

SIGRID KÖLLE | ANDREA URBAN-RACH

DIE 5 ELEMENTE GENIESSERKÜCHE

Die gesunde Kraft des
natürlichen Geschmacks

Mit
Tipps von
**CHRISTIAN
RACH**



G|U



INHALT

- 4 Vorwort: Christian Rach
- 6 Die gesunde Kraft der natürlichen Nahrungsmittel
- 7 Ein Leitfaden durch das Kochbuch
- 8 Voller Power oder kraftlos – woher kommt unsere Energie?
- 9 Gebrauchsanweisung zum Energietanken
- 10 Wie die Natur uns in den Jahreszeiten versorgt
- 11 Reine Geschmackssache
- 12 Mein Vorratsschrank
- 14 Ein exemplarischer Tag

REZEPTTEIL



16 FRÜHLING

Holz-Element – Zeit der Dynamik



52 SOMMER

Feuer-Element – Zeit der Freude



88 SPÄTSOMMER

Erd-Element – Zeit der Fürsorge



120 HERBST

Metall-Element – Zeit für das Wesentliche



152 WINTER

Wasser-Element – Zeit der Regeneration

BASICS RUND UMS JAHR

- 28 Kleine Salate & Pesto
- 40 Toppings & Würzmischungen
- 62 Brot & Cracker
- 86 Pickles & Fermentiertes
- 118 Süßes
- 132 Aufstrich & Hummus
- 174 Die Kraft der Brühen

- 186 Register
- 190 Das Team
- 192 Impressum



Die gesunde Kraft der natürlichen Nahrungsmittel

Die 5-Elemente-Ernährung basiert auf dem jahrtausendealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre. Mit ihr zu kochen ist eine Kunst, die im Alltag leicht umzusetzen ist.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dient die Ernährung der Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten.

KOCHEN MIT DEN 5 ELEMENTEN

Wir, Sigrid Kölle und Andrea Urban-Rach, sind zwei große Fans dieser alten chinesischen Kochweisheit. Vor einigen Jahren haben wir uns in der 5-Elemente-Ausbildung bei Barbara Temelie kennengelernt. Das dort erlernte Wissen über die gesunde Kraft der natürlichen Nahrungsmittel und danach zu kochen hat uns zusehends begeistert. Schnell haben wir verstanden, warum sich z. B. ein warmes Frühstück mit vielen Aromen so wohligh im Bauch anfühlt und wie stärkend eine lang gekochte Brühe im Winter ist.

So ist der Wunsch entstanden, aus den vielen Anregungen und der Begeisterung über die natürlichen Geschmacksrichtungen, die die Natur uns in jeder Jahreszeit zur Verfügung stellt, ein leicht verständliches Kochbuch zu entwickeln. Mit Rezepten, die auch mal zwei bis drei Zutaten mehr verwenden, dafür aber eine Vielzahl unterschiedlicher Geschmackserlebnisse bieten.

Folgen Sie uns auf eine Reise durch das Jahr mit seinen fünf Geschmacksrichtungen und mit Ideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Mit den 5 Elementen zu kochen führt nicht nur zu mehr Wohlbefinden und Energie, sondern macht auch viel Spaß.



Ein Leitfaden durch das Kochbuch

Möchten Sie gleich mit dem Kochen beginnen, empfehlen wir Ihnen, vorab zu lesen, wie ein exemplarischer Tag aussieht (s. S. 14). So verstehen Sie rasch, warum wir unsere Rezepte in morgens, mittags und abends gegliedert haben und wieso es wichtig ist, drei Mal am Tag warm bzw. gegart zu essen. Dann müssen Sie nur noch die jeweilige Jahres- und Tageszeit berücksichtigen – schon kann es losgehen.

REZEPTE UND BASICS

Wir haben über 90 Rezepte zusammengestellt, die Sie rund ums Jahr begleiten werden. Den Schwerpunkt bilden dabei die Jahreszeiten-Rezepte mit saisonalen und regionaltypischen Zutaten entsprechend dem Anspruch der 5-Elemente-Lehre.

