

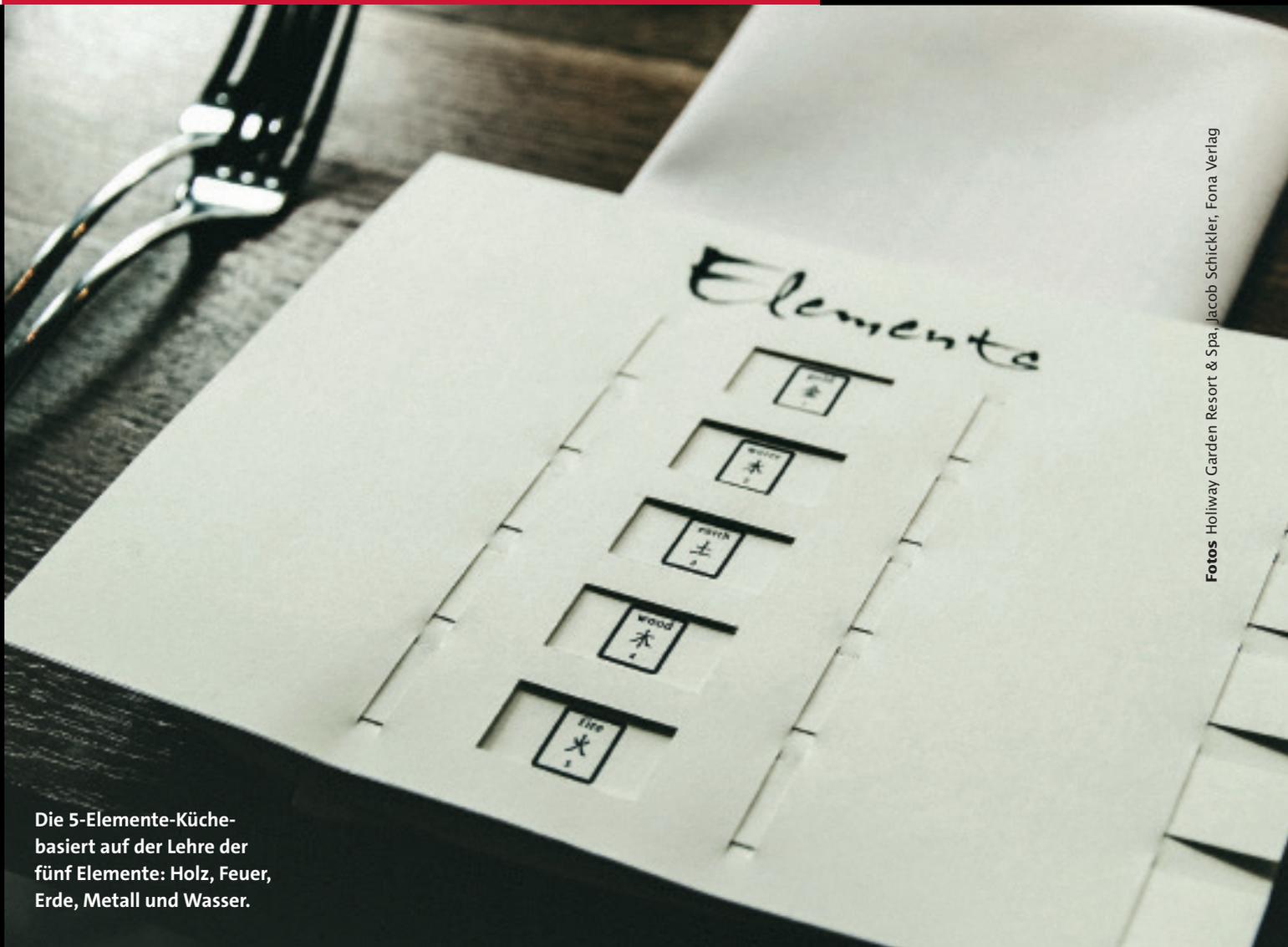
DIE FORMEL

5

In unserer aufgeregten Zeit kommen und gehen die Ernährungstrends. Die Fünf-Elemente-Küche, die ihren Ursprung in der chinesischen Ernährungslehre hat, bleibt.

