

Soul Food – nach den 5 Elementen

Sabine Spielberg ist Köchin, Yogalehrerin, Autorin und Foodbloggerin. Im Interview verrät uns die Ernährungsberaterin, warum sie am liebsten nach der 5-Elemente-Küche kocht.

Seit wann kochst Du nach den 5 Elementen und wie bist Du dazu gekommen?

Ich bin vor über zehn Jahren aufgrund einer Ernährungsumstellung zu dieser Ernährungslehre, nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, gekommen und habe schnell festgestellt, dass mir diese sehr guttut. Die Ernährung nach den 5 Elementen hilft mir dabei, mich jeden Tag ausgewogen zu ernähren, ohne stundenlang am Herd stehen oder dogmatisch Tabellen und Vorschriften befolgen zu müssen.

Was ist das Besondere an der 5-Elemente-Ernährung?

Die Zuordnung der Nahrungsmittel nach den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die eine individuelle und typgerechte Ernährung ermöglicht. Die Nahrungsmittel werden dabei primär nach den Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig klassifiziert, sekundär nach ihrer Farbe und Form. Außerdem werden Jahreszeiten und Thermik berücksichtigt. Der Körper soll möglichst viel Lebenskraft („Qi“) aus der Nahrung gewinnen. Ziel ist es, anhand einer bewussten Ernährung das körperliche Energiesystem in Balance zu halten und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Du hast für uns ein typisches Frühlings-Rezept ausgesucht. Was bewirkt das?

Die Energie des Frühlings entspricht dem Holz-Element. Saurer Geschmack, grüne Farbe und längliche Form stehen im Vordergrund und erfrischen den Körper.



5Style
Zollstockgürtel 57-67
Haus 4, Loft 3
50969 Köln
T: 0162 427 57 58
sabine@5-style.de
www.5-style.de

Spargelsalat mit gerösteten Kichererbsen

Für 2 Personen:

130 g getrocknete Kichererbsen
1 Kombu-Alge
300 g grüner Spargel
3-4 EL Rapskernöl
2 EL Garam Masala
1 EL Reisessig (Gen mai su)
2 EL Zitronensaft
2 EL Reismalz
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe
Meersalz

Die Kichererbsen mit der Alge über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser circa 2,5-3 Stunden kochen, dann abgießen. Mit 1-2 EL Rapskernöl beträufeln, Garam Masala darüberstreuen und vermischen, bis die Kichererbsen mit der Gewürzmischung ummantelt sind.

Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen. Mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing Reisessig, Zitronensaft, Reismalz und Sesamöl in einer kleinen Pfanne aufkochen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Meersalz abschmecken, kurz köcheln lassen und dann vom Herd nehmen und den Spargel hinzugeben. Der Spargel gart jetzt etwas in der restlichen Hitze der Pfanne und in dem warmen Dressing.

Nun die Kichererbsen 3-4 Minuten in einer Pfanne anrösten. Dabei darauf achten, dass das Gewürz nicht anbrennt.

Spargel zusammen mit den gerösteten Kichererbsen servieren.

Weitere tolle Rezepte gibt es in ihren Büchern („Die vegetarische 5-Elemente-Küche“ und „Kochen nach den 5 Elementen für Babys und Kleinkinder“, beide erschienen im Joy Verlag) und auf ihrer Homepage.

