

Barbara Temelie & Beatrice Trebuth

Das Fünf Elemente Kochbuch

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



Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	15
Teil I. Ernährung und Kochen nach den Fünf Elementen	19
Die traditionelle chinesische Ernährungslehre	21
Die chinesische Diätetik im Westen	23
Die Fünf-Elemente-Ernährung ist	
eine Begegnung zwischen Ost und West	25
Essen ist Medizin, die nicht bitter ist	27
Klug ist, wer einen Brunnen gräbt, bevor er	
durstig wird!	28
Die Ernährung nach den Fünf Elementen paßt sich	
dem Lebensalter an	32
Gutes Essen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!	34
Lebenskraft und Lebenssaft	36
Unsere gesundheitliche Konstitution verdanken wir	
unseren Vorfahren	38
Auch die Kraft des Denkens und Fühlens kommt	
vom Essen	40
Ein guter Appetit ist ein Zeichen für Gesundheit!	41
Wie man die drei Hauptmahlzeiten am besten für das	
Wohlbefinden nutzt	43
Morgenmahlzeit – Mittagessen – Abendmahlzeit	45
Die Praxis der Bekömmlichkeit	48
21 Empfehlungen für die Bekömmlichkeit	51
	5



Krankheit – was ist das?	62
Qi-Mangel, Yang-Mangel, Feuchtigkeit, Feuchte Kälte und Feuchte Hitze	63
Blutmangel, Yin-Mangel und Hitze	65
Leber-Qi-Stagnation	68
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	71
Gekochte und rohe Nahrung im Vergleich	73
Kaltfüßler	74
Hitzköpfe	75
Kalte, erfrischende, neutrale, warme und heiße Nahrungsmittel	77
Kalte Nahrungsmittel	77
Erfrischende Nahrungsmittel	79
Neutrale Nahrungsmittel	80
Alles Nährende ist schwer verdaulich	82
Warme Nahrungsmittel	85
Heiße Nahrungsmittel	87
Die Fünf Elemente	88
Im Einklang mit den Jahreszeiten leben	88
Der richtige Kalender	89
Mitte – Erde	90
Frühling – Holz	90
Sommer – Feuer	91
Herbst – Metall	92
Winter – Wasser	93
Die Fünf Elemente und ihre Geschmacksrichtungen	95
Der Geschmack bestimmt, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört	97
Holz – saurer Geschmack	99
Feuer – bitterer Geschmack	101
Erde – süßer Geschmack	104
Metall – scharfer Geschmack	107
Wasser – salziger Geschmack	110

Der Fünf-Elemente-Küchenzauber	114
Überblick über den Umgang mit der thermischen Wirkung und den fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	114
Die thermische Wirkung in den Jahreszeiten	114
Die fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	115
Kochen im Kreis herum ...	118
Ein Schritt nach dem anderen	120
Teil II. Rezepte und Getränke	125
Erläuterungen zu den Rezepten	126
Chinesischer Reisbrei oder »Congee« ohne Ende ...	129
Das einfachste, bekömmlichste und fadeste Gericht der Welt	129
Reis-Congee	131
Anregungen für weitere Congees	133
Süßreis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	133
Reis-Congee mit Adukibohnen	134
Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	135
Pikantes Reis-Congee mit Linsen	136
Weizen-Congee	138
Morgenmahlzeiten	139
Pikante vegetarische Morgengerichte	139
Rote Linsen mit Avocado und Rettich	139
Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado	141
Schwarze Bohnen mit Avocado	142
Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern ⑤	144
Gerstengrütze ⑤	145
Stärkende Haferflockensuppe	146
Pikante Morgengerichte mit Zutaten vom Tier	148
Stärkende Morgensuppe aus Fleischbrühe	148
Rührei mit Rucola und Kräutern ⑤	150
Zucchini mit Rührei ⑤	151