Von Kerstin Pinger

Das Ernährungskonzept BarunaFood basiert auf der Erkenntnis: „Du bist, was du isst!“ Es wurde mit Ernährungsberatern und Köchen aus Deutschland und Österreich entwickelt.



Die 5-Elemente-Küche basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Fotos: Holiway Garden Resort & Spa, Jacob Schickler, Fona Verlag



Man muss nicht nach Asien reisen, um in den Genuss der Fünf-Elemente-Küche zu kommen. Aber wem es vergönnt ist, seine Seele im Holiway Garden Resort & Spa im Norden von Bali baumeln zu lassen, der wird die liebevoll zubereiteten Gerichte der Küchencrew lieben. Hier wird gekocht nach dem Motto: „Du bist, was du isst“. Dieses alte Wissen um gesunde Ernährung steht bei dem Einkauf und der Zubereitung der Mahlzeiten an oberster Stelle und ist Grundlage des resorteigenen Ernährungskonzepts BarunaFood, das mit Hilfe von Fachleuten entwickelt wurde. Inspiriert von der traditionellen chinesischen Medizin enthält jedes BarunaFood-Menu lebendige Nahrungsmittel, die den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet sind.

Die Vielfalt der Küche wird durch ayurvedische und mediterrane Elemente ergänzt. Verwendet werden fangfrischer Fisch, Fleisch von „glücklichen“ Hühnern sowie frisches Gemüse und organischer Reis, dazu ausschließlich kaltgepresste Öle, reine Fette und frische Gewürze vom Markt. Das Brot wird selbst gebacken, Aufstriche und Marmeladen werden frisch zubereitet.

Fünf Geschmacksqualitäten

In jedem Gericht wird die geschmackliche Vielfalt der Insel zelebriert: Zitronengrassuppe mit Kaffirlimettenblättern, Kokosmilch, Currypulver, Ingwer und Banane zum Beispiel, oder Saté Ayam mit Hähnchenbrust, Chili, Knoblauch, Tumeric, Ingwer, Koriander, Schalotten und Erdnuss-Soße. Häufig



Mitarbeiter des Holiway Garden Resort & Spa. Auf Bali hat das Prinzip von Yin und Yang einen hohen Stellenwert.

Die 5 Elemente

Holz. Frühjahr. Geschmack: sauer. Obstsorten wären Apfel, Sauerkirsche, Stachelbeere, erfrischende Milchprodukte wären Kefir, Sauermilch oder Frischkäse. Fleisch: Ente.

Feuer. Sommer. Geschmack: bitter. Wärmende Gewürze wären Kurkuma, Bockshornklee oder Wacholderbeere, Gemüse/Salat: Brennessel, Eisbergsalat oder Rote Beete.

Erde. Spätsommer. Geschmack: süß. U.a. Pilze wie Austern, Shiitakepilz oder Waldpilz gehört dazu wie auch Safran als Gewürz oder Rind als Fleisch.

Metall. Herbst. Geschmack: scharf. Wildschwein, Harzer Käse, Frühlingzwiebeln oder auch Kräuter wie Senf, Zitronengrass und Cumin gehören dazu.

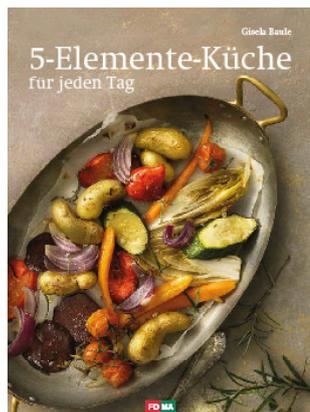
Wasser. Winter. Geschmack: salzig. Alles, was aus dem Meer kommt, Fisch, Meeresfrüchte, Algen.

gelingt es den Köchen, alle fünf Geschmacksqualitäten von sauer über bitter, süß, scharf bis salzig der hochwertigen Produkte zu vereinen, das zentrale Kriterium für die 5-Elemente-Küche, die auf der ganzheitlichen Betrachtung von Naturvorgängen beruht. „Unser Ernährungskonzept haben wir zusammen mit einem Team aus Ernährungsberatern und Köchen aus Deutschland und Österreich entwickelt“, sagt Maria Dörr, Inhaberin der balinesischen Wellness Oase.

