

# 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 ERDE:** Organbeziehung: Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen ● Sinnesorgan: Mund -> schmecken ● Geschmack: Süß = Energie – Yang ● wirkt harmonisierend, entspannend, tonisierend

**Süß** kräftigt, baut Energie auf und regt an. Bei Energiemangel ist Süß eine der wichtigsten Maßnahmen, um Müdigkeit zu vertreiben. Körpersäfte werden angeregt, in Kombination mit leicht scharfen Speisen belebt es da Qi, wärmt und entspannt. Süß sättigt, erzeugt ein Gefühl von Zufriedenheit und Stabilität.

Kinder haben ein ganz natürliches Bedürfnis nach Süßem, was mit vollwertiger Ernährung gestillt werden sollte und nicht mit den in der Werbung angepriesenen Zuckerwaren. Vollkorngetreide ist einer der besten Lieferanten für „erdige“ Nahrungsmittel. Langes Kauen und Einspeicheln ist für den Verzehr besonders wichtig.

Menschen, die sich lange Zeit von raffinierten Kohlehydraten ernährt haben und deren Erdorgane-Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse geschwächt sind, vertragen sehr oft Vollkornprodukte nicht.

## **Tipp:**

Vollkornprodukte in der „Erdezeit“ laut Organuhr essen: zwischen 7-11 Uhr. **Abends meiden Sie Kohlehydrate!** Bei einer schwachen Erdkonstitution führt der Konsum von Vollkornprodukten abends oft dazu, dass Feuchtigkeit gespeichert wird. Morgens wachen Sie dann mit geschwollenen Augen und einem verquollenen Gesicht auf. Auch Blähungen können die Folge sein.

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

**Getreide:** Reis, Amaranth, Hirse, Mais, Gerste, Weizenkleie

**Nüsse und Samen:** Edelkastanie, Kürbiskerne, Pinienkerne, Pistazien, Walnuss, Haselnuss, Mandel, Sesam, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne, Cashewnuss,

**Gemüse:** Fenchel, Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, Avocado, Kartoffel, Kohl, alle Rübensorten, Yams, Topinampur, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Paprika, Gurke, Mangold, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Zucchini, Spargel, Bambussprossen

**Obst:** Marille, Pfirsich, Süßkirsche, Trauben, Ananas, Dattel, Feige, Honigmelone, Papaya, Pflaumen, Apfel, Birne, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Banane, Kaki, Mango, Maulbeere, Wassermelone

**Milchprodukte:** Butter, Joghurt. süßer, fetter Käse, Kuhmilch, Rahm,

**Fleisch:** Kalb, Rind

**Gewürze:** Zimt, Vanille, Honig, Malz, Marzipan, Rohrzucker, Safran, Süßholz, Ahornsirup, Kuzu,

**Öle:** Sonnenblumenöl, Walnuss-, Soja-, Sesam-, Oliven-Öl

**Getränke:** Honigwein, Reisliskör, Traubensaft, Malzbier, Gemüsesaft, Sojamilch

**Kräuter und Tees:** Fenchel, Kümmel, Süßholztees, Maishaarthee, Kamille, Breitwegerich, Angelikawurzel, Weißdornfrüchte

## **Was ist nun energetisch gesehen „verkehrt“, wenn jemand immer einen Süß-Gusto hat?**

Einige Fakten und Daten aus der Biochemie:

Damit Ihr Körper optimal funktionieren kann, benötigt er Luft, Licht, Wasser und Nahrung. Nahrung versorgt jede Zelle mit Energie. Die Gehirnzellen und die Muskelzellen brauchen sie, um Energie zu bekommen, um denken zu können oder sich bewegen zu können. **Glukose:** Das ist der Einfachzucker, der durch Aufspaltung der Kohlehydrate, die wir zu uns nehmen, gewonnen wird.

Je nachdem welche Kohlehydrate wir essen, erfolgt die Aufspaltung schneller oder langsamer. Wir bekommen entweder schneller wieder Hunger oder halten länger aus. Langkettige Kohlehydrate werden bekanntlich langsamer aufgespalten, der Insulinanstieg ist dementsprechend ebenso langsamer und der Abfall dauert auch wieder länger. Ganz simpel erklärt, halten wir länger aus, haben nicht so schnell wieder einen Gusto, wenn wir Kohlehydrate essen, die langsam verstoffwechselt werden.

Damit Glukose in die Zellen hineingelangt, wird Insulin benötigt. Insulin spielt bei der Zuckerverwertung eben eine ganz wichtige Rolle. Wenn wir Zucker essen, oder Kohlehydrate, die schnell verstoffwechselt werden, ist der Blutzuckeranstieg sowie der Insulinanstieg und der Abfall entsprechend schnell, wir halten nicht lange aus, brauchen immer wieder etwas zu essen und greifen immer wieder und immer öfter zu schnell verwertbaren Kohlehydraten, wie Weißmehl, Süßes, weißen Reis, Nudeln, Kekse, Schokolade etc.

