

Im Zeichen der fünf Elemente

Margot Wohlkönig ist Expertin für die Ernährung nach den Grundsätzen der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Seit Jahrtausenden von den Chinesen praktiziert, wandelt sie heimische Rezepte in energiegeladene Menüfolgen um, die nicht nur einfach zu kochen sind, sondern auch nachhaltig positiv auf die Gesundheit wirken.

TEXT: KSP, FOTOS: PRIVAT, KK

Seit 1997 beschäftigt sie sich intensiv mit dem Kochen nach den 5 Elementen, aber Essen und Kochen war schon immer ein wichtiges Thema für sie. Ständig hatte sie Probleme mit ihrem Gewicht und versuchte neben vollwertiger auch makrobiotische und vegetarische Küche. Als ihre drei Söhne zur Welt kamen, hat sie für diese hauptsächlich Vollwert gekocht, das heißt statt Milupa und Co. gab es Getreidebrei und niemals Zucker. Sie selbst aß kein Fleisch, dafür Unmengen von Käse. Als ihre Kinder dann zunehmend an Neurodermitis, Mittelohrentzündungen und Verstopfung litten, entschied sie sich für einen neuen Weg. Die Ernährung nach den 5 Elementen kennt keine Verbote, somit war auch das Klima bei Tisch entspannter und die Krankheiten und Symptome verschwanden bald. Sie aß wieder Fleisch und verzichtete auf Milchprodukte wie Käse, Topfen, Yoghurt und die Gewichtsprobleme verschwanden.

Barbara Temelie

Ist die Vorreiterin der Ernährung nach den 5 Elementen im deutschsprachigen Raum. Sie hat Margot die Augen geöffnet für eine völlig andere Einstellung

zum Thema Essen. Die Hauptaufgabe der Nahrung ist es, dem Körper Energie zuzuführen und mit den Substanzen zu versorgen, die satt, vital, ausgeglichen, entspannt und zufrieden machen. Grundlage ist das Qi, das fließen soll und reine Energie bedeutet. Dem gesunden Menschen sollte man alle 5 Elemente gleichmäßig zuführen, dem Kranken mehr von dem ihm fehlenden. Diese Lehre hilft in erster Linie, keinen der fünf Geschmäcker sauer - bitter - süß - scharf - salzig zu vergessen oder sich zu große Mengen davon einzuverleiben.

Das Kochen nach den 5 Elementen

Ist eine Art Ritual, weil beim Kochen alle 5 Elemente in Form der einzelnen Zutaten und in der Reihenfolge Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser berücksichtigt werden. Zwischen der Beigabe der einzelnen Zutaten wird immer kurz pausiert, dann umgerührt und somit energetisiert. Das (Herd)Feuer ist das entscheidende Element, welches uns Energie zuführt. Die meisten Chinesen leben in denselben Breitengraden wie wir und haben auch ähnliche Lebensmittel zur Verfügung, z.B. Angelikawurzel/"Meisterwurz". Es werden Lebensmittel aus unseren Breitengraden bevorzugt eingesetzt. Auch

besinnt man sich bei dieser präventiven Ernährungsform auf die Koch- und Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren. Die einzelnen Zutaten sind in Listen verzeichnet und den einzelnen Elementen zugeordnet. Jedem Lebensmittel, Gewürz und Getränk wird außerdem eine kühlende, neutrale oder erhitzende Wirkung zugeschrieben. Abhängig ist der Speiseplan von der persönlichen Verfassung (müde, fit, krank, gesund), dem Wetter und der Tageszeit. In Zeiten großer körperlicher, seelischer oder geistiger Anstrengung rät die TCM Küche zu mindestens drei warmen Mahlzeiten, die mit Liebe gekocht und in Ruhe gegessen werden, ohne Ablenkung und in fröhlicher Gesellschaft.

KÄRNTNERIN-INFO:

Wenn Sie sich für weitere Infos interessieren, Margot Wohlkönig lädt immer wieder zu Kochkursen ein.
Nächster Termin: 28. Februar 2009



Kontakt: Margot Wohlkönig,
9802 Spittal/Drau (z.Z. Reifnitz)
Tel: 0699/ 120 052 42, www.margotwohlokoenig.at

木 火 土 金 水

HOLZ

FEUER

ERDE

METALL

WASSER