Ursprünglich kommt die Jahrtausende alte Ernährungslehre aus China und ist tief verankert in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ein zentraler Baustein sind die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Um sie herum

ordnet sich eine Welt, die den Wandel der Natur und ihre verschiedenen Energien beschreibt. Alles wird den Elementen zugeordnet: von Jahreszeiten über den Lebenszyklus bis hin zu Körperorganen und Lebensmitteln. Lebensmittel entsprechend ihrem Geschmack, ihrer Farbe, ihrer Form und ihrer Zubereitung auch gerne mehreren Elementen. Schließlich ist jedes Lebensmittel auf seine Art ein wichtiger Energiespender, mal wärmend, mal kühlend oder auch neutralisierend. „Wer um die unterschiedliche Wirkung der Lebensmittel in Zubereitung und Kombination weiß, kann im besten Fall seine Gesundheit positiv beeinflussen“, sagt Sabine Spielberg, 5-Elemente-Köchin und Ernährungsberaterin von 5Style aus Köln.

Zugegeben: In der Gastronomie ist es schwer bis unmöglich, die individuelle Konstitution des Gastes beim Erstellen der Menüs zu berücksichtigen. Aber es gebe allgemeine Grundprinzipien der Lehre, die das Wohlbefinden aller fördern, betont



5-Elemente-Küche für jeden Tag

von Gisela Baule
164 Seiten, 33 Foodfotos,
Hardcover, 27,90 Euro,
FONA Verlag Lenzburg, 2014,
ISBN 978-3-03780-509-1.



Tofu Stroganoff

Zutaten

- 1 EL Bratbutter / Butterschmalz / Ghee
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 80 bis 100 g Champignons, in feinen Scheiben
- 150 g fester Tofu, gewürfelt
- frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Sojasauce
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, Blättchen von den Stielen
- gezupft und fein gehackt
- ½ TL Paprikapulver
- 1 kleiner roter Peperoni / Gemüsepaprika, in feinen Streifen
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Cayennepfeffer oder Tabascosauce
- 1 ½–2 dl / 150–200 ml Wasser
- 1 Essiggurke oder 2 Cornichons, in feinen Streifen
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Pfeilwurzelmehl (Kuzu), zum Binden der Sauce
- 100 g Crème fraîche / Sauerrahm
- frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Cognac, Salz

Zubereitung

Tofu mit Pfeffer, Sojasauce, der Hälfte der Petersilie und Paprika marinieren. Rund 30 Minuten stehen lassen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, Pilze mitdünsten, Tofu zugeben und Farbe annehmen lassen, Peperoni mitdünsten, Knoblauch unterrühren, mit Cayennepfeffer würzen, Wasser aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, Essiggurken und restliche Petersilie zugeben, Weißwein zugeben, Tomatenmark unterrühren, Pfeilwurzelmehl unterrühren und Sauce binden, Crème fraîche unterrühren, mit Pfeffer, Cognac und Salz abrunden.

Mit Reis oder Dinkelspätzle servieren.

Spielberg. Zentral ist der Geschmack: Von sauer, süß, bitter, salzig bis hin zu scharf sollte alles auf der Karte, besser noch in jedem Gericht verankert sein. Bei der Produktauswahl liegt das Augenmerk auf frischen, regionalen und vor allem saisonalen und gerne biologisch erzeugten Produkten sowie einer große Bandbreite an Kräutern und Gewürzen.

