

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

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

○ Gegrillte Auberginen mit Miso-Soße . . . . .	150	<b>Fleisch</b> . . . . .	183
○ Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Bohnen . . . . .	151	<b>Fleischsuppen</b> . . . . .	184
 ○ Spinatgemüse . . . . .	151	○ Einfache Fleischbrühe . . . . .	184
○ Grüner Spargel in Minzbutter . . . . .	152	● Rinderkraftbrühe . . . . .	185
○ Spargel mit feiner Zwiebelsoße . . . . .	153	○ Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen . . . . .	186
 ○ Gebratener Spargel mit Rucola . . . . .	153	● Kostbare Hühnerbrühe . . . . .	187
● Variationen von Gemüse-Tempura . . . . .	154	<b>Geflügelgerichte</b> . . . . .	188
○ Tomatenrisotto . . . . .	154	● Satéspießchen vom Huhn . . . . .	188
 ○ Überbackene Tomaten mit Schafskäse . . . . .	155	● Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen . . . . .	189
 ○ Stangenbohnen mit Tomaten . . . . .	156	○ Gebratenes Hähnchen . . . . .	189
○ Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne . . . . .	156	● Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok . . . . .	190
● Süß-pikantes Rotkohlgemüse . . . . .	157	● Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein . . . . .	191
○ Gemüsetorte aus Quarkteig . . . . .	157	<b>Rindfleischgerichte</b> . . . . .	192
○ Drei-Schichten-Auflauf aus Weißkohl, Ricotta und Tomatensoße . . . . .	158	○ Rindergeschnetzeltes mit zweierlei Pilzen . . . . .	192
○ Gemüse-Quiche . . . . .	159	● Mariniertes Rindergeschnetzeltes . . . . .	193
○ Vegetarische Pizza . . . . .	160	● Würziges Rinderhack mit Weißkohl . . . . .	194
<b>Tofugerichte</b> . . . . .	163	○ Geschmorte Rinderbeinscheibe . . . . .	194
 ○ Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne . . . . .	164	<b>Lammfleischgerichte</b> . . . . .	195
○ Tofuschnitten mit Haselnüssen . . . . .	164	● Lammrückensteak in feiner Rotweinsauce . . . . .	195
○ Paniertes Tofu mit Sesam . . . . .	165	● Lammfrikadellen . . . . .	196
○ Tofu mit Ingwersauce und Kresse . . . . .	165	● Lammkeule aus dem Ofen . . . . .	197
 ○ Gebackener Tofu mit Sojasprossen . . . . .	166	<b>Fisch</b> . . . . .	199
<b>Gerichte aus Hülsenfrüchten</b> . . . . .	169	<b>Fischsuppen</b> . . . . .	200
○ Erbsengericht . . . . .	170	● Grundrezept für eine Fischsuppe . . . . .	200
● Pilaw mit Adzukibohnen . . . . .	171	○ Fischessenz mit Hijiki-Algen . . . . .	201
● Exotisches Linsengericht . . . . .	172	○ Karpfensuppe . . . . .	202
○ Weiße Bohnen mit Salbei . . . . .	172	<b>Fischgerichte</b> . . . . .	203
○ Stangensellerie auf schwarzen Bohnen . . . . .	174	● Knoblauchmayonnaise für gedünsteten Fisch . . . . .	203
○ Kichererbsengemüse mit Rosinen . . . . .	175	● Kabeljau mit Auberginen aus dem Backofen . . . . .	203
○ Kichererbsen-Joghurt-Dip . . . . .	176	 ○ Wildlachs im Spinatbett . . . . .	204
<b>Asiatische Nusssoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten</b> . . . . .	179	○ Heilbutt mit Shiitakepilzen . . . . .	204
● Scharfe Mandelsoße aus Thailand . . . . .	180	○ Tintenfischrisotto . . . . .	206
● Indonesische Gado-Gado-Soße . . . . .	181	○ Spinat mit Garnelen . . . . .	206

<b>Süße Speisen</b> .....	209	o Grüner Tee .....	236
● Reispudding mit Äpfeln .....	210	o Gerstenwasser .....	236
o Hirsepudding .....	210	o Schwarzer Tee .....	237
● Reiscreme .....	211	o Bancha-Tee .....	237
o Vanillepudding mit Aprikosen .....	211	o Meeresalgentee.....	238
● Gefüllte Äpfel .....	212	● Getreidekaffee .....	238
● Apfel-Quark-Auflauf .....	212	● Bohnenkaffee.....	239
o Apfel-Tempura .....	213	● Kakao .....	240
● Kandierter Ingwer .....	213	o Apfelsaft .....	240
 ● Rote Grütze .....	214	o Birnensaft .....	241
 ● Sagospise mit Kirschsaf	214	o Roter Traubensaft.....	241
 ● Obstkompott .....	217	● Süßer Kirschsaf.....	241
 ● Lychees in rotem Traubensaft .....	217		
● Marmelade aus frischen Beeren und Früchten .....	218	<b>Glossar</b> .....	242
 ● Apfelsaftgelee .....	219	<b>Alphabetisches Rezeptverzeichnis</b> .....	245
<b>Kuchen</b> .....	221	<b>Alphabetische Nahrungsmittelliste</b> .....	248
● Apfelkuchen (ohne Ei und Milch- produkte) .....	222	<b>Die Autorinnen</b> .....	252
o Apfeltorte mit Hirse .....	222	<b>Adressen</b> .....	254
o Kürbiskuchen (ohne Ei und Milch- produkte) .....	223	<b>Dank</b> .....	254
o Würziger Birnenkuchen .....	223	<b>Bildnachweis</b> .....	255
o Französische Tarte mit Äpfeln .....	224	<b>Impressum</b> .....	255
o Saftiger Quarkstollen .....	225		
o Rüblitorte .....	225		
<b>Brot</b> .....	227		
o Weizen-Dinkel-Brot .....	228		
● Weizentoastbrot .....	229		
 o Brotstäbchen .....	229		
 ● Quarkbrötchen.....	229		
<b>Getränke</b> .....	231		
● Heißes Wasser .....	232		
● Ingwertee .....	232		
● Fencheltee .....	233		
● Indischer Gewürztee: Yogi-Tee .....	233		
● Orangenblütentee .....	234		
● Gewürztee .....	234		
● Pfefferminztee.....	235		
● Weizentee .....	235		