Ergänzt werden diese durch jahreszeitenübergreifende Basic-Rezepte. Diese finden Sie auf Sonderseiten zu den Themen Salate und Pesto, Toppings und Würzmischungen, Brot und Cracker, Pickles und Fermentiertes, Aufstrich und Hummus, wertvolle Brühen, und natürlich Süßes. Es lohnt sich, von dem einen oder anderen Basic gleich einen kleinen Vorrat zuzubereiten, denn sie werden häufig verwendet.

5-ELEMENTE-LEHRE

Wenn Sie etwas mehr über die 5 Elemente erfahren möchten, finden Sie auf den folgenden Seiten und in jedem Jahreszeiten-Kapitel kurze Erklärungen zum Prinzip der Lehre, den Jahreszeiten und den Nahrungsmitteln. So wird verständlicher, warum wir uns z. B. im Sommer anders ernähren als im Winter. Die 5-Elemente-Küche funktioniert aber natürlich auch dann, wenn Sie diesen Teil überspringen und sofort den Rezepten folgen. Welche besondere Wirkung diese auf den Körper haben, erfahren Sie jeweils am Ende des Rezepts.

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Alle Rezepte sind nach den 5 Elementen entwickelt, haben einen ausgewogenen Einfluss auf den Körper und sind allgemein bekömmlich. Sollten bei Ihnen Unverträglichkeiten bestehen – z. B. Histozsymptome wie Neurodermitis, Sodbrennen oder Schlafstörungen –, dann reduzieren Sie bitte die Verwendung von Knoblauch und scharfen Gewürzen oder lassen diese ganz weg.

Ein exemplarischer Tag

In der TCM heißt es: »Warum muss der Körper die Arbeit machen, wenn der Kochtopf sie erledigt?« Ein passender Tag aus Sicht der TCM bedeutet also drei Mahlzeiten und diese am besten warm.

Der größte Teil der Speisen, die wir zu uns nehmen, sollte gegart und möglichst warm sein. So wird keine wertvolle Lebensenergie dafür verschwendet, um die Nahrung erst einmal auf Körpertemperatur zu bringen. Das schont unsere Ressourcen.

DER MORGEN

Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist das Frühstück, das legen wir Ihnen besonders ans Herz. Es sollte wirklich nicht ausgelassen werden. Warum? So wie es für uns gut ist, sich von den Jahreszeiten und deren Rhythmus leiten zu lassen, geben auch Tag und Nacht ihren Takt vor. Der Tag startet um 6 Uhr, seine Kraft nimmt bis 12 Uhr zu und dann bis 18 Uhr stetig wieder ab. Die Nacht gehört der Ruhe und Entspannung.

Um unserer Kraft am Morgen auf die Sprünge zu helfen und das Verdauungsfeuer anzuheizen, braucht es ein gutes, ausgewogenes und möglichst warmes bzw. gegartes Frühstück. Das muss nicht gleich nach dem Aufstehen sein, aber bis 11 Uhr sollten Sie

gefrühstückt haben. Kaffee to go, Konfitürebrötchen mit Orangensaft, rohe Müsliflocken mit Milch oder gar ein Frühstücksverzicht sind keine Energiebringer. Bei einem gesunden Frühstück voller Power stehen stattdessen ausgewogene süße oder pikante Alternativen auf dem Tisch: Die Auswahl reicht von Porridge mit Kompott und Nüssen, einem Omelett mit frischen Kräutern bis hin zu einer gehaltvollen Brühe – je nach persönlicher Vorliebe.

Dafür ist morgens keine Zeit, sagen Sie jetzt vielleicht. Dann kochen Sie z. B. Ihr Porridge am Abend vor und erwärmen es am nächsten Morgen. Ebenso klappt es mit dem Kompott, das hält sich gekühlt gleich mehrere Tage. Übrigens ist ein Kompott mit einem Löffel Sahne auch am Nachmittag ein perfekter Energiekick für zwischendurch und erfrischt unsere Körpersäfte.

Probieren Sie einfach mehrere Frühstücksvarianten aus. So erkennen Sie rasch, was am besten zu Ihnen passt. Nach 1–2 Wochen werden Sie merken, wie gut Ihnen ein warmes Frühstück tut.

