

# Gebrauchsanweisung zum Energietanken

---

**E**s ist ganz einfach, gut für sich und seinen Körper zu sorgen. Berücksichtigen Sie nur folgende Dinge.

**Heißes Wasser trinken:** Das löst Schadstoffe im Körper und diese können dann leichter abtransportiert werden. Starten Sie gleich am Morgen damit.

**Frühstücken:** Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und gibt dem Körper Kraft für den Tag. Vielfältige süße und pikante Vorschläge finden Sie jeweils am Beginn der einzelnen Jahreszeitenkapitel.

**Nach Jahreszeit und regional kochen:** So verwenden Sie stets Zutaten mit der höchsten Reife, dem besten Aroma und der meisten Kraft.

**Alle fünf Geschmacksrichtungen im Kochtopf kombinieren:** Der mild-süße Geschmack wirkt stärkend und nährend, die anderen Geschmäcke sauer, bitter, scharf und salzig sorgen für Bekömmlichkeit und Bewegung in unserem Stoffwechsel.

**Auf Qualität, Bio und Nachhaltigkeit achten:** Je hochwertiger die verwendeten Zutaten sind, umso mehr Energie gibt die Nahrung unserem Körper.

**Selbst kochen:** So wissen Sie, was drin ist.

**Ernähren von dem, was nachhaltig satt macht:** Das sind wertvolle Getreide, gute Fette und hochwertiges Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten. Luftige Weizenbrötchen, hoch verarbeitete Lebensmittel und Fastfood enthalten dagegen meist nur »leere Kalorien« und können zu Heißhungerattacken sowie Übergewicht führen.

**Kuhmilch und Kuhmilchprodukte reduzieren:** Ein Zuviel davon kann zu Schleimablagerungen im Körper führen. Gute Alternativen sind Nuss- oder Getreidedrinks. Alternative Kalziumquellen sind z. B. Sesam, Quinoa, Mandeln, Brokkoli, grünes Blattgemüse und Kräuter.

**Die ersten zehn Bissen einer Mahlzeit sollten warm sein:** Das heizt die Verdauungsfeuer richtig an, z. B. als warme, kostbare Brühe vorweg. Große Mengen Rohkost, Müsli und Käsebrote sind für unseren Körper nur schwer zu verdauen.

**Energiekiller Tiefkühlen und Mikrowelle:** Aus Sicht der TCM verringern sowohl Tiefkühlkost als auch Turboerhitztes die Energie unserer Nahrung.

**Gutes Essen macht glücklich:** Ein ausgewogenes Gericht mit allen geschmacklichen Komponenten wirkt harmonisierend auf unseren Körper und gibt uns täglich frische Energie. Hören Sie auf Ihren Körper, er ist Ihr bester Ratgeber.

# Wie die Natur uns in den Jahreszeiten versorgt

---

**D**ie Jahreszeiten stehen für einen stetigen Wandel, und unser Körper als ein Teil der Natur folgt diesem Rhythmus. Eine Ernährung in Harmonie und Einklang mit den Zeiten ist das Beste für unseren Stoffwechsel und unser Wohlbefinden.

## ELEMENTE UND GESCHMACK

Um den Wandel der Natur besser zu verstehen, führen wir in diesem Kochbuch durch das Jahr und zeigen, welche Kraft und Energie in den fünf Jahreszeiten Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter stecken. Jeder Jahreszeit ist in der TCM-Lehre ein Element zugeordnet, das die Dynamik der Natur in dieser Zeit beschreibt und eine bestimmte Wirkung auf unseren Körper und unsere Organe hat. Mehr dazu erfahren Sie am Anfang der Jahreszeitenkapitel. Man erkennt die Elemente an ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, mild-süß, scharf und salzig. Der mild-süße Geschmack spielt dabei die zentrale Rolle. Er nährt uns, bringt Energie und sollte deshalb den Hauptteil unserer Nahrung ausmachen. Die anderen vier Geschmäcke kommen in kleinen Mengen dazu. Sie machen das Nährende bekömmlich und sorgen dafür, dass unsere Verdauung optimal funktioniert. Sie helfen, Ungleichgewichte im Körper auszugleichen.

## THERMIK DER NAHRUNGSMITTEL

Neben dem Geschmack spielt die Thermik der Nahrungsmittel eine wichtige Rolle. Viele Lebensmittel sind ausgewogen und in ihrer Thermik neutral. Dazu zählen z. B. Möhren, viele Getreide, Öle, Nüsse und Eier. Dagegen haben z. B. Tomaten, Gurken und Milchprodukte eine eher abkühlende Wirkung, Ingwer, Chili, Zwiebeln und Lammfleisch eine erwärmende. Beim Kochen gilt es, auf das Gleichgewicht zwischen kühlenden und wärmenden Zutaten zu achten.

## FREUDE AM KOCHEN

Zu Geschmack und Thermik kommt die Freude am Kochen. Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen, testen Sie unbekanntes Getreidesorten, probieren Sie die Wirkung einer herrlichen Kraftsuppe.

Werden Sie kreativ bei der Zusammenstellung der fünf Geschmäcke, so verwöhnen Sie sich aufs Beste.

# Reine Geschmackssache

---

Sauer, bitter, mild-süß, scharf und salzig – die Geschmacksrichtungen unserer Nahrungsmittel nehmen Einfluss auf unsere Körperfunktionen. Ihnen lassen sich alle Zutaten aus unseren Rezepten zuordnen. Testen Sie einmal den Unterschied der Geschmäcke mit einem sauren Apfel, dem bitteren Radicchio, einer mild-süßen Möhre, dem scharfen Ingwer und einer Prise Salz.

## FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN

**Sauer:** Diesem Geschmack ist das Holz-Element zugeordnet. Er wirkt zusammenziehend und bewahrt Körpersäfte. Zu ihm gehören z. B. Apfel (sauer), Beeren, Cranberry, Dill, Essig, Feldsalat, Frischkäse, Früchtetee, Grapefruitsaft, Joghurt, Limettensaft, Orangensaft, Petersilie, Quark, Rhabarber, Sauerkirschen, Sauerkraut, Tomaten, Weißwein, Zitronensaft.

**Bitter:** Diesem Geschmack ist das Feuer-Element zugeordnet. Er wirkt ausleitend und trocknend. Zu ihm gehören z. B. Basilikum, Chicorée, Estragon, Kaffee, Kakao, Kurkuma, Liebstöckel, Lorbeer, Löwenzahn, Orangenschale, Oregano, Paprika edelsüß, Radicchio, Rosmarin, Rotwein, Rucola, Salbei, Thymian, Wacholderbeere, Zitronenschale.

**Mild-süß:** Diesem Geschmack ist das Erd-Element zugeordnet. Er ist nährend und bringt Energie. Zu ihm gehören z. B. Apfel (süß), Birne, Brokkoli, Butter, Ei, Fisch, Fenchel, Fleisch, Getreide, Getreidedrink, Honig, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kerne, Kohl, Kohlrabi, Kokos, Kürbis, Möhren, Nüsse, Olivenöl, Petersilienwurzel, Pilze, Polenta, Rote Bete, Reis, Reissirup, Saaten, Sahne, Sellerie, Spargel, Spinat, Steckrüben, Tofu, Topinambur, Trockenfrüchte, Vollrohrzucker, Zucchini.

**Scharf:** Diesem Geschmack ist das Metall-Element zugeordnet. Er wirkt aufsteigend und bringt Dynamik. Zu ihm gehören z. B. Bärlauch, Chili, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Lauch, Meerrettich, Minze, Muskatnuss, Nelke, Pfeffer, Schnittlauch, Senf, Radieschen, Rettich, Zimt, Zwiebel.

**Salzig:** Diesem Geschmack ist das Wasser-Element zugeordnet. Er wirkt nach innen und unten und versorgt die tiefen Schichten im Körper. Zu ihm gehören z. B. Algen, Meersalz, Misopaste, Shoyu. Fisch und Hülsenfrüchte haben ebenfalls eine Ausprägung im Wasser-Element, werden aber aufgrund ihres hohen nährenden und Qi-aufbauenden Anteils auch dem Erd-Element zugeordnet.

# Mein Vorratsschrank

Das Kochen beginnt mit der richtigen Bevorratung. Gewisse Basics sollten immer im Haus sein. Sie lassen sich mit frischen Zutaten zu wertvollen und köstlichen Gerichten kombinieren.

---

**W**ählen Sie aus den folgenden Nahrungsmittelgruppen einfach ein, zwei oder mehr Zutaten aus und ergänzen Sie diese mit frischen Zutaten wie Gemüse, Kräutern, Fleisch, Fisch und Eiern.

Achten Sie beim Einkauf auf Nachhaltigkeit wie biologische Erzeugung, Regionalität und Saisonalität. Gewürze haben in der 5-Elemente-Küche eine besondere Bedeutung und bringen die richtige Dynamik in die Gerichte. Da sie meist nicht aus der Region stammen, sollten Sie hier ein besonderes Augenmerk auf Qualität und biologischen Anbau legen.

## NAHRUNGSMITTELGRUPPEN

**Getreide und Pseudogetreide:** Die Auswahl an hochwertigen Alternativen zum modernen, hochgezüchteten Weizen ist groß. Dazu zählen z. B. Dinkel, Hafer, Gerste, Hirse, Natur-Reis, Quinoa, Amarant, Grünkern oder Buchweizen.

**Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind optimale pflanzliche Eiweißquellen. Schon 2–3 Esslöffel davon ergänzen ein Gemüse- oder Getreidegericht perfekt.

**Fette und Öle:** Pflanzenöle wie Olivenöl, Kokosöl oder auch Nussöle sollten in keiner Küche fehlen, ebenso Butter und Sahne. Verwenden Sie häufig hochwertige Omega-3-Öle wie z. B. Leinöl, Walnussöl oder Kürbiskernöl. Diese nicht erhitzen, sondern über das fertige Gericht träufeln.

**Essig:** Zur Grundausstattung gehören Apfelessig, heller und dunkler Aceto balsamico sowie Reissessig (Genmai Su). Hochwertiger Essig ist unpasteurisiert und besitzt dadurch wertvolle Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Essig hat zudem eine verdauungsfördernde Wirkung.

**Miso, Shoyu und Fermentiertes:** Fermentierte Sojaprodukte wie Miso, Shoyu und Tamari gehören zu den kostbaren Küchenschätzen. Diese sollten Sie nur in Bioqualität und unpasteurisiert kaufen. Auch selbst gemachtes Fermentiertes (s. >) ist Bestandteil unseres Vorratsschranks.

**Nüsse und Samen:** Sie sind wahre Powerpakete, mit gutem Eiweiß, hochwertigem Fett und Kohlenhydraten. Außerdem sind sie reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Das gilt für alle Nüsse, Samen und Kerne wie z. B. Walnüsse, Mandeln, Sesam, Kürbis-, Pinien- oder Sonnenblumenkerne.