

# 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 METALL:** Organbeziehung: Lunge/Dickdarm ● Geschmack: SCHARF ● Bewegung: regt an, Energie richtet sich nach Oben und nach Außen

**Scharfer Geschmack** wird in der Ernährungslehre genutzt, um Stagnation auf zu lösen und an zu regen, so wie das Immunsystem zu stärken. Fast alle scharfen Kräuter sind erwärmend. Yogitee, Zimt, Kardamom, Nelken, Pfeffer, Ingwer sind wohl bekannt um in der feucht-kalten Jahreszeit einen inneren Ausgleich zu schaffen.

Die Poren der Haut weiten sich, der Körper wird zum Schwitzen angeregt und die innere Kälte kann aus dem Körper entweichen. Vorsicht ist geboten für Menschen mit hohem Blutdruck, Epilepsie oder auch Schilddrüsenproblemen, da die Energie oft explosionsartig nach oben, zum Kopf aufsteigt, wenn Scharfes gegessen wird.

Auch zum Schutz gegen äußere Windhitze, in heißen Ländern und Wüstengebieten wird scharf-erfrischend gerne eingesetzt. Dazu dienen Pfefferminze, Radieschen, weißer Rettich. Der bekannte Tiegerbalsam (scharf-kühlend) wird ebenso gerne für die Befeuchtung der Lunge bei Bronchitis eingesetzt. Oder vielleicht kennt ja noch jemand aus Großmutter's Zeiten, den schwarzen Rettich, der ausgehöhlt wird und dessen Fleisch mit Honig zum Gären gebracht, eine hervorragende Naturmedizin für die Lunge darstellt.

Ein Übermaß ist wie immer und bei allen anderen Geschmacksrichtungen auch hier zu vermeiden.

Metall kontrolliert das Holzelement. Dem Holzelement werden Leber und Galle, als Sinnesorgan die Augen zugeordnet. Deshalb kann ein Übermaß an Scharf die Augen schwächen.

Für Vegetarier ist es wichtig, scharfe und wärmende Nahrung zu sich zu nehmen.

Kalte Füße und Hände sowie niedriger Blutdruck zeigen oft an, dass der Wärmehaushalt nicht stimmt. Der Zusatz von erwärmenden Gewürzen ist da eine große Hilfe.

## Lebensmittel, die dem Element It. 5-Elemente-Lehre dem Element „Metall“ zugeordnet sind:

**Gewürze und Kräuter:** Chili, Curry, Cayenpfeffer, Fenchelsamen, Ingwer, Muskatnuß, Nelke, Piment, Sternanis, Tabasco, Zimt, getrocknete Mandarinen und Orangenschale, Basilikum, Dill, Gelbwurz, Ingwer, Kapern, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Senf

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

**Proteine:** Milchprodukte: Fermentierter Käse, Schimmelkäse, Münsterkäse, Harzerkäse

Wild: Fasan, Hirsch, Reh, Wildschwein, Rebhuhn, Gans, Pute, Hase

Anmerkung: Der Vollständigkeit halber angeführt, Ich selbst ernähre mich seit 20 Jahren vegetarisch!

**Getreide:** Hafer, Reis

**Getränke:** Yogitee, Pfefferminze, Champagner, Weißwein, hochprozentiger Alkohol, Korn, Whisky, Wodka

## Knoblauch, die kleine Knolle mit großer Wirkung

Zum Thema Knoblauch könnten wir jetzt mehrere Seiten an Information füllen. Hier das Wichtigste: Knoblauch wurde an der Universität in Kuwait einer Studie unterzogen. Die Forscher fanden heraus, dass nach nur drei Wochen vermehrter Einnahme von Knoblauch der Antioxidanzien-Gesamtstatus erhöht war.

Der Glukosespiegel im Serum bei Diabetes erniedrigte sich, ebenso gab es einen Einfluss auf den erhöhten Blutdruck, wobei es zu einer Erniedrigung des systolischen Blutdrucks kam.

Das Heilkräftige am Knoblauch ist eine Substanz mit dem Namen **Allicin**. Sie hat antibiologische, antifungale und antiparasitäre Eigenschaften. Allerdings ist sie leicht flüchtig und so ist es ganz wichtig, frischen Knoblauch klein zu schneiden oder zu hacken, nicht zu pressen, und schnell zu verzehren. Durch Kauen von fein geschnittenem Knoblauch wird Allicin besonders gut aufgenommen. Der etwas unangenehme Mundgeruch kann sehr gut durch das nachträgliche Kauen einer Gewürznelke beseitigt werden.



Foto: © Schliemer - Fotolia.com

## Rosmarinknoblauch - zubereitet im Zyklus der 5 Elemente

- Feuer:** Pfanne erhitzen
- Erde:** Olivenöl
- Metall:** 4 Knoblauchknollen schälen
- Wasser:** salzen
- Holz:** ein Schuss Balsamicoessig
- Feuer:** ein ganzer Zweig frischer Rosmarin

In der Pfanne schmoren, bis der Knoblauch leicht bräunlich ist. Passt hervorragend als Beigabe zu allen Gemüse und Tofugerichten.

## Lauchcremesuppe



Foto: © Barbara Pheby - Fotolia.com

**fein geschnittener Lauch** (Metall)  
**einige Scheiben Ingwer** (Metall)  
 Wasser mit Salz und etwas Tamari (Wasser)  
 etwas Zitronensaft (Holz)  
 alles zum Kochen bringen und 10 Min. garen (Feuer)  
 2 EL Kokosmilch (Erde)  
**etwas Chili, Curcuma, Kümmel** (Metall)

Ingwerscheiben herausnehmen und die Suppe pürieren.  
 Mit etwas **Kresse (Metall)** garnieren.

## Geschmorte Radieschen mit Knoblauch



Foto: © Romana Kreppel

Pfanne erhitzen (Feuer)  
 Cocosöl erhitzen (Feuer)  
**Radieschen** (Metall)  
**ganzer Knoblauch** (Metall)  
 Salz (Wasser)  
 etwas Balsamicoessig (Holz)  
 ganzer Rosmarienzweig (Feuer)

Alles kräftig anrösten und 10 Minuten schmoren lassen.  
 1 EL Sesamöl (Erde) über das fertige Gericht gießen und mit **Schnittlauch (Metall)** anrichten.

## Mungbohnenprossen Creme



Foto: © Romana Kreppel

**angekeimte, getrocknete Mungbohnenprossen** (Metall)  
 10 min in Wasser einweichen (Wasser)  
**Jungzwiebel, Knoblauch** (Metall)  
 Salz (Wasser)  
 Zitronensaft (Holz)  
 Rosmarin (Feuer)  
 Sonnenblumenkerne, Avocado (Erde)

Im Mixer pürieren. Kann als Dipp oder Sauce verwendet werden.  
 Mit rotem Paprika (Erde) dekorieren.

## „Falscher“ Milchreis



Foto: © Romana Kreppel

Wasser (Wasser) zum Kochen bringen (Feuer).  
 etwas Bourbon-Vanille (Erde)  
**1 Tasse runden Vollkornreis** (Metall)  
**bissfest garen** (Wasser)  
 Salz (Wasser)  
 getrocknete Beerenfrüchte (Brombeere, Heidelbeere, Preiselbeeren, Sauerkirschen) unterheben (Holz)  
 Kakao oder geraspelte Bitterschokolade, Granatapfelbeeren zum Bestreuen (Feuer)  
 Mandelmus mit Vanille und Wasser zur Mandelmilch mixen, untermischen (Erde)  
**mit etwas Ingwerpulver und Zimt bestreuen** (Metall)

## Hafertaler - zubereitet im Zyklus der 5 Elemente

**Erde:** 200 g Trockenobst ( Pflaume oder Birne eingeweicht und püriert)  
 100 g Mandeln, 3 EL Mandelmus 60g Vollrohrzucker  
**Metall: 60 g Haferkörner ( geröstet und fein gemahlen), geriebene Orangenschale, Zimt, Kardamom, Ingwer, Piment**  
**Wasser:** etwas Salz, 1 EL Mineralwasser **Holz:** Saft einer Orange **Feuer:** 1 EL Kakao

Alle Zutaten mischen, zu einem Teig verarbeiten, kleine Plätzchen formen und bei 180° 10 Minuten backen.



Foto: © marijlyn barbone - Fotolia.com