• Hirse mit Ei und Butter ⑤	152
• Polenta mit Spiegelei	153
• Polenta mit Knochenmark	154
Süße Morgengerichte	155
• Erfrischender Weizenschrot mit Obst ⑤	155
• Dinkel mit Obst und Nüssen ⑤	157
• Saftige Hirse mit Birnen ⑤	158
Aromatisches Morgengericht aus gerösteter Hirse mit Pflaumen	160
• Herzhafter Süßreis mit Äpfeln ⑤	162
• Süße Polenta mit Pfirsich	163
• Kühlerendes Reisgericht mit Pampelmuse Haferflocken süß, sauer, saftig und warm	164
• Rundkornreis mit Rosinen und Obst ⑤	166
Getreidegerichte	169
Getreide – das kleinste Nahrungsmittel der Welt	169
Hirse	173
• Grundrezept	173
• Hirseauflauf mit Früchten	175
• Hirsotto	176
• Feigenhirse	177
• Hirse-Crêpes	178
Polenta	179
• Grundrezept	179
• Gebratene Polenta mit Parmesan	181
Reis	182
• Grundrezept	182
Curryreis mit Rosinen und Nüssen	184
• Kokosreis mit Kardamom	186
• Maronenreis	188
• Italienischer Champignonreis ⑤	189
Süßreis	190
• Grundrezept	190

Walnußgetreide aus Hirse und Süßreis ☺	192
Süßreisbällchen mit Mandeln	193
Dinkel	194
Grundrezept	194
Dinkelbrätlinge	195
Weizen	197
Grundrezept	197
Chapatis	199
Gerste	200
Grundrezept	200
Süß-pikanter Gerstensalat	201
Gerstenbrätlinge	202
Hafer	204
Grundrezept	204
Vegetarische Suppen	206
Feine Kürbissuppe	206
Tomatensuppe ☺	208
Selleriesuppe	209
Cremige Lauchsuppe mit Mandelmus ☺	210
Weizenschrotsuppe mit Lauch ☺	211
Champignonsuppe mit Rotwein ☺	212
Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln ☺	213
Kartoffel-Basilikum-Suppe ☺	214
Salate und Dips	215
Asiatischer Chinakohlsalat ☺	215
Rohrer Selleriesalat ☺	217
Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen	218
Grüne-Bohnen-Salat	220
Rohrer Karottensalat ☺	221
Rote-Bete-Salat mit Salatgurke	222
Rohrer Rote-Bete-Salat ☺	224
Champignonsalat mit Kresse ☺	225
Feldsalat mit Champignons ☺	226

✱ Rucolasalat mit Tomaten ⑤	227
✱ Chicoréesalat mit Mandarinen ⑤	228
✱ Bunter Salat mit gerösteten Nüssen	230
✱ Endiviensalat mit Weizensprossen und Hüttenkäse	232
✱ Pikante Avocado-creme mit Hüttenkäse ⑤	233
Gemüsegerichte	234
✱ Gebratener Sellerie ⑤	234
✱ Panierter Sellerie	235
✱ Überbackener Sellerie ⑤	236
✱ Zucchini-gemüse ⑤	237
✱ Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten ⑤	238
✱ Spinat-gemüse ⑤	239
Fenchel mit gerösteten Walnüssen ⑤	240
✱ Gebackenes Chicorée-gemüse ⑤	241
✱ Überbackener Blumenkohl mit Weizenbier	242
✱ Bunte Gemüsepfanne	244
✱ Ofengemüse ⑤	246
✱ Rettich-gemüse mit Meerrettich	247
✱ Rettich-gemüse mit Frühlingszwiebeln und Karotten ⑤	248
✱ Gebratener Spargel mit Rucola ⑤	249
✱ Spargel mit feiner Zwiebelsoße	250
Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Sojabohnen	252
Variationen von Gemüse-Tempura	254
✱ Sojasprossengemüse ⑤	256
✱ Überbackene Tomaten mit Schafskäse und viel Grün ⑤	257
✱ Tomatenrisotto	258
✱ Stangenbohnen mit Tomaten ⑤	260
✱ Peperonata	261
✱ Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne	262
Drei-Schichten-Auflauf aus Weißkohl, Ricotta und Tomatensoße	264