DER MITTAG

Das Mittagessen gibt Kraft für die zweite Hälfte des Tages, außerdem ist mittags die optimale Zeit für die Verwertung von Eiweiß. Dabei brauchen wir nicht jeden Tag Fisch oder Fleisch, hochwertige pflanzliche Eiweißlieferanten sind z. B. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen. Als enzymreiche Beilage empfiehlt sich eine kleine Portion Rohkost, Blattsalat oder Fermentiertes. Frische Kräuter gehören als Topping selbstverständlich dazu.

In den Rezeptkapiteln finden Sie viele Gerichte, die sich zum Mitnehmen im klassischen Henkelmann eignen. Sie sind im Register (s.S. 186) extra ausgewiesen. Aber auch bei anderen Gerichten lassen sich einzelne Komponenten gut für das Mittagessen außer Haus verwenden. Probieren Sie das z. B. mit dem Belugalinsen-Salat (s. S. 171)

und lassen Sie den Lachs einfach weg. Vom Thermobecher bis zu Twist-off-Gläsern gibt es viele Behälter, in denen Sie Ihr Essen bequem mitnehmen können.

DER ABEND

Der Abend ist die Vorbereitung für die Nacht, in der Ihr Körper ganz auf Regeneration eingestellt ist. Sie sollten jetzt nicht zu spät essen und auf schwerer Verdauliches wie z. B. Fleischgerichte und Rohkost besser verzichten.

Suppen, gedünstetes Gemüse, leicht verdauliches Getreide, dazu hochwertige Kerne und Samen, Öle und frische Kräuter sind jetzt ideal und sehr bekömmlich. Alle Speisen haben eines gemeinsam: Sie bauen wertvolle Körpersäfte auf, die uns erholsam und entspannt schlafen lassen. Und ganz nebenbei machen sie auch noch eine gute Figur.

GESUNDE GETRÄNKE

Das einfachste und gesündeste Getränk nach TCM ist heißes, abgekochtes Wasser. Es unterstützt die Verdauung und Entschlackung und kann den ganzen Tag über getrunken werden. Mit erfrischenden Kräuter oder wärmenden Gewürzen lassen sich daraus je nach Jahreszeit auch Tees bereiten. Kaffee wird durch Zugabe von Gewürzen wie Kardamom bekömmlicher. Genießen Sie ihn dennoch nur in Maßen, denn er wirkt austrocknend. Meiden Sie kalte, besonders kühl-schrankkalte, Getränke – sie schwächen das Verdauungsfeuer.



Warme Hirse mit karamellisierten Äpfeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Für 2 Personen

Für die Hirse:

6 EL Hirse

2 TL Honig

1 Stange Zimt

Meersalz

2 EL Butter

Für die Äpfel:

1 Bio-Zitrone

1 Stück Ingwer (1 cm lang)

2 säuerliche Äpfel

2 EL Butter

2 EL Ahornsirup

½ TL Porridge-Gewürz

(s. S. 41)

Meersalz

Für das Topping:

2 EL Joghurt

2 EL Leinöl

4 EL Frühstücks-Granola

(s. S. 40)

- 1 Für die Hirse** in einem Sieb die Hirse abspülen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben und die doppelte Menge Wasser zugießen. Honig, Zimt und 1 Msp. Salz einrühren und aufkochen. Dabei entstehenden Schaum mit einer Schaumkelle abnehmen. Die Hirse dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Hirse in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Danach die Butter auf die warme Hirse geben.
- 2 Für die Äpfel** die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und reiben. Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden.
- 3** Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und den Ahornsirup kurz darin aufschäumen lassen. Die Äpfel darin anschwitzen. Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, Ingwer, Porridge-Gewürz und 1 Prise Salz zugeben und kurz mitdünsten. Die Apfelspalten vorsichtig wenden und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, dann nochmals wenden.
- 4 Für das Topping** Joghurt, Leinöl und 2 Spritzer Zitronensaft verrühren. Die warme Hirse in zwei Müslischalen anrichten und die karamellisierten Äpfel samt Sud darauf verteilen. Mit der Joghurtcreme und jeweils 2 EL Granola toppen und servieren.

