

# ROMANAS FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“ [www.metabolicbalance-romana.at](http://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 HOLZ:** Organbeziehung: Leber/Galle ● Geschmack: Sauer = Energie – Yin ● Bewegung: nach unten / nach Innen

**Saurer Geschmack** wirkt zusammenziehend, erfrischend und adstringierend und hält die Körpersäfte zusammen. Lebensmittel mit dieser Eigenschaft werden daher für abführende und sammelnde Prozesse eingesetzt. Sauer verhindert Schweißabsonderung, da die Säfte im Körper gehalten werden und ist oft im Sommer angebracht. Auf die Organe des Erdelements (Magen/Milz) wirken saure Lebensmittel Säfte bewahrend.

Auch die thermische Wirkung ist zu berücksichtigen: Grünkern ist wärmend, zu viel Essig kann zu hitzig auf die Leber wirken. Zu viel Sauer, kann auch eine Blutleere oder Mangelenergie in der Leber darstellen.

Allgemein wird die Leber durch „süß“ entspannt, was aber nicht heißen soll, dass Zucker verspeist werden muss, ganz im Gegenteil.

Zu achten ist auf gute Ausgewogenheit aller Geschmacksrichtungen. Oft ist „süß-sauer“ eine willkommene Variante. Wobei die Süße auch durch Trockenobst erzeugt werden kann, oder Kokosmus.

Auch die **fermentierten Nahrungsmittel** sind dem Element Holz zu zuordnen. Sie sind eine gute Vitamin B12 Quelle und ein ausgezeichneter Milchsäurebakterienlieferant.

**Sauerkraut, Mixed Pickles, Essiggurken, Senfgurken, eingelegte Rüben, Brottrunk, Essig, Joghurt, Kefir, ... alles Vergorene** lässt auch im Winter den „Frühling“ wirken.

Um im Winter das Grün des Frühlings genießen zu können, sind **Pestos** besonders beliebt: Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn, Rucola und Sauerampfer eignen sich ideal für die Zubereitung von geschmackvollen Pestos: Die gewaschenen, trocken getupften Grünpflanzen werden gemixt und mit Salz und Olivenöl eventuell mit gemahlene Pinienkernen, Kürbiskernen kombiniert in Gläser luftdicht abgefüllt. - So einfach!

## Topfenockerl mit Beeren oder Apfelkompott



Foto: © Romana Kreppel

Rezept für 4 Personen:

<b>360g Topfen 20%</b>	<b>(Holz)</b>
50g Roggenvollkornmehl	<b>(Feuer)</b>
50g Kokosmehl	<b>(Erde)</b>
1 EL Kokosmus	<b>(Erde)</b>
Bourbon-Vanille	<b>(Erde)</b>
etwas Salz	<b>(Wasser)</b>
Frische Zitronenschale	<b>(Metall)</b>

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und ca. 10 Minuten rasten lassen, Nockerl mit einem Löffel ausstechen und in leicht köchelndem Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, maximal 10 Minuten.

Dazu reichen Sie **Apfelkompott**:

Äpfel schälen und in etwas Wasser dünsten, mit Gewürznelken und Zimtrinde und etwas Safran haben auch die anderen Elemente Einzug gefunden.

Oder Beeren: Brombeeren, Johannesbeeren, Heidelbeeren in ganz wenig Wasser kurz aufkochen.

**Sprossen und Keimlinge** gehören ebenfalls zum Holzelement. Sprossen sind besonders wertvolles Eiweiß, geben Kraft und enthalten immer das gesamte Potential der Pflanze. Das Samenkorn gilt als Speicher der Lebensenergie.

Sprossen sind einfach selber zu ziehen, können aber auch fertig gekauft werden. Ob als Salate oder in Suppen oder als Wok-Gemüse, ein schnell zubereitetes Gericht:



Foto: © Cogipix - Fotolia.com

**TIPP:**  
**Blanchieren**  
Sie die Sprossen. Das verringert die „Kälte“ besonders in der kühleren Jahreszeit.

Rohkost generell, ist für Menschen, die leicht frieren nicht besonders geeignet. Schaffen Sie mit wärmenden Gemüsesorten einen Ausgleich oder mit Dünsten und Anbraten.

## Sprossenpfanne

Jungzwiebel andünsten, Karotte, Zucchini, Ingwer in Stifte schneiden mit Salz, Sojasauce, Zitronensaft, Petersilie und Kurkuma abschmecken.

Zum Schluss klein geschnittenen Staudensellerie und Sojabohnensprossen unterheben. (sollten fast roh bleiben)

## Papayaessig

Frische Papaya durchschneiden und die schwarzen Kerne mit einem Löffel aus der Mitte der Frucht löffeln. Wenn etwas Fruchtfleisch dabei ist, wunderbar! In ein Glas mit Apfelessig und Meer-salz geben, im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Kann für alle Salate und Avocado oder auch auf Schafskäse und Ziegenkäse genossen werden.

Das Enzym PAPAINE, ist besonders wertvoll für unsere Verdauung!