Gemüse-Quiche	266
Süß-pikantes Rotkohlgemüse	268
Gemüsetorte aus Quarkteig	269
Vegetarische Pizza	270
Tofugerichte	272
Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne ⑤	272
Tofuschnitten mit Haselnüssen	274
Paniertes Tofu mit Sesam	275
Vegetarische Gerichte aus Hülsenfrüchten	276
Erbsengericht	276
Weiße Bohnen mit Salbei	278
Pilaw mit Adukibohnen	280
Exotisches Linsengericht	282
Stangensellerie auf schwarzen Bohnen	284
Kichererbsengemüse mit Rosinen	286
Kichererbsen-Joghurt-Dip	288
Asiatische Nußsoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten	289
Indonesische Gado-Gado-Soße	289
Scharfe Mandelsoße aus Thailand	291
Fleisch	292
Fleischsuppen	292
Einfache Fleischbrühe	292
Rinderkraftbrühe	294
Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen	296
Kostbare Hühnerbrühe	298
Geflügelgerichte	300
Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein	300
Saftiges Brathendl	302
Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen	304
Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok	306
Rindfleischgerichte	308
Mariniertes Rindergeschnetzeltes	308
Rindergeschnetzeltes mit zweierlei Pilzen	310

Würziges Rinderhack mit Weißkohl	312
P Geschmorte Rinderbeinscheibe	314
Lammfleischgerichte	316
Lammkeule aus dem Ofen	316
Lammrückensteak in feiner Rotweinsauce	318
Lammfrikadellen	320
Fisch	322
Fischsuppen	322
Grundrezept für eine Fischsuppe	322
Fischessenz mit Hijiki-Algen	324
Karpfensuppe	326
Fischgerichte	328
Knoblauchmayonnaise für gedünsteten Fisch	328
Heilbutt mit Shiitakepilzen	329
Kabeljau mit Auberginen aus dem Rohr	330
Wildlachs im Spinatbett ⑤	332
Tintenfischrisotto	334
Spinat mit Garnelen	335
Süße Speisen	336
Kandierter Ingwer	336
Vanillepudding mit Aprikosen	338
Reispudding mit Äpfeln	340
Hirsepudding	342
Reiscreme	344
Apfel-Tempura	345
Gefüllte Äpfel	346
Apfel-Quark-Auflauf	347
Sagospise mit Kirschsauce ⑤	348
Rote Grütze ⑤	349
Aprikosenmus	350
Obstkompott ⑤	351
Apfelsaftgelee ⑤	352
Lychees in rotem Traubensaft ⑤	353

Marmelade aus frischen Beeren und Früchten	354
Kuchen	355
Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	355
Französische Tarte mit Äpfeln	357
Apfeltorte mit Hirse	358
Kürbiskuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	360
Saftiger Quarkstollen	362
Würziger Birnenkuchen	364
Rüblitorte	365
Brot	366
Weizen-Dinkel-Brot	366
Weizentoastbrot	368
Quarkbrötchen ⑤	369
Brotstäbchen ⑤	370
Getränke	371
Maishaar tee mit Süßholzwurzel	371
Maishaar tee, überbrüht	372
Maishaar tee, gekocht	373
Ingwur tee	374
Indischer Gewürz tee: Yogi-Tee	376
Gewürz tee	378
Fenchel tee	380
Orangenblütentee	381
Pfefferminz tee	382
Weizentee	383
Gerstenwasser	384
Schwarzer Tee	385
Grüner Tee	386
Bancha-Tee	388
Roter Tee: Tuo Cha und Pu Erh	389
Bohnenkaffee	390
Getreidekaffee	392
Kakao	393

☯ Apfelsaft	394
☯ Birnensaft	395
☯ Roter Traubensaft	396
☯ Süßer Kirschsft	397
☯ Meeresalgentee	398
☯ Heißes Leitungswasser	400
Glossar	402
Alphabetische Nahrungsmittelliste	405
Die Autorinnen	410
Dank	413

Legende:

- ☯ Mitte: ausgewogenes Gericht
 - ☯ Yang: erwärmendes Gericht
 - ☯ Yin: erfrischendes Gericht
 - Ⓢ „Schnelle Küche“: kurze Zubereitungszeit
- Mehr über die Bedeutung der verwendeten Symbole erfahren Sie in dem Kapitel „Erläuterungen zu den Rezepten“.