mit Pfirsichen	97
☉ Reis-Congee	78	● Haferflocken süß, sauer, saftig und warm	98
Anregungen für weitere Congees	80	 ● Saftige Hirse mit Birnen	99
☉ Pikantes Reis-Congee mit Linsen	80		

Getreidegerichte	101	 ● Weizenschrotsuppe mit Lauch.....	125
Getreide – das kleinste Nahrungs-		 ● Tomatensuppe.....	125
mittel der Welt	102	 ☼ Kartoffel-Basilikum-Suppe.....	126
Hirse	104	 ● Erfrischende Gurkensuppe mit	
☼ Grundrezept für 4 Personen	104	Kartoffeln.....	127
☼ Hirsotto	105		
☼ Feigenhirse	105		
☼ Hirse-Crêpes	106		
☼ Hirseauflauf mit Früchten	106		
Polenta	107		
☼ Grundrezept für 4 Personen	107		
☼ Gebratene Polenta mit Parmesan	107		
Reis	108		
☼ Grundrezept für 4 Personen	108		
☼ Curryreis mit Rosinen und Nüssen	108		
☼ Kokosreis mit Kardamom	109		
☼ Basmatireis mit Zitrone	110		
☼ Maronenreis	110		
 ● Italienischer Champignonreis	111		
Süßreis	112		
● Grundrezept für 4 Personen	112		
● Walnussgetreide aus Hirse und			
Süßreis	112		
☼ Reistaler mit Mandeln	113		
Gerste	114		
● Grundrezept für 4 Personen	114		
● Süß-pikanter Gerstensalat	114		
☼ Gerstenbrätlinge	115		
Weizen	116		
● Grundrezept für 4 Personen	116		
☼ Chapatis	117		
Dinkel	118		
☼ Grundrezept für 4 Personen	118		
☼ Dinkelbrätlinge	118		
Hafer	119		
● Grundrezept für 4 Personen	119		
Vegetarische Suppen	121		
● Feine Kürbissuppe	122		
● Selleriesuppe	123		
 ● Champignonsuppe mit Rotwein	124		
 ● Cremige Lauchsuppe mit			
Mandelmus	124		
		Salate	129
		 ● Asiatischer Chinakohlsalat	130
		 ● Roher Selleriesalat	130
		● Gekochter Selleriesalat mit exotischen	
		Gewürzen	131
		☼ Grüne-Bohnen-Salat	131
		 ● Roher Karottensalat	132
		● Warmer Linsensalat	133
		☼ Rote-Bete-Salat mit Salatgurke	134
		 ● Roher Rote-Bete-Salat	135
		 ● Chicoréesalat mit Mandarinen	135
		● Bunter Salat mit gerösteten Nüssen	136
		● Endiviensalat mit Weizensprossen	
		und Hüttenkäse	137
		 ● Champignonsalat mit Kresse	138
		 ● Feldsalat mit Champignons	138
		 ● Rucolasalat mit Tomaten	139
		 ● Pikante Avocadocreme mit	
		Hüttenkäse	139
		Gemüsegerichte	141
		 ☼ Gebratener Sellerie	142
		☼ Panierter Sellerie	142
		 ☼ Überbackener Sellerie	142
		 ● Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten	143
		● Möhren mit Sesam	145
		 ● ZucchiniGemüse	145
		● Peperonata	146
		 ● Fenchel mit gerösteten Walnüssen	146
		 ● Gebackenes Chicoréegemüse	147
		☼ Überbackener Blumenkohl mit	
		Weizenbier	147
		● Bunte Gemüsepfanne	148
		 ● Ofengemüse.....	149
		● Rettichgemüse mit Meerrettich.....	149
		 ● Rettichgemüse mit Frühlingszwiebeln	
		und Karotten	150

