

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
Der Fünf-Elemente-Küchenzauber	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	Morgenmahlzeiten	85
Die fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	66	Pikante Morgengerichte (vegetarisch)	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
		Pikante Morgengerichte (nicht-vegetarisch)	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
		Süße Morgengerichte	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

Teil 2	
REZEPTE	73
o Mitte: ausgewogenes Gericht	
● Yang: erwärmendes Gericht	
● Yin: erfrischendes Gericht	
 Schnelle Küche: kurze Zubereitungszeit.	
Mehr über die Bedeutung der verwen- deten Symbole erfahren Sie in dem Kapitel »Erläuterungen zu den Rezepten«.	
Erläuterungen zu den Rezepten	74
Die Symbole	74
Die thermische Wirkung der Rezepte	74
Die Kategorien »Wirkung«, »Empfehlung« und »Nicht«	74
Abkürzungen	74
Chinesischer Reisbrei oder »Congee« ohne Ende	76
Das einfachste, bekömmlichste und fadeste Gericht der Welt	
o Reis-Congee	78
Anregungen für weitere Congees	80
o 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	Salate	129
○ Hirse-Crêpes	106	 ○ Asiatischer Chinakohlsalat	130
○ Hirseauflauf mit Früchten	106	 ○ Roher Selleriesalat	130
Polenta	107	○ Gekochter Selleriesalat mit exotischen	
○ Grundrezept für 4 Personen	107	Gewürzen	131
○ Gebratene Polenta mit Parmesan	107	○ Grüne-Bohnen-Salat	131
Reis	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	
Süßreis	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	
Gerste	114	Hüttenkäse	139
● Grundrezept für 4 Personen	114		
● Süß-pikanter Gerstensalat	114	Gemüsegerichte	141
○ Gerstenbrätlinge	115	 ○ Gebratener Sellerie	142
Weizen	116	○ Paniierter Sellerie	142
● Grundrezept für 4 Personen	116	 ○ Überbackener Sellerie	142
○ Chapatis	117	 ○ Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten	143
Dinkel	118	● Möhren mit Sesam	145
○ Grundrezept für 4 Personen	118	 ○ Zucchini-gemüse	145
○ Dinkelbrätlinge	118	○ Peperonata	146
Hafer	119	 ● Fenchel mit gerösteten Walnüssen	146
● Grundrezept für 4 Personen	119	 ○ Gebackenes Chicoréegemüse	147
		○ Überbackener Blumenkohl mit	
Vegetarische Suppen	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	Fleisch	183
○ Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Bohnen	151	Fleischsuppen	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	Geflügelgerichte	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	Rindfleischgerichte	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
Tofugerichte	163	○ Geschmorte Rinderbeinscheibe	194
 ○ Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne	164	Lammfleischgerichte	195
○ Tofuschnitten mit Haselnüssen	164	● Lammrückensteak in feiner Rotweinsauce	195
○ Panierter Tofu mit Sesam	165	● Lammfrikadellen	196
○ Tofu mit Ingwersauce und Kresse	165	● Lammkeule aus dem Ofen	197
 ○ Gebackener Tofu mit Sojasprossen	166	Fisch	199
Gerichte aus Hülsenfrüchten	169	Fischsuppen	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	Fischgerichte	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
Asiatische Nusssoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten	179	○ Heilbutt mit Shiitakepilzen	204
● Scharfe Mandelsoße aus Thailand	180	○ Tintenfischrisotto	206
● Indonesische Gado-Gado-Soße	181	○ Spinat mit Garnelen	206

Süße Speisen	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 Meeresalgentees	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
 ● Sagospeise mit Kirschsafte	214	o Roter Traubensaft	241
 ● Obstkompott	217	● Süßer Kirschsafte	241
 ● Lychees in rotem Traubensaft	217	Glossar	242
● Marmelade aus frischen Beeren und Früchten	218	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	245
 ● Apfelsaftgelee	219	Alphabetische Nahrungsmittelliste	248
Kuchen	221	Die Autorinnen	252
● Apfelkuchen (ohne Ei und Milch- produkte)	222	Adressen	254
o Apfeltorte mit Hirse	222	Dank	254
o Kürbiskuchen (ohne Ei und Milch- produkte)	223	Bildnachweis	255
o Würziger Birnenkuchen	223	Impressum	255
o Französische Tarte mit Äpfeln	224		
o Saftiger Quarkstollen	225		
o Rübli torte	225		
Brot	227		
o Weizen-Dinkel-Brot	228		
● Weizentoastbrot	229		
 o 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		