

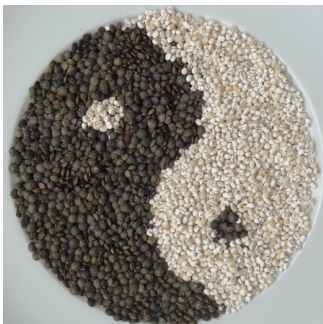


## Ernährung im Winter nach der 5-Elemente-Küche



Januar. In der Natur herrscht Ruhe, Stille, die Energie der Pflanzen hat sich nach innen gezogen, in die Wurzeln und Samen, viele Tiere machen Winterschlaf, Winterruhe oder sind in den Süden gezogen. Es ist kalt. Es ist die grosse Yin-Zeit. **Wie können wir uns im Winter gesund und bekömmlich ernähren, uns warm und fit halten?** Wir essen vorwiegend gekochte Speisen, die zu den thermisch neutralen und erwärmenden gehören und vermeiden die thermisch kalten Lebensmittel.

Jedes Lebensmittel, kombiniert mit der Zubereitungsart, hat eine Wirkung auf den menschlichen Körper. In der 5-Elemente Ernährung (chinesische Ernährungslehre, übertragen auf die westliche Küche) wurden die Lebensmittel aufgrund von Erfahrungen zu den **5 Geschmäckern** (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) und in ihre **Temperaturwirkung** auf den Körper eingeteilt (heiss, erwärmend, neutral, erfrischend, kalt =thermische Wirkung). Da wir uns im Winter gegen die äussere Kälte schützen wollen, basiert unsere Ernährung vor allem auf neutralen und wärmenden Speisen, kombiniert mit wenig erfrischenden Lebensmitteln.



Mit **gekochten, erwärmenden Speisen** stärken und wärmen wir den Körper, insbesondere die Verdauungsorgane, die „Mitte“ und die Nieren. Gleichzeitig sollten die Speisen aber nicht (thermisch) zu heiss und warm sein, da dies im Übermass die Säfte austrocknen würde. Es sollte also auch im Winter auf eine harmonische Zusammenstellung geachtet werden. Kochmethoden, welche das Qi (Energie, Lebenskraft, Wärme) und die Säfte stärken, sind zum Beispiel Schmoren, mit Wasser kochen oder Eintöpfe.

Die kann dann zum Beispiel so aussehen:

**Frühstück:** Haferporridge (Hafer= Metall, warm), mit Birnen (Erde, erfrischend), Zimt (Erde, warm), Birnel (Erde, neutral), Zitruschale (Feuer, erfrischend), ein Spritzer Zitronensaft (Holz, kalt), und dazu Haselnüsse (Erde, neutral)

**Mittagessen:** Polenta (Erde, neutral), mit Rindsragout (Erde, neutral) gekocht mit Zwiebeln und Ingwer (Metall, warm), Salz (Wasser, kalt), Zitronenschale (Feuer, erfrischend), Karotten (Erde, neutral); dazu Rosenkohl (Feuer, warm) und ein kleiner Blattsalat z.B. Nüsslisalat (Feuer, neutral), mit Olivenöl (Erde, erfrischend), nicht pasteurisiertem Essig (Holz, warm) und gerösteten Haselnüssen (Erde, durch Röstung warm).





Vegetarische Variante: Anstelle Rindfleisch passen auch Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen (Wasser, neutral), gekocht mit Karotten (Erde, neutral), und Lorbeer (Metall, warm), gewürzt am Schluss mit Salz (Wasser, kalt), unpasteurisiertem Essig (Holz, warm), Kurkuma (Feuer, warm), Sonnenblumenöl (Erde, erfrischend), und Kardamon (Metall, scharf).



**Abendessen:** Kürbissuppe, gewürzt und abgeschmeckt mit etwas Orangensaft, Cumin, Koriander, Salz oder Sojasosse, dazu eine Handvoll Kressesprossen oder Kürbiskerne.

Ebenfalls geeignet sind Kraftsuppen. Bei den Gemüsen wählen wir die **Saison- bzw. Lagergemüse** wie Kohl (Rosenkohl, Weisskabis, Rotkohl), Fenchel, Kürbis, Zwiebeln, Kartoffeln. Diese gehören zu den thermisch neutralen und wärmenden Lebensmitteln. Das was bei uns aus der Schweiz in der Saison verfügbar ist, ist auch für unsere Gesundheit bekömmlich. Gurke und Tomate kühlen, diese sind sowohl ökologisch wie gesundheitlich im Winter nicht angezeigt. Auch Südfrüchte wirken kühlend; dort wo sie wachsen, in warmen Ländern, haben sie eine sinnvolle Funktion. Bei uns jedoch sollen Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas und Kiwi wenn überhaupt, nur in geringem Masse oder zum Würzen gebraucht werden (Zitronensaft und Schale). Sinnvoll sind auch bei den Früchten die **einheimischen Früchte wie Äpfel und Birnen** oder Trockenfrüchte.



Ebenfalls vermeiden sollten wir in der Jahreszeit die kalt wirkenden Joghurts, sowie zu viel kühlende Milchprodukte.

**Wo bleiben die Vitamine bei so viel Gekochtem?** Eine berechtigte Frage. Wir müssen Rohes und Unerhitztes zu uns nehmen, darin stecken Verdauungsenzyme und Vitamine, die wir brauchen und die in gekochter Nahrung zerstört werden. Jedoch müssen dies nicht grosse Mengen sein. Zudem verdauen viele Menschen die Rohkost nicht gut, so dass die Vitamine gar nicht gut aufgenommen werden. Zu jeder Mahlzeit etwas Rohes oder Unpasteurisiertes reicht, im Winter bietet sich zum Beispiel Folgendes an

- Reife Birne oder Apfel
- Blattsalat mit gutem unpasteurisiertem Essig und kalt gepresstem Öl
- Sprossen
- Unpasteurisierter Essig, Sojasosse oder Misopaste am Schluss zu einem Gericht dazugeben (es darf dann natürlich nicht mehr kochen).
- Zitronensaft
- Unpasteurisiertes Sauerkraut oder anderes milchsauer vergorenes Gemüse

Für weitere Auskünfte oder eine individuelle Ernährungsberatung nach den 5 Elementen können Sie sich gerne an mich wenden.

Karin Nowack, Zert. Ernährungsberaterin TCM, Aarau.