

Urheberrechtlich geschütztes Material

ISABEL OCKERT
mit einem Vorwort von Barbara Temelie



Harmonie aus dem Kochtopf und Genuss in jeder Jahreszeit

Das 5 elemente Rezeptbuch

Mit über 180 Rezepten und Farbfotos

isa
VERLAG

Urheberrechtlich geschütztes Material

HOLZ

FEUER

ERDE

METALL

WASSER

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort von Barbara Temelle | 6 |
| Einleitung | 8 |
| 1. Empfehlungen für Genuss und Bekömmlichkeit | 10 |
| 2. Tipps zum Einkauf und zur Lagerhaltung | 15 |
| 3. Saisonkalender für Gemüse, Salate und Obst | 17 |
| 4. Genuss in jeder Jahreszeit | 20 |
| 5. Thermische Eigenschaften von Nahrungsmitteln | 23 |
| 6. Veränderung der Thermik durch Garmethoden und Zubereitungsarten | 26 |
| 7. Die Fünf Geschmacksrichtungen | 31 |
| 8. Harmonie im Kochtopf | 36 |
| 9. Harmonieträger | 40 |
| 10. Nützliche Arbeitsgeräte in der Küche | 42 |
| 11. Hinweise zu den Rezepten | 44 |
| 12. Rezepte | |
| • Frühling – Mitte Februar bis Ende April | 46 |
| • Sommer – Anfang Mai bis Mitte Juli | 88 |
| • Spätsommer – Mitte Juli bis Ende August | 130 |
| • Herbst – Anfang September bis Ende Oktober | 174 |
| • Winter – Anfang November bis Mitte Februar | 216 |
| Glossar - Warenkunde | 258 |
| Nahrungsmittelliste, alphabetisch | 264 |
| Literaturverzeichnis – Buchempfehlungen | 273 |
| Kontaktadressen | 274 |
| Ausblick von Ralf Häveker und Wolfgang Wieland | 276 |
| Dank | 281 |
| Rezept Index | 282 |

Kochen im Zyklus der Fünf Elemente

Ein Kochvorgang in der Praxis

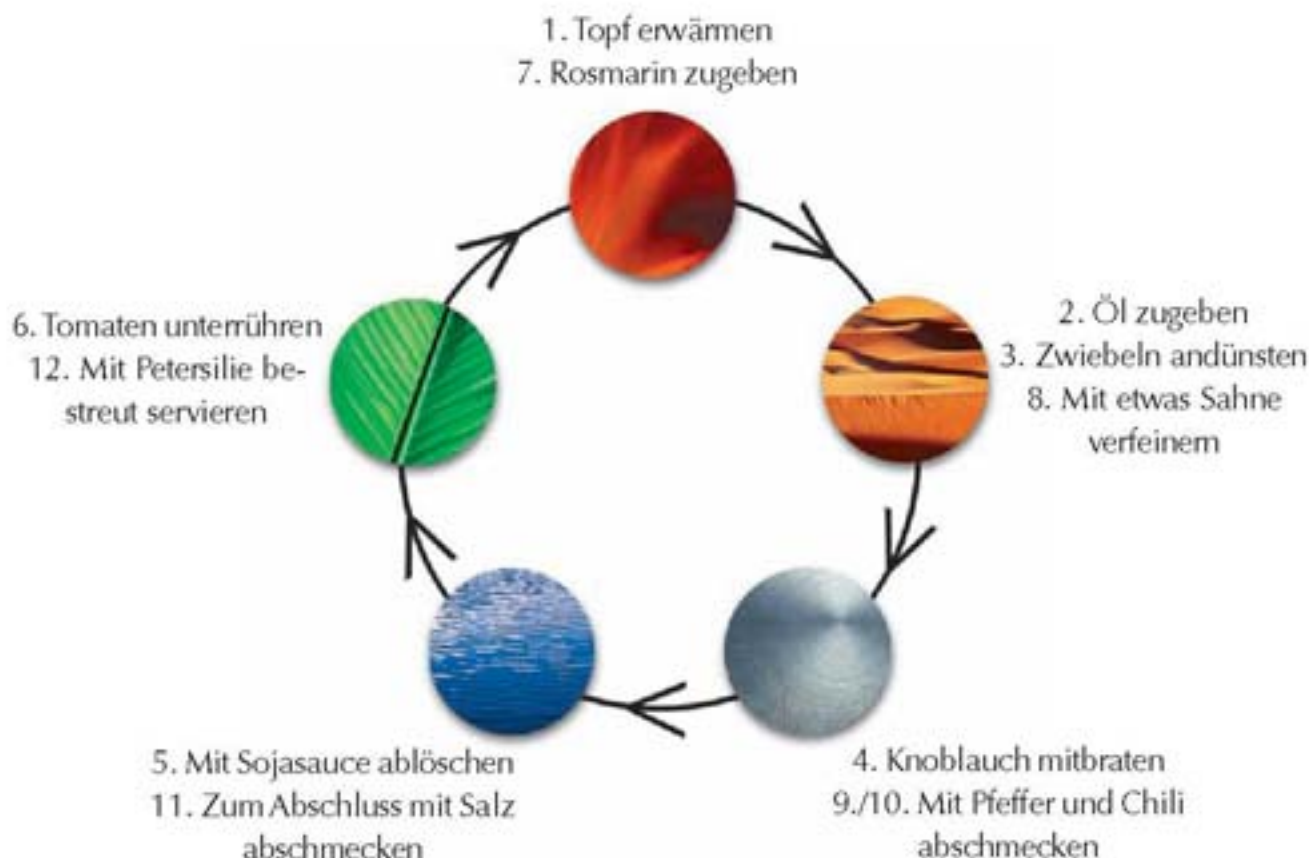
Beispiel: Zubereitung einer Tomatensauce

