



Donnerstag, 7. Dezember 2006 / 12:18 h

Fünf Elemente Feng Shui Küche

Die «Fünf Elemente Feng Shui Küche» ist eine ganzheitliche Küche, ohne Kalorienzählen, ohne komplizierte Nährwert-Berechnungen, ohne Angst vor Vitamin- oder Mineralstoffmangel und hat nichts mit chinesischer Küche im landläufigem Sinne zu tun. (smw/pd)



Foto: maropublic.com

In den Feng Shui Hotels wird nach der so genannten «Fünf Elemente Küche» gekocht, die den Körper harmonisieren soll.

Ein wichtiger Aspekt ist, dass vorwiegend die Produkte der eigenen Region, der eigenen Klimazone verwendet werden. Die Besonderheit der «Fünf Elemente Feng Shui Küche» ist das so genannte «Rundkochen»: Bei der Zubereitung beachtet man die richtige Reihenfolge und zwar so, dass sich die Zutaten im Stärkungszyklus der Elemente gegenseitig unterstützen.

Dadurch kommt der immaterielle Anteil der Lebensmittel vollständig zur Wirkung. Ausserdem wird dabei, und das macht die «Fünf Elemente Feng Shui Küche» für Feinschmecker so interessant, noch das letzte Quäntchen Geschmack quasi «herausgekitzelt».



Foto: maropublic.com

Der Meditationsraum in einem Feng Shui Hotel.

Der Aufbau der «Fünf Elemente Küche»

Die «Fünf Elemente Feng Shui Küche» berücksichtigt nicht einzelne Inhaltsstoffe isoliert, sondern auch den immateriellen Anteil, den Lichtenergiegehalt, die Information, die in unseren Lebensmitteln steckt, in ihrer Ganzheit.

Ein Beispiel: Mit schöner Regelmässigkeit wird uns suggeriert, man solle während der kalten Jahreszeit, wegen des hohen Vitamin C-Gehalts, möglichst viele Orangen und Zitronen konsumieren. Tatsächlich sind diese Südfrüchte thermisch kalt und kühlen unseren

Organismus in einer Jahreszeit, in der wir vermehrt auf Wärme angewiesen sind.

Einzelne Substanzen können keine Ernährungsprobleme lösen. Wäre dem so, hätten wir sämtliche Erkältungskrankheiten bereits ausgerottet, bei der Unmenge von Südfrüchten, die wir hier in Mitteleuropa während der kalten Monate verzehren.

Ausgewogenheit von Yin und Yang

Berücksichtigt wird neben der thermischen Wirkung der Lebensmittel auch die Ausgewogenheit von Yin und Yang in der Ernährung. Nur wenn Yin und Yang in Harmonie sind, bedeutet das Gesundheit. Der ganzheitlichen Wirkung der «Fünf Elemente Küche» kommt man am einfachsten über den Geschmack auf die Spur. Und tatsächlich finden wir ja auch im Volksmund Aussagen wie: «Sauer macht lustig» oder «Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund».

Der saure Geschmack ist dem Element Holz zugeordnet, beeinflusst dadurch alle Körperfunktionen, die auch mit dem Element Holz in Verbindung stehen und entspannt daher, richtig dosiert, die Leber. Bittere Nahrungsmittel, die dem Element Feuer zugeordnet sind, unterstützen in der Tat das Herz-Kreislauf-System.

Ein Gericht oder Menü sollte möglichst Zutaten aller fünf Elemente, also Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser, enthalten. Wobei man durchaus das der jeweiligen Jahreszeit zugeordnete Element stärker betont. Nur wenn die kosmische Energie «Chi» in den Meridianen frei fließen kann, ist der Mensch auf Dauer gesund.

Lebensnotwendige Energie «Qi»

Westlichen Ernährungsexperten stehen die Haare zu Berge, wenn ihre fernöstlichen Kollegen Lebensmittel nach den sogenannten «Fünf Elementen» (Holz Feuer Erde Metall - Wasser) und «Thermischen Wirkung» (Yin und Yang) klassifizieren. Wissenschaftler, die heute noch in Abrede stellen, dass eine lebensnotwendige Energie - der Chinese nennt sie «Qi» existiert.

Nur weil es in der deutschen und englischen Sprache kein Wort dafür gibt. Dabei haben viele andere Kulturen in ihrer Umgangssprache eine eindeutige Bezeichnung dafür: Die Japaner sagen Ki, die Inder nennen es Prana, auf Hawaii heisst es Mana, im Griechischen Pneuma und auch die australischen Ureinwohner, die Aborigines kennen das Phänomen das der Chinese Qi nennt, sie sagen Aranquiltha dazu.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM), heilt Krankheiten jedenfalls zuallererst über die Ernährung. Dieser gezielte medizinische Einsatz berücksichtigt auch noch die Wirkrichtung der Lebensmittel und sollte erfahrenen Therapeuten und TCM-Medizinern vorbehalten bleiben.

Der Autor Hans-Peter Berti ist ausgebildeter Feng Shui Berater, Ernährungsexperte und ausserdem mit Leib und Seele Wirt und Gastgeber im eigenen Hotelbetrieb, dem Unterberger Wirt im Salzburger Erholungsort Dorfgastein. Er ist auch Gründungsmitglied der Feng Shui Hotels.

Weitere Informationen unter www.fengshui-hotels.com.

Die veröffentlichten Inhalte sind ausschliesslich zum persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Publikation oder Speicherung in Datenbanken, jegliche kommerzielle Nutzung sowie die Weitergabe an Dritte sind nicht gestattet.
news.ch (c) Copyright 2000 - 2006 by VADIAN.NET AG