CHRISTIAN RACH: Bei den Äpfeln lasse ich den Ahornsirup gerne mal weg und süße sie stattdessen mit dicken, klein gehackten kalifornischen Bio-Rosinen.

WIRKUNG → Nährend-süß in den Tag starten mit glutenfreier Hirse, erwärmenden Gewürzen, gedünsteten Äpfeln, wertvollem Omega-3-Öl und einem Klecks erfrischender Joghurtcreme. Noch ein Plus: Mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders der Kieselsäure, macht die Hirse Haut und Haare schön und strafft das Bindegewebe.



Junge Möhren mit Grünkernbratlingen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Quellzeit: 12 Std.

Für 4 Personen

Für die Bratlinge:

200 g geschroteter Grünkern

400 ml Gemüsebrühe

(s. S. 174, ersatzweise
gekauft)

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

2 Eier (M)

1 EL scharfer Senf

1 Msp. gemahlener Bocks-
hornklee

Für die Möhren:

500 g junge Möhren mit
Grün

2 Handvoll Löwenzahn
(ersatzweise Rucola)

½ Bio-Zitrone

2 EL Butter

1 EL Honig

Meersalz

½ TL gemahlener Kardamom

- 1 Für die Bratlinge** den Grünkernschrot ca. 12 Std. in Wasser quellen lassen. Danach in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Brühe in einem Topf aufkochen. Den Grünkern einstreuen, wieder aufkochen und bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. ausquellen und abkühlen lassen.
- 2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Petersilie zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Grünkern** in eine große Schüssel füllen und auflockern. Frühlingszwiebelmischung, Eier, Senf und Bockshornklee untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Übriges Öl (2 EL)** in einer großen Pfanne erhitzen. Von der Grünkernmasse kleine Portionen abstechen, in die Pfanne setzen und zu runden, flachen Bratlingen formen. Die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier entfetten.
- 5 Für die Möhren** das Grün bis auf einen kleinen Ansatz abschneiden. Die Möhren schälen und eventuell längs halbieren. Etwas Grün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Löwenzahn waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 6 Die Butter** in einer großen Pfanne erhitzen. Den Honig einrühren und die Möhren darin andünsten. Mit Salz und Kardamom würzen, mit 125 ml Wasser ablöschen und die Möhren zugedeckt bissfest garen. Zuletzt den Zitronensaft zugießen.
- 7 Bratlinge und Möhren** auf vier Tellern anrichten. Mit Möhrengrün, Löwenzahn und Zitronenschale bestreuen und servieren.

WIRKUNG → Möhren werden als Ginseng des Westens bezeichnet, sie kräftigen das Qi und nähren das Blut. Die Bitterstoffe des Löwenzahns regen Stoffwechsel und Verdauung an. Seine entschlackende Wirkung ist jetzt im Frühjahr besonders wertvoll. Der Grünkern unterstützt diese Arbeit und stärkt die Leber.



Hühnerkeulen mit Paprika und Safranreis

Zubereitungszeit:

1 Std. 20 Min.

Für 4 Personen

Für die Hühnerkeulen:

100 ml Shoyu (Sojasauce)

1 Stück Ingwer (2 cm)

½ rote Chilischote

1 Bio-Limette

1 EL Reissirup

4 Hühnerkeulen

8 mittelgroße Schalotten

4 Knoblauchzehen

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

Meersalz, Pfeffer

5 EL Olivenöl

6 Stängel Koriandergrün

3 Stängel Thai-Basilikum

Für den Safranreis:

250 g Basmati-Reis

½ TL Safranfäden

Meersalz

- 1 Für die Hühnerkeulen** Shoyu und 100 ml Wasser in einer Schale verrühren. Ingwer schälen. Chili waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Beides in feine Würfel schneiden und zugeben. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 1 ½ TL Saft auspressen. Beides mit dem Reissirup in die Marinade rühren. Hühnerkeulen kalt abrausen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Ca. 20 Min. darin ziehen lassen, dabei mehrmals wenden.
- 2** Inzwischen die Schalotten schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften nochmals halbieren.
- 3** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Keulen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Keulen leicht salzen und pfeffern, die Marinade beiseitestellen.
- 4** Öl in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Marinade und 50 ml Wasser zugießen und die Keulen zugedeckt im Ofen (Mitte) 50–60 Min. garen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit Schalotten, Knoblauch und Paprika zugeben, ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen.
- 5 Für den Safranreis** den Reis in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Mit der doppelten Menge Wasser, Safran und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Den Herd ausschalten und den Reis ca. 5 Min. ausquellen lassen.
- 6** Koriandergrün und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, die Stiele fein schneiden. Die Hühnerkeulen aus dem Ofen nehmen und den Garsud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keulen mit den Kräutern bestreuen und im Bräter servieren. Den Safranreis dazu reichen.

CHRISTIAN RACH: Benutzen Sie Safran nur sehr sparsam. Er dominiert sehr schnell die anderen Aromen.

WIRKUNG → Ein schönes Gericht für kalte Spätsommertage. Die Vielzahl der Gewürze geben dem Qi aufbauenden Huhn eine köstliche asiatische Note und kurbeln unseren Stoffwechsel an. Safran wirkt antibakteriell, cholesterinsenkend und stimmungsaufhellend.





Carpaccio von Roter Bete und Champignons

Zubereitungszeit: 1 Std.

Für 4 Personen

4 mittelgroße Rote Beten
2 Handvoll Feldsalat
6 mittelgroße Champignons
2 Handvoll Walnusskerne
1½ Bio-Zitronen
Meersalz, Pfeffer
1 TL Honig
5 EL Olivenöl
2 cm Meerrettichwurzel
2 EL Walnussöl

- 1 Die Roten Beten waschen und in kochendem Wasser in ca. 50 Min. weich garen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Knollen dann schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen und die kleinen Wurzeln abschneiden. Die Salatrosetten dann vorsichtig zwei- bis dreimal waschen, um eventuell anhaftende Erdreste zu entfernen.
- 3 Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken.
- 4 Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale von 1 Frucht abreiben und den Saft der Zitronen auspressen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig auf vier Tellern auslegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die Champignons darauf verteilen, ebenfalls leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.
- 5 Zitronenschale, restlichen Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verquirlen. Den Feldsalat vorsichtig unterheben und auf dem Carpaccio anrichten. Den Meerrettich schälen und darüberreiben. Das Carpaccio mit den Walnüssen bestreuen, mit dem Walnussöl beträufeln und servieren.

CHRISTIAN RACH: Wenn bei uns dieses Carpaccio auf den Tisch kommt, genieße ich dazu gerne noch Rotwein-Schalotten (s. S. 165). Das Süße der Schalotten und das erdige Aroma der Roten Bete harmonisieren einfach perfekt miteinander.

WIRKUNG → Wunderbar in ihrer blutstärkenden Wirkung kommt die Rote Bete in diesem Carpaccio besonders zur Geltung. Champignons leiten Feuchtigkeit aus, Walnüsse unterstützen die Nieren, Feldsalat ist ein Vitaminspender im Winter. Die Säure von Zitrone und das Bitteraroma der Zitronenschale geben diesem Gericht eine besondere Note.



GENIESSEN IM EINKLANG MIT DER NATUR

In ihrer 5-Elemente-Genießerküche laden die Autorinnen Sigrid Kölle und Andrea Urban-Rach zu einem köstlichen und zugleich gesunden Streifzug durch die Jahreszeiten ein.

Inspiriert von der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, präsentieren sie naturnahe Rezepte, die den Energielevel rund ums Jahr und passend zum Tagesrhythmus in Balance halten. In der Hauptrolle: die fünf Geschmacksrichtungen sauer, mild-süß, bitter, scharf und salzig, die je nach Jahreszeit in den Zutaten ihre volle Kraft entfalten und so für hocharomatische Genussmomente sorgen. Abgerundet werden die alltagstauglichen Gerichte durch Tipps von Spitzenkoch Christian Rach.

Das ist Wohlfühlküche par excellence!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8172-5



www.gu.de