Essen mit Philosophie

Und schließlich ist die Wirkung der Produkte zu berücksichtigen: Sind sie kühlend, erfrischend, neutral oder wärmend und erhaltend? „Streng genommen, müssten wir auch den Zyklus der Elemente in der Reihenfolge der Zubereitung berücksichtigen, doch das lässt sich im Alltag nicht immer bewerkstelligen“, sagt Holiway-Garden-Inhaberin Dörr. Auf der Insel der Götter schöpft sie aus einem wahren Garten Eden. Exotische Gewürze wie Kardamom (scharf), Kurkuma (bitter), Vanille (süß), Galangan (scharf) oder auch Tamarinde (sauer) wachsen hier. Tropische Früchte wie Melonen (süß), Mangos (süß/sauer), und Gemüse in allen Farben und Geschmacksrichtungen werden fast täglich frisch von der ganzen Insel angeliefert. Dazu der Fisch, fangfrisch aus dem Ozean. Und die Eier vom Bauern aus der Nachbarschaft. Ob Curry, Sambal oder Gemüsepaste – in der Küche wird alles selbst hergestellt, um die Gäste in den Genuss der vitalisierenden und kraftspendenden Wirkung des Essens kommen zu lassen.

Die Gäste von Jacob Schickler und Wu Yuhang in Berlin reagieren mit Begeisterung, wenn sie alle vier bis sechs Wochen in das Pop-up-Restaurant „That Woo Kitchen“ einladen. Wu Yuhang schloss in China die Uni ab und kam nach Deutschland, um Kunstgeschichte zu studieren. Da ihre eigentliche Leidenschaft jedoch dem Kochen galt, gab sie die Geisteswissenschaft auf und absolvierte eine Ausbildung bei Sternekoch Tim Raue.



Jacob Schickler und Wu Yuhang kreieren für ihre Gäste Fünf-Elemente-Dinner. Im Bild oben: Der Gang „Wood“.

„Ich erläutere gern die Bedeutung der verschiedenen Elemente.“

Jacob Schickler

Der gebürtige New Yorker Schickler hat drei Jahre in China gelebt und ist als Fan der 5-Elemente-Küche vor fünf Jahren in die Hauptstadt gekommen. Er war es, der das That Woo Dinner unter das Motto der fünf Elemente stellte. Nun kreiert er zusammen mit Köchin Wu Yuhang experimentelle 5-Elemente-Gänge. Das Element Feuer mit seiner Farbe Rot und dem bitteren Geschmack beflügelt zu Gerichten wie chinesische Teigtasche mit Rotkohl und Entenkeule. Dem Holzgang (Farbe Grün, Geschmack sauer) ordnet er Spargel mit Räucherschinken, rotem Tofu und Hirse zu. Mit Tofu, Mu Err-Pilzen (Judasohr), Taglilien und Kakao wird optisch, farblich und geschmacklich dem Element Erde Rechnung getragen. Schickler und Wu Yuhang spielen gekonnt die Klaviatur der Möglichkeiten, die die saisonale Küche bietet. Darüber hinaus gibt es zu jedem Gang einen kurzen Ausflug in die Philosophie der asiatischen Lehre. „Ich erläutere gern die Bedeutung der verschiedenen Elemente; nicht nur in Farbe, Form und Geschmack, sondern auch, wofür sie stehen. So nimmt Erde beispielsweise Bezug zu Geburt und Wahrheit“, erklärt Schickler. Die Gäste lauschen, während sich am Gaumen Geschmacksexplosion abspielen. „Wir wollen die asiatische Küche neu interpretieren, die authentischen Geschmäcker mit regionalen und saisonalen Zutaten kombinieren.“ Und das hoffentlich bald auch in einer eigenen Location, denn bislang nutzen Schickler und Wu Yuhang noch die Räumlichkeiten des Restaurants Dóttir an dessen Ruhetagen.

 **DICK**
Traditionsmarke der Profis



Unsere Inspirierenden
Red Spirit

QUALITY
MADE IN GERMANY
SINCE 1878

TYPISCH F. DICK!

Messer – so individuell wie der Mensch

Finden Sie einen Händler
in Ihrer Nähe:
www.dick.de/händler

www.dick.de

Messer . Werkzeuge . Wetzstähle . Schleifmaschinen