



Die Fünf-Elemente Küche kurz erklärt

Die Fünf-Elemente Küche hat in Asien eine lange Tradition und findet sich in tollen Gewürzen und einzigartigen Rezepten wieder.

Kochen nach den Fünf-Elementen

Die Asiatische Heilkunde (TCM) hat einen Erfahrungsschatz von rund 3000 Jahren. Grundlage ist das Qi (Bewegung, Energiefluss). Das Qi bedeutet, dass alles Leben in Bewegung sein muss.

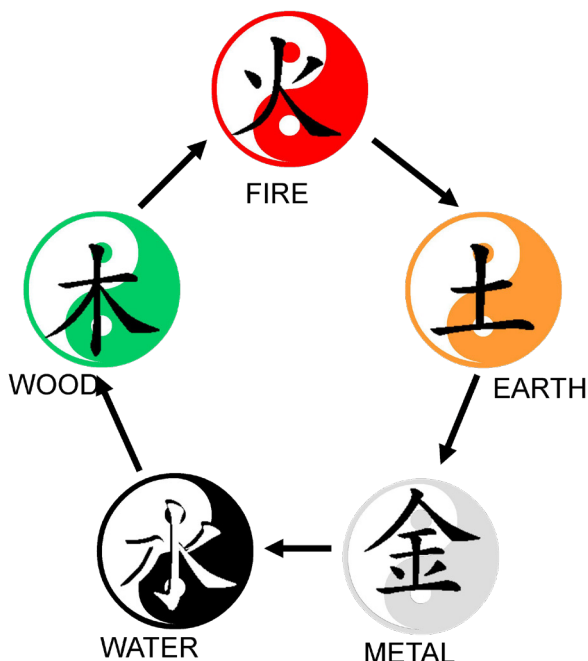
YIN und YANG

- Das YIN zeigt die nach unten ziehende Kälte, die materielle Dynamik des Lebens.
- Das YANG zeigt die nach oben ziehende Hitze, die flüchtige Dynamik des Lebens.

YIN und YANG sollen in Balance sein, damit die Energie richtig fließen kann. Das bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Fünf-Elemente Küche

Kochen nach den Fünf-Elementen ist eine Tugend in Asien. Das heisst nichts anderes, als dass bei jeder Mahlzeit darauf geachtet wird, dass alle Energiesysteme (fünf Elemente) beinhaltet, genährt und harmonisiert werden. Dies geschieht auf eine an und für sich einfache Art: Es werden einfach von allen 5 Systemen Nahrungsmittel zugegeben. Jedes Lebensmittel kann in eines der fünf Elemente eingeteilt werden. Dies geschieht am einfachsten durch den Sapor (Geschmack).



Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser lassen sich in die Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig einordnen. Eine ausbalancierte Gewürzmischung bedient alle Geschmacksrichtungen. Die Geschmacksrichtungen und ihre Zuordnung sind auf der beiliegenden Tabelle nachzulesen.



Trotzdem ist es nicht ganz so einfach, denn jedes Lebensmittel verändert seinen «Körper» je nach Frische, Lagerung, Verarbeitung. So ist z. B. eine Petersilie in 4 der 5 Elemente zuhause – je nachdem. Erschwerend kommt hinzu, dass die Lebensmittel einen «thermischen» Zustand haben. Dieser bewirkt, dass ein Lebensmittel heiß oder warm machen kann, andere aber auch kühl oder kalt.

Nun besteht ein Essen ja nicht nur aus einer Zutat. Die Zusammensetzung (Mengen, Dynamik des Lebensmittels, Farbe) macht es aus, ob nach den fünf Elementen gekocht wird. Bei der «Hausmannsküche» ist die exakte Regulation in der thermischen Wirkung kaum möglich. Eine Prise Salz mehr und schon ist alles kühl, ein paar Chilischoten zu viel und schon ist alles viel wärmer. Deshalb wird gerne auf ausbalancierte Gewürzrezepturen hingewiesen. Gewürze und Kräuter machen den Hauptanteil des Gu-Qi (Nahrungenergie) in einem Essen aus.

Noch optimaler ist Kochen nach den Fünf-Elementen, wenn die Zutaten im Zyklus gekocht werden! Alle Zutaten für ein Gericht müssen nach den Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin eingeteilt sein. Dann beginnt das Kochen. Beispiel:

1. heiße Pfanne (Element Feuer)
2. Olivenöl begeben (Element Erde)
3. Zwiebel andünsten (Element Metall)
4. ... usw.

Das heisst, die Zutaten werden entsprechend dem Fünf-Elemente-Nahrungszyklus zugegeben – nicht einfach wirt durcheinander. Das ergibt einen harmonischen Aufbau des Qi. Und das «letzte» Element, welches beigelegt wird, ist das «Abschluss-Element». Auf dieses Element richtet sich das Qi ganz besonders.

Etwas kompliziert?

Nutzen Sie die Würzmischungen und die Basenbouillon von SwissVitalWorld. Sie sind bereits perfekt nach den Fünf-Elementen ausbalanciert. Die Herstellung (jahrezehnte Erfahrung und Entwicklung, Tradition gepaart mit modernster Technologie) wird nicht dem Zufall überlassen: Die thermische Balance ist sprichwörtlich. Die Zugabe der SwissVitalWorld Würzmischungen und der Basenbouillon harmonisiert Ihre Kochgerichte.

- Alle fünf Systeme sind enthalten (Geschmack, Farbe, Dynamik).
- Die Gesamtformulatur ist thermisch ausbalanciert (weder heiss noch kalt, sondern in Balance).
- Die Formulierungen schliessen immer auf dem Element Erde ab (Mitte stärken).
- Die Gewürze übernehmen je nach Gericht bis zu 98% des führenden QI. Das heisst, mit den SwissVitalWorld Gewürzen gelingt Ihnen ein «Kochen nach den Fünf-Elementen» immer – meist sogar noch perfekter als selbst aufwendig nach dem Nahrungszyklus gekocht.

Was ist der direkte Nutzen?

Welche Vorteile haben Sie, wenn Sie nach den Fünf-Elementen kochen oder vor allem, wenn Sie die Würzmischungen und die Basenbouillon von SwissVitalWorld verwenden?

- fördert die Harmonie der Systeme untereinander (Fünf Elemente = 1 Energiesystem)
- Ausbalanciertes Essen schmeckt besser und ist bekömmlicher.
- Wohlgefühl durch Harmonisierung der Mitte (Magen/Milz, Element Erde, Verdauungssystem).
- Aktivierung der Verdauung.
- Mögliche Regulation von Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfungen.
- Aktive Umsetzung der Gewinnung der Nahrungsenergie (Gu-QI, Mitte).
- Weniger Müdigkeit nach dem üppigen Essen, kaum Überdrehen der Emotionen nach zu aktivem (scharf/Alkohol) Essen
- Belebt den «Geist» (Konzentration).

Fünf-Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
System	Immun	Hormon	Verdauung	Atmung	Kreislauf
Geschmack	sauer	bitter	süss	scharf	salzig
Farbe	grün	rot	gelb	weiss	schwarz
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Wechsel	Herbst	Winter
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Uhrzeiten	23-03	11-15	07-11	03-07	15-19
Auswirkung	Muskel	Gefässe	Fleisch	Haut und Haare	Knochen/Nerven

Fünf-Elemente und Ihre Geschmacksrichtungen

Die Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf und salzig lassen sich in die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser einordnen. Eine ausbalancierte Gewürzmischung bedient alle Geschmacksrichtungen.

Lebensmittel die kalt oder heiss machen?

Beispiel: Eine Chilischote essen bringt nicht nur Schärfe, sondern auch gleich ein paar Schweissperlen auf die Stirn – es macht heiss. Im Gegensatz dazu ist eine Banane zu erwähnen – eines der am meisten abkühlenden Lebensmittel überhaupt – es kann durch die extreme Kältewirkung im Verdauungssystem zu einer Verstopfung führen.

SwissVitalWorld

SwissVitalWorld
Gewerbstrasse 4
CH-9445 Rebstein