Energetisch könnten wir dann sagen, im Erdelement gibt es einen Mangel an Energie. Dort wo ein Mangel herrscht, will dieser gestillt werden. Dem Element Erde ( Magen / Milz) ist der süße Geschmack zugeordnet und so wird vermeintlich über den Süß-Gusto der Mangelzustand gestillt werden.

Wenn wir aber den Zyklus der Elemente kennen, so wissen wir, dass das Erdelement vom Feuerelement versorgt wird und vom Holzelement kontrolliert wird. Der Geschmack Bitter und Sauer spielen hier also die entscheidende Rolle und können eine große Hilfe in der Gusto-Balance darstellen.

## Gemüsebrot



**BASIS:** 250 g hellen oder dunklen **Leinsamen (Erde)** ca. 30 Minuten in **Wasser (Wasser)** einweichen. Je nach Variante verschiedenes Gemüse nach Belieben gerissen oder klein geschnitten zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Vermengen Sie die Zutaten zu einem Teig und streichen Sie den Teig auf ein Backblech, eventuell auch mit **Sesam (Erde)** bestreuen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen.

### 1. Variante Pizzaschnitte

Eingeweichten **Leinsamen (Erde)** mit nachstehendem kleingeschnittenem oder geraspeltem Gemüse vermengen und Gewürzen abschmecken.

<b>Karotten</b>	<b>(Erde)</b>
<b>Zucchini</b>	<b>(Erde)</b>
Jungzwiebel	(Metall)
Getrocknete Tomaten	(Holz)
Oliven	(Feuer)
<b>Kürbiskerne gemahlen</b>	<b>(Erde)</b>
Salz	(Wasser)
Pfeffer	(Metall)
Italienische Kräuter - wie z. B.:	
Basilikum	(Metall)
Rosmarin	(Feuer)
Oregano	(Feuer)
Thymian	(Feuer)
Salbei	(Feuer)
Majoran	(Metall)

### 1. Variante Indisch

Eingeweichten **Leinsamen (Erde)** mit nachstehendem kleingeschnittenem oder geraspeltem Gemüse vermengen und Gewürzen abschmecken.

<b>Stangensellerie</b>	<b>(Erde)</b>
Jungzwiebel	(Metall)
<b>Sonnenblumenkerne</b>	<b>(Erde)</b>
Curry	(Metall)
Kurkuma	(Feuer)
Knoblauch	(Metall)
Koriander	(Metall)
Garammasala = indisches Gewürz	(Metall)
Salz	(Wasser)
Ingwer	(Metall)

Fotos: Romana Kreppel

## Sonnenblumenkern-Aufstriche



**BASIS:** **Sonnenblumenkerne (Erde)** abspülen und in **kochendem Wasser (Feuer)** ca. 3 Minuten köcheln lassen. pürieren, salzen. Die verschiedene Geschmacksrichtungen entstehen je nach Gewürzen: werden Sie selber kreativ!

- **Petersilie (Holz)** und Knoblauch (Metall)
- Curry (Metall), **Mango (Erde)**, Ingwer (Metall)
- Koriander (Metall), Jungzwiebel (Metall)
- Meerrettich (Metall)

## Sonnenblumenkonfekt / Mandelkonfekt



**BASIS:** **Sonnenblumenkerne (Erde)** abspülen und in kochendem Wasser ca. 3 Minuten köcheln lassen. pürieren, salzen. **Kokosmehl und Mandelmehl (Erde)** zum Binden unterrühren. Mit **Kokosmus, Bourbonvanille (Erde)** und je nach Variante mit verschiedenen Früchten vermengen und diversen Gewürzen abschmecken.

- **Dörrpflaumen (Erde)** klein geschnitten, **Zimt (Erde)**, **Orangensaft (Holz)**, geriebene Zitronenschale (Holz), Nelke (Metall), Zitronenöl (Holz)
- **Mango (Erde)** getrocknet und klein geschnitten, **Zimt (Erde)**, Nelke (Metall), geriebene **Orangenschale (Holz)** und **Zitronensaft (Holz)**

Kugeln formen und in **Kokos (Erde)** oder **Kakao (Feuer)** oder **Mandelsplittern (Holz)** oder geriebenen **Pistazien (Erde)** wälzen. Eventuell in kleine Formen setzen und mit einem Tupfer Schoko oder Trockenfrucht dekorieren.