a) Vorbereitung:

Bereitlegen der zugeordneten Nahrungsmittel in der richtigen Reihenfolge:

| | | |
|-------|-------------------------------------|------|
| F | Topf auf den Herd stellen | 1 |
| E | Öl | 2 |
| M / E | Zwiebeln (wenn glasig: Erd-Element) | 3 |
| M | Knoblauch | 4 |
| W | Shoyu (Sojasauce) | 5 |
| H | Tomaten | 6 |
| F | Rosmarin, frisch | 7 |
| E | Sahne | 8 |
| M | Pfeffer, Chili | 9/10 |
| W | Salz | 11 |
| H | Petersilie | 12 |

b) Das Kochen im Kreis





Rhabarberkompott

Zutaten:

500 g Rhabarber
5 EL Grapefruitsaft
60 ml Apfelsaft
40 g Vollrohrzucker
1 Prise Kardamom
1 Prise Salz
1 EL Zitronensaft
1 EL Kuzu oder Speisestärke, aufgelöst

Variante:

In Kombination mit Erdbeeren ergibt sich eine sehr fruchtige Variante.

Tipp:

- Servieren Sie das Rhabarberkompott zur Vanillecreme oder als Beilage zu Grießflammen. Beide Rezepte finden Sie in diesem Rezeptteil.

Vorbereitung:

Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

1. Rhabarber (H) zusammen mit Grapefruit- (F) und Apfelsaft (E) in einen Topf geben. Vollrohrzucker (E), Kardamom (M), Salz (W) und Zitronensaft (H) zufügen und in ca. 8–9 Min. bei mittlerer Hitze (F) weich dünsten.
2. Kuzu (E) zugeben und unter Rühren kurz aufkochen. Das Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.



Kokos-Chili-Suppe

Zutaten:

200 ml Kokosmilch
 1 Chilischote, frisch
 1 TL Ingwer, frisch gerieben
 schwarzer Pfeffer
 1 Stange Zitronengras
 Salz
 600 ml Gemüsebrühe
 3 EL Zitronensaft
 10 Cocktailtomaten
 200 g Champignons
 2 Frühlingszwiebeln

Tipp:

- Vor dem Servieren das Zitronengras entfernen.

Vorbereitung:

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, vom Kerngehäuse und den Trennwänden befreien und fein hacken. Zitronengras waschen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Cocktailtomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen.

Zubereitung:

1. Einen Topf erwärmen (F) und die Kokosmilch (E) zugeben. Chilischote (M), Ingwer (M), Pfeffer (M), Zitronengras (M) und Salz (W) unterrühren. Die Gemüsebrühe (W) und Zitronensaft (H) hinzufügen und aufkochen (F) lassen.
2. Cocktailtomaten (H) und Champignons (E) zugeben und 5 Min. bei schwacher Hitze garen.
3. In Suppentassen füllen, mit Frühlingszwiebelringen (M) bestreut servieren.

Die Ernährung nach den **Fünf Elementen** ist eine Abwandlung der Traditionellen Chinesischen Diätetik für die zeitgemäße Anwendung im heutigen, schnelllebigen Westen. Dabei geht es vor allem um zwei grundlegende Dinge: **Genuss und Bekömmlichkeit!** Aber auch das angepasste Kochen je nach Jahreszeit, die Verwendung der Nahrungsmittel entsprechend ihrem wärmenden, neutralen oder kühlenden Effekt und der gezielte Einsatz der Fünf Geschmacksrichtungen *sauer, bitter, süß, scharf und salzig* sind wichtige Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung.

Mit