

ROMANAS FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“ www.metabolicbalance-romana.at



Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf den Kenntnissen der traditionellen chinesischen Ernährungslehre. Sie ist weltweit die am gründlichsten erforschte Ernährungslehre. Die Wirkung der beschriebenen Lebensmittel ist in China schon seit ca. 3.000 Jahren dokumentiert.



Element FEUER: Organbeziehung: Herz/Dünndarm ● Geschmack: Bitter = Energie – Yin ● Bewegung: leitet nach unten aus

Bitterer Geschmack wirkt austrocknend, ausleitend, entzündungshemmend, Hitze beruhigend.

BITTERSTOFFE dienen zur Anregung und Regulation der Verdauung. Sie sind natürliche Appetitzügler! In unserer Ernährung kommen viel zu wenige Bitterstoffe vor. Aus Gemüse wurde der bittere Geschmack „herausgezüchtet“. Leider, denn dadurch fehlt ein wichtiger Teil der vier Hauptgeschmacksrichtungen, die für Gesundheit und Wohlbefinden notwendig sind. Bitterstoffe regen die Verdauung an, fördern die Fettverbrennung, verbessern die Darmflora, fördern die Verdauungssäfte und verhindern den Süßgusto. Kaum jemand kennt noch bittere Gurken oder Auberginen, selbst Chicoree oder Endiviensalat schmeckt heute zu Tage nicht mehr bitter.

Bringen Sie Bitterstoffe in den Ernährungsplan!

Nachstehende Kräuter sind als Tee oder als Auszug zu verwenden. Bitterstoffe sollten sich im Mund entfalten können. Fügen Sie bittere Kräuter Ihren Speisen bei und Ihr Süßgusto wird sich reduzieren.

Gelber Enzian: Verwendung der Wurzel als Magentonikum, bei Blähungen und mangelnder Gallensekretion.

Tausendgüldenkraut: Das blühende Kraut wird eingesetzt bei Verdauungsstörungen und Leberleiden.

Hopfen (hier ist nicht das Bier gemeint): Er wirkt Blut reinigend, gegen Nervosität, Herz und Magenbeschwerden.

Salbei: „Elixier des Lebens“ für Mund und Rachenraum als Desinfektion, bei Zahnfleischbluten und Verdauungsproblemen.

Schafgarbe: entkrampfende Wirkung im Beckenbereich, Magentonikum.

Curcuma

In Indien ist die Wurzelknolle ein heiliges Gewürz. Curcuma ist ein Ingwergewächs. Es soll stark entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, und krebshemmend wirken. Weiters fördert Curcuma die Gallensekretion, reguliert die Cholesterinproduktion, wirkt dem Bluthochdruck entgegen und ist bei bei Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt eine wertvolle Unterstützung. Bei Rheuma und Arthritis wirkt er entzündungshemmend.

Durch die Beimischung von schwarzem Pfeffer-Extrakt (Piperin) erhöht sich die Wirkung von Curcuma.

Lebensmittel, die dem Element lt. 5-Elemente-Lehre dem Element „Feuer“ zugeordnet sind:

Gewürze und Kräuter: Curcuma, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere, Salbei, Kakao, Eisenkraut, Enzianwurzel, Frauenmantel, Schafgarbe, Wermut, Brombeerblätter, Bockshornkleesamen

Obst: Quitte, Grapefruit, Pampelmuse, Holunderbeeren.

Gemüse: Feldsalat, Rosenkohl, Artischocke, Chicoree, Eisbergsalat, Endiviensalat, Grüner Salat, Löwenzahn, Olive, Radicchio, Rote Rüben.

Proteine: Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Mohn, Lamm, Ziege, Schaf, Hammel, alle gegrillten Fleischsorten

Getreide: Rote Hirse, Buchweizen, Roggen

Getränke: Schwarzer Tee, Getreidekaffee, Bohnenkaffee, Pils, trockener Rotwein, Bitter-Likör, Cognac, Glühwein, Wermutz, Grüner Tee, Enziantee, Frauenmanteltee, Klettenwurzeltée, Löwenzahnwurzeltée.

Bitter regt auch die Lunge an und ist für Asthmatiker gut geeignet. Auch bei Hautproblemen kann das Essen von „bitteren“ Lebensmitteln hilfreich sein.



