

Das Fünf Elemente Kochbuch

Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche. 200 Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist

Barbara Temelie Beatrice Trebuth

2014, 6. Aufl., 255 Seiten, JOY-VERLAG ISBN: 9783928554800

Anlass zum Lesen des Buchs war mein kreativ erprobtes Halbwissen der chinesischen Küche nach den 5-Elementen in Verbindung mit den Jonglagekünsten vielfältiger Gewürzkombinationen. Besonders spannend da neu war für mich die thermische Wirkung der Nahrungsmittel, die sowohl in der theoretischen Einführung in Zusammenhang mit Konstitution und Jahreszeit erklärt wird, als auch in der eingelegten Nahrungsmitteltabelle zu finden ist. Neben der Geschmackszuordnung also auch noch die kalte, erfrischende, neutrale, warme und heisse Wirkung. Da es bei der Fünf-Elemente Küche darum geht, möglichst alle Elemente in einem Gericht zu kombinieren, stellt die Nahrungsmittelliste eine gute Grundlage dar, selbst passende Zutaten für ein Rezept zusammen zu stellen. Meine Aufmerksamkeit erregte insbesondere das Kochen im Kreis herum, was bedeutet die Zutaten in der Reihenfolge des Fünf-Elemente-Zyklus hinzuzufügen, um ein harmonisch-ausgewogenes Gericht zu erhalten. Insbesondere beim Abschmecken geht es darum, nochmal alle Elemente bzw. Geschmacksrichtungen nacheinander durchzugehen.

Für mich als autodidaktisch frei gestaltende Köchin und Nichtliebhaberin von fertigen Rezepten liefert das Kochbuch Anregungen für neu zu erprobende Kombinationen von Gewürzen mit den nährenden Lebensmitteln wie Fisch, Hülsenfrüchte, Kohlsorten und Getreiden, um sie bekömmlicher zu machen und Hintergrundwissen für eine ausgewogene und ausgleichende Ernährung im Sinne der Fünf-Elemente.

Das Buch ist ansprechend bebildert, enthält eine Vielzahl von undogmatischen Anregungen und ganzheitliches Gesundheitswissen gut verständlich vermittelt. Weniger geübte Köche können sich an die Rezepte für „schnelle Küche“ halten bzw. nur die Kurzzusammenfassung der Rezept erläuterungen lesen und erkennen an den mit unterschiedlichen Farben versehenen Rezepten, welche Wirkung diese tendenziell haben.

Trotzdem ist es eher keine Lektüre für Einsteiger, da so einige spezielle Zutaten wie Süßreis, Umeboshi-Pflaume, Kuzu Verwendung finden und längere Zubereitungsarten wie das Reis-Congee und die Herstellung eines Gerichts in gleichzeitigen Teilschritten und Töpfen nicht immer dem oft schnellen Tempo und der Nahrungsmittelverfügbarkeit unserer westlichen Welt angepasst ist, wo es oft schnell gehen soll und der Tagesablauf leider nicht wie vielleicht in China rund ums Essen rankt. (siehe Artikel von Cornelia Richter)