● Gegrillte Auberginen mit Miso-Soße	150
☉ Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Bohnen	151
 ● Spinatgemüse	151
● Grüner Spargel in Minzbutter	152
☉ Spargel mit feiner Zwiebelsoße	153
 ● Gebratener Spargel mit Rucola	153
● Variationen von Gemüse-Tempura	154
● Tomatenrisotto	154
 ● Überbackene Tomaten mit Schafskäse	155
 ☉ Stangenbohnen mit Tomaten	156
● Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne	156
● Süß-pikantes Rotkohlgemüse	157
☉ Gemüsetorte aus Quarkteig	157
☉ Drei-Schichten-Auflauf aus Weißkohl, Ricotta und Tomatensoße	158
☉ Gemüse-Quiche	159
☉ Vegetarische Pizza	160
Tofugerichte	163
 ● Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne	164
☉ Tofuschnitten mit Haselnüssen	164
☉ Panierter Tofu mit Sesam	165
☉ Tofu mit Ingwersoße und Kresse	165
 ● Gebackener Tofu mit Sojasprossen	166
Gerichte aus Hülsenfrüchten	169
☉ Erbsengericht	170
● Pilaw mit Adzukibohnen	171
● Exotisches Linsengericht	172
☉ Weiße Bohnen mit Salbei	172
☉ Stangensellerie auf schwarzen Bohnen	174
☉ Kichererbsengemüse mit Rosinen	175
● Kichererbsen-Joghurt-Dip	176
Asiatische Nusssoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten	179
● Scharfe Mandelsoße aus Thailand	180
● Indonesische Gado-Gado-Soße	181

Fleisch	183
Fleischsuppen	184
☉ Einfache Fleischbrühe	184
● Rinderkraftbrühe	185
☉ Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen	186
● Kostbare Hühnerbrühe	187
Geflügelgerichte	188
● Satéspießchen vom Huhn	188
● Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen	189
☉ Gebratenes Hühnchen	189
● Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok	190
● Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein	191
Rindfleischgerichte	192
☉ Rindergeschnetzeltes mit zweierlei Pilzen	192
● Mariniertes Rindergeschnetzeltes	193
● Würziges Rinderhack mit Weißkohl	194
☉ Geschmorte Rinderbeinscheibe	194
Lammfleischgerichte	195
● Lammrückensteak in feiner Rotweinssoße	195
● Lammfrikadellen	196
● Lammkeule aus dem Ofen	197
Fisch	199
Fischsuppen	200
● Grundrezept für eine Fischsuppe	200
☉ Fischessenz mit Hijiki-Algen	201
☉ Karpfensuppe	202
Fischgerichte	203
● Knoblauchmayonnaise für gedünsteten Fisch	203
● Kabeljau mit Auberginen aus dem Backofen	203
 ● Wildlachs im Spinatbett	204
☉ Heilbutt mit Shiitakepilzen	204
☉ Tintenfischrisotto	206
☉ Spinat mit Garnelen	206

Süße Speisen	209
● Reispudding mit Äpfeln	210
✦ Hirsepudding	210
● Reiscreme	211
✦ Vanillepudding mit Aprikosen	211
● Gefüllte Äpfel	212
● Apfel-Quark-Auflauf	212
● Apfel-Tempura	213
● Kandierter Ingwer	213
 ● Rote Grütze	214
 ● Sagospise mit Kirschsafte	214
 ● Obstkompott	217
 ● Lychees in rotem Traubensaft	217
● Marmelade aus frischen Beeren und Früchten	218
 ● Apfelsaftgelee	219
Kuchen	221
● Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	222
● Apfeltorte mit Hirse	222
● Kürbiskuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	223
● Würziger Birnenkuchen	223
● Französische Tarte mit Äpfeln	224
● Saftiger Quarkstollen	225
● Rübliorte	225
Brot	227
● Weizen-Dinkel-Brot	228
● Weizentoastbrot	229
 ● Brotstäbchen	229
 ● Quarkbrötchen	229
Getränke	231
● Heißes Wasser	232
● Ingwertee	232
● Fencheltee	233
● Indischer Gewürztee: Yogi-Tee	233
● Orangenblütentee	234
● Gewürztee	234
● Pfefferminztee	235
● Weizentee	235

● Grüner Tee	236
● Gerstenwasser	236
● Schwarzer Tee	237
● Bancha-Tee	237
● Meeresalgentee	238
● Getreidekaffee	238
● Bohnenkaffee	239
● Kakao	240
● Apfelsaft	240
● Birnensaft	241
● Roter Traubensaft	241
● Süßer Kirschsafte	241

Glossar	242
----------------------	-----

Alphabetische Nahrungsmittelliste	245
--	-----

Die Autorinnen	250
-----------------------------	-----

Adressen	252
-----------------------	-----

Dank	252
-------------------	-----

Bildnachweis	253
---------------------------	-----

Impressum	253
------------------------	-----