

# Temelie B. / Trebuth B. Das Fünf Elemente Kochbuch

Reading excerpt  
[Das Fünf Elemente Kochbuch](#)  
of [Temelie B. / Trebuth B.](#)  
Publisher: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b11865>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



## Die Fünf Elemente

### Im Einklang mit den Jahreszeiten leben

Die Fünf Elemente sind die fünf großen Bausteine, aus denen sich die Welt und alle Lebewesen zusammensetzen. Die vier Jahreszeiten sind besonders gut geeignet, um sich in das Wesen der Elemente Holz, Feuer, Metall und Wasser hineinzudenken. Das fünfte Element, Erde, zieht sich durch das ganze Jahr hindurch. Umgekehrt dient die Beschäftigung mit den Elementen unter anderem dazu, das Wesen der Jahreszeiten und ihre Wirkung auf den Menschen zu verstehen und sich ihren Wandel für die Gesundheit und das Wohlergehen zunutze zu machen.

Mit ihren besonderen Eigenschaften geben diese vier Phasen demjenigen, der sie beobachtet, Aufschluss darüber, wie sehr der Mensch mit den kosmischen Bewegungen der Erde zusammenhängt. In der chinesischen Philosophie, dem Taoismus, und ebenso in der TCM ist die Anpassung des Lebensstils an Frühling, Sommer, Herbst und Winter die grundlegende gesundheitliche Maßnahme, um sich die eigene Lebenskraft zu bewahren und Erkrankungen vorzubeugen. Das ganze Jahr über das Element Erde einzubeziehen, bedeutet im chinesischen Sinne, die innere Mitte zu bewahren und sich selbst gut zu nähren, wie es dem Bild von Mutter Erde entspricht, die allem, was wächst, Nahrung zukommen lässt. Wider die Gesetze der Erde und der Jahreszeiten zu leben, bedeutet, dass man seine Kraft unnütz vergeudet - so als ob man zu einer Zeit vergeblich gegen eine Tür anrennt, die zu einer anderen Zeit ganz leicht zu öffnen gewesen wäre. Die Gesetze der Erde fordern sogar tagtäglich mehrmals, dass wir unserem »Mutterelement« Tribut zollen, indem wir unsere Bedürfnisse erkennen und sie sorgsam befriedigen.

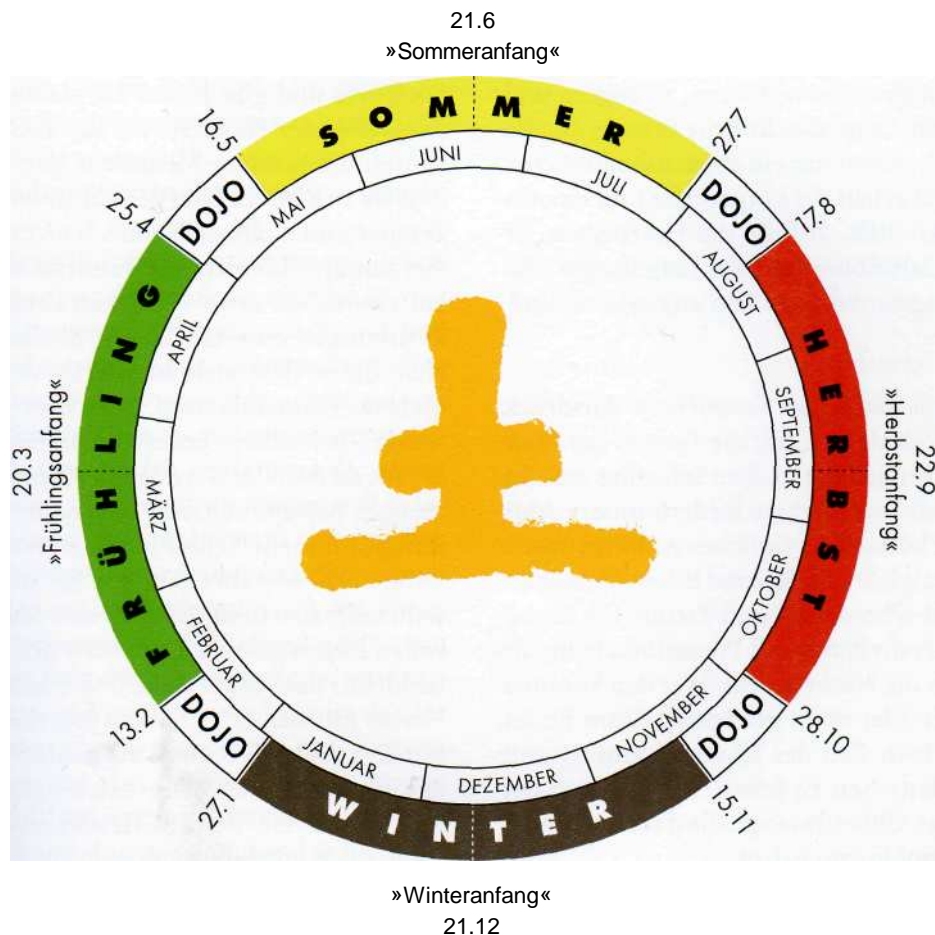
### Der richtige Kalender

Unser westlicher Kalender mit seinem offiziellen Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winteranfang entspricht nicht den Gegebenheiten in der Natur. Wenn laut Kalender um den 21. März der Frühling beginnt, ist er in Wirklichkeit bereits seit etwa 36 Tagen in vollem Gange und hat just seinen Höhepunkt erreicht. Er beginnt also Mitte Februar. Das lässt sich in der Natur am Gezwitscher der Vögel, am Sprießen der Knospen und an der lauen, frühlings-typischen Luft sehr leicht erkennen.

Um den tatsächlichen Verlauf der Jahreszeiten zu errechnen, geht man folgendermaßen vor: Man nehme den im Kalender angegebenen Beginn der Jahreszeit und weiß nun, dass dies ihr Höhepunkt ist. Dann rechne man 36 Tage zurück und 36 Tage voraus, und schon hat man den 72-tägigen Verlauf der gesamten Jahreszeit. Nun werden Sie feststellen, dass zwischen je zwei Jahreszeiten ungefähr 18 Tage übrig sind. Das ist die Dojo-Zeit (Dojo = Zentrum), in der das Erdelement vorherrscht, um überall in der Natur und folglich auch im Menschen die Wandlung vom Winter in den Frühling, vom Frühling in den Sommer, vom Sommer in den Herbst und vom Herbst in den Winter zu vollziehen.

### Mitte - Erde

*Die Erde ist die Mitte*, der Dreh- und Angelpunkt, in dem sich Yin in Yang und Yang in Yin umwandelt, um die Ausgewogenheit zwischen den beiden Polen zu gewährleisten. Manchmal sind wir ein bisschen (aus unserer Mitte) verrückt, stehen neben uns, schweben über den Wolken, gehen in die Luft oder möchten am liebsten im Erdboden versinken. Dann ist es Zeit, wieder zurück zu unserer Mitte zu fin-



den und das zu sehen und zu tun, was vor der Nase ist. Der gesunde Menschenverstand ist die Instanz der Erde, die direkt aus dem Bauch heraus und weniger über den Kopf, aber dennoch vernünftig entscheidet, was gut, nützlich und bekömmlich für uns ist. Der Erdeaspekt in uns gibt uns die notwendige Verankerung im Leben, damit wir die Konzentration darauf richten, für unsere grundlegenden Bedürfnisse zu sorgen, indem wir die Spreu vom Weizen trennen.

Ernährung und Verdauung repräsentieren die Erde im Körper. Eine der wichtigsten Funktionen der Verdauung ist, zwischen verwert-

baren und nutzlosen Bestandteilen zu unterscheiden. Wenn wir dies bereits im Vorhinein tun, indem wir uns mit Hilfe unseres gesunden Menschenverstandes für wertvolle Nahrung entscheiden, ersparen wir unserem Bauch eine Menge Arbeit.

#### Frühling - Holz

Der *Frühling*, das »kleine Yang«, ist von der nach oben gerichteten dynamischen Qi-Bewegung des Holzelementes geprägt. Jetzt ist der Antrieb und die Kraft vorhanden, um jenseits von altem Ballast etwas in Gang zu setzen, um Veränderungen vorzunehmen und

Herausforderungen mit vollem Einsatz zu begegnen. Es wäre schade, die Gunst der Stunde nicht zu nutzen, zu verharren, zu zögern und zu zweifeln. Denn die jährliche Erneuerung im Frühling beschert uns ein abwechslungsreiches Leben und erhält die körperliche und emotionale Flexibilität, auf die die Holzorgane Leber und Gallenblase bei ihrer Entgiftungs- und Verdauungsfunktion so sehr angewiesen sind.

### Sommer- Feuer

Das »große Yang« des Sommers ist Ausdruck des Feuerelementes, das die Herzen der Menschen öffnet und dem Leben Schwung verleiht. Die langen Sommertage fördern unsere Aktivität. Wir können die täglichen Anforderungen mit Leichtigkeit erfüllen und haben obendrein genügend Überschuss und Freude für Begegnungen, Festivitäten und Freizeitbeschäftigungen bis in die Nacht hinein. Wer den Sommer verschläft oder nicht genügend Raum findet, um die Hoch-Zeit des Jahres zusammen mit lieben Menschen zu feiern, beraubt sich der Freude des Überschwangs, die das Feuerorgan Herz so wohltuend belebt.

Frühling und Sommer sind die Zeiten, in denen wir uns mehr an Leistung und nach außen gerichteter Aktivität abverlangen können, weil der Schwung vom Yang der Jahreszeiten unser eigenes Yang aktiviert, so dass wir auch einmal über die Stränge schlagen können, ohne dass wir gleich Schaden davon nehmen. Selbst Schlafmangel oder körperliche Höchstleistungen in der Liebe werden nun demjenigen von Seiten seines Körpers ohne Weiteres verziehen, der klug genug ist, die vom Yin regierten Jahreszeiten - Herbst und Winter - zur Erholung zu nutzen.

### Herbst - Metall

Das »kleine Yin« des Herbstes leitet den Rückzug ein, den das Metallelement bewerkstelligt. Die Umkehrung des nach außen gerichteten

Qi des Sommers nach unten und innen mäßigt nun die überschwängliche Aktivität des Sommers und gibt Raum für planvolles und ausgewogenes Handeln. Ab der Lebensmitte spüren die meisten Menschen sehr deutlich, dass sie sich mit Beginn der kühler werdenden Temperaturen plötzlich einfach nicht mehr so viel zumuten können. Die Tatsache, dass dann auf einmal die erste Welle von Erkältungskrankheiten einsetzt, ist ein deutliches Zeichen dafür, dass viele Menschen auf ihr vermehrtes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf zu wenig Rücksicht nehmen. Wenn man die zunehmend dunkler werdenden Abende für heimeliges Beisammensein, erholsame Entspannung und mehr Schlaf nutzt, stärkt dies die Lunge, das Metallorgan, das für unsere Abwehrkraft zuständig ist. Wer den Sommer in vollen Zügen genossen hat, wird sich über das Bedürfnis nach mehr Ruhe und Schlaf, das der Herbst mit sich bringt, nicht ärgern, sondern seinen Lebensstil danach ausrichten. So kann das, was wir in der Yang-Zeit ausgegeben haben, in der Yin-Zeit, in Herbst und Winter, wieder hereingeholt werden.

### Winter-Wasser

Das »große Yin« des Winters reitet auf den Wellen des Wasserelementes. Es würde unsere Aktivität mächtig einschränken, wenn wir es nicht durch künstliches Yang hinters Licht führen würden. Die Lichtquellen, die uns die langen Winternächte verkürzen helfen, ändern jedoch nichts an der Tatsache, dass diese Zeit in besonderem Maße der Regeneration dienen muss, damit wir uns unsere Widerstandskraft und unsere Leistungsfähigkeit bis ins Alter bewahren. Exzesse bezüglich beruflicher oder sexueller Aktivität laugen uns umso mehr aus, je länger die Nächte sind. Dafür gibt uns die Winteratmosphäre die Ruhe, unser Leben zu überdenken, Pläne zu schmieden und Ordnung zu schaffen, indem wir uns auf das Wesentliche

## 54 Ernährung und Kochen nach den Fünf Elementen

besinnen. Wenn man das Überflüssige beseitigt, entsteht die Klarheit und vielleicht auch die Weisheit, um im Frühling dem neuen Zyklus alles abzugewinnen, was das neugeborene Jahr für uns bereithält, ohne durch die Fülle der Möglichkeiten in Verwirrung zu geraten.

Im Einklang mit diesen Rhythmen zu leben, ist ein einfacher und äußerst nützlicher Weg, um mit den eigenen Kräften hauszuhalten und unnütze Anstrengungen, die uns das Leben schwer machen, zu vermeiden. Wer gelernt hat, Rückzugszeiten zum Auftanken zu nutzen, erfährt in anderen Phasen, die die Aktivität nach außen unterstützen, dass er voll in seiner Kraft steht und wirklich aufs Ganze gehen kann. Die langweilige Mittelmäßigkeit, unter der viele Menschen leiden, die sich nie richtig fit fühlen, denen etwa der Schwung fehlt, um eine Nacht lang durchzutanzten oder eine echte Herausforderung zu bestehen, ist das Resultat davon, dass wir uns rund ums Jahr immer gleich viel abverlangen. So dass wir nie wirklich in den Genuss der Zeiten kommen, in denen wir uns durch ausreichend Schlaf oder durch einen zurückgezogenen Lebensstil richtig erholen können.

## Gebratener Sellerie

Sesamöl, Sellerie

In einer heißen Pfanne

2 EL Sesamöl erhitzen; 1 große

Sellerieknolle in 1 cm dicke Scheiben

geschnitten von beiden Seiten jeweils 5

Minuten anbraten, bis sie gar sind.

**Wirkung:**

- nährend und leicht erfrischend
- baut Qi und Säfte auf.

**Empfehlung:**

bei Säftemangel, Feuchtigkeit; bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin.

## Panierter Sellerie

Sellerie E, Ei E, Muskat M, Salz W, Zitrone H, edelsüßes Paprikapulver F, Weizenvollkornmehl

H, Semmelbrösel E, Öl E

F In 1 l heißem Wasser

E Selleriescheiben (etwa 600 g) bissfest

kochen und abtrocknen.

Separat:

EEi verquirlen;

M Muskat,

W Salz,

H 1 TL Zitronensaft zugeben und verrühren.

**Danach:**

Die Selleriescheiben wenden:

H zuerst in Weizenvollkornmehl

F edelsüßes Paprikapulver zugeben,

E dann in dem verquirlten Ei,

zuletzt in Semmelbröseln;

anschließend in Öl knusprig braten.

**Wirkung:**

- nährend
- baut Qi und Säfte auf

## Überbackener Sellerie

Sellerie E, Pfeffer M, Salz W, Zitrone M,

Orangenschale F, Käse E, Butter E

F In 1 l heißem Wasser

E 1 große Sellerieknolle in dicke Scheiben

geschnitten bissfest garen;

in eine gebutterte Form legen;

M Pfeffer,

W Salz,

H 2 TL Zitronensaft, F etwas

geriebene Orangenschale

darübergeben;

E mit 100 g geriebenem Käse (Parmesan

oder Bergkäse) und Butterföckchen

bestreuen;

20 Minuten bei 200°C überbacken.

**Wirkung:**

- nährend und befeuchtend
- baut Qi und Säfte auf.

**Nicht:** bei Feuchtigkeit, Feuchter Hitze bzw. Übergewicht.

## Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten

Olivenöl E, Zwiebeln M, Zucchini E, Oregano M, Basilikum F, Pfeffer M, Salz W, Tomaten H

F In einer heißen Pfanne  
E 2 EL Olivenöl, M 2 Zwiebeln  
fein geschnitten,  
E 500 g Zucchini klein geschnitten anbraten,  
bis sie halb gar sind;  
M reichlich getrockneten Oregano  
dazugeben;  
Pfeffer,  
W Salz, H 4 Tomaten klein geschnitten  
einige  
Minuten mitdünsten,  
bis die Zucchini gar, aber noch knackig  
sind;  
F frisches Basilikum nach Belieben  
darübergeben.

### Variante:

Über die Tomaten etwas Schafskäse F geben  
und bei geschlossenem Deckel zu Ende  
garen.

### Wirkung:

- erfrischend
- baut Säfte auf.

### Empfehlung:

- bei Feuchtigkeit, Yin-Mangel und  
Schlafstörungen ohne Schafskäse.

**Dazu passt:** Reis, Hirse, Nudeln oder  
Ofenkartoffeln.





Temelie B. / Trebuth B.

## [Das Fünf Elemente Kochbuch](#)

Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche

256 pages, hb  
publication 2009



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)