Mein TIPP für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen:

Zigaretten werden auch „Bitter“ zu geordnet. Da sie kurzfristig die Kälte im Unterleib zerstreuen, ist es für manche Personen so schwierig, von Zigaretten los zu kommen.

Dieses Rezept könnte Ihnen helfen:

Sooft der Gusto aufs Rauchen kommt: „**Bittersegn**“ (Feuer) und **KUZU** (Erde) in Wasser angerührt, trinken.



Auch für den Gusto nach Süß, gilt hier, BITTER vertreibt das Verlangen nach Süßigkeiten.

Denn der süße Geschmack, der dem Erdelement zugeordnet ist, wird vom Feuerelement also „Bitter“ versorgt.

Eine Unterversorgung mit „Bitter“ führt zu einem Mangelzustand im Erdelement und damit oft zu Heißhunger nach Süßem. Jede Speise wird durch Rösten, Braten und Kochen mit „Feuer“ versorgt

Vegetarische Kraftsuppe



Foto: © victoria p. - Fotolia.com

- | | |
|---|----------------|
| 3 l kochendes Wasser | (Feuer) |
| 1 EL Thymian | (Feuer) |
| 1 Stück Sellerie | (Erde) |
| 3 rote Datteln | (Erde) |
| 1 kleine chinesische Angelikawurzel | |
| = Radix Angelicae sinensis (<i>nicht für Schwangere!</i>) | (Erde) |
| 1 frische Lotuswurzel | (Erde) |
| 1 Stück Lauch | (Metall) |
| 1 Knoblauchzehe + 1 Zwiebel | (Metall) |
| ½ Teelöffel Liebstöckelwurzel | (Metall) |
| Meersalz | (Wasser) |
| 3 EL Sauerkraut | (Holz) |
| 4 Wacholderbeeren | (Feuer) |

Ca. 3 Stunden köcheln lassen, abseihen 3 x täglich eine Tasse trinken.

Kraftbrühen, die lange gekocht werden, oft bis zu 12 Stunden, zählen in der TCM zu einem beliebten Mittel nach Geburten und Krankheiten, um die Energien wieder her zu stellen.

Mohnmuffins



Foto: © Romana Kreppel

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1 Birne grob gerissen | (Erde) |
| 2 EL geriebenen Mohn | (Feuer) |
| 2 EL Kokosmehl | (Erde) |
| 1 EL Leinsamenmehl | (Erde) |
| 1 EL Kokosmus | (Erde) |
| Zitronensaft | (Holz) |
| Zitronenschale | (Holz) |
| Nelke | (Metall) |
| Piment | (Metall) |

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und in Muffinformen füllen, mit einer getrockneten Sauerkirsche verzieren. Bei 180° ca 15 Minuten backen

Gewürz-Kürbis mit Schafskäse



Foto: © Romana Kreppel

- | | |
|---------------------------------|----------------|
| Rosmarien | (Feuer) |
| Butterschmalz | (Erde) |
| Jung-Zwieberl | (Metall) |
| Salz | (Wasser) |
| Einige Tropfen Zitrone | (Holz) |
| Curcuma | (Feuer) |
| Kürbis | (Erde) |
| Knoblauch | (Metall) |
| Etwas Sojasauce | (Wasser) |
| Einen klein geschnittenen Apfel | (Holz) |
| Schafskäse | (Feuer) |

Rosmarin in der Pfanne kurz rösten. Jungzwieberln , in etwas Butterschmalz anbraten salzen und einige Tropfen Zitrone zufügen. Curcuma, Butternußkürbis in Scheiben schneiden, anbraten. Den Kürbisrest in Würfeln schneiden und mit etwas Sojasauce und einem klein geschnittenen Apfel anrösten.

Auf den gebratenen Scheiben anrichten und mit würfelig geschnittenem Schafskäse (Feta) bestreuen, ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel nachdünsten.

Rote Rüben einmal anders



Foto: © JackF - Fotolia.com

Rote Rüben (Feuer) in Würfel schneiden. Kümmel (Metall) und Anis (Metall) in einer Pfanne in Olivenöl (Erde) anrösten.

Rote Rüben (Feuer) und eine in Scheiben geschnittene Karotte (Erde) begeben und bissfest dünsten.

Schafskäse - Feta (Feuer) in Würfel geschnitten über die **Rote Rüben (Feuer)** streuen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Mit Petersilie (Holz) bestreuen. Etwas salzen (Wasser) und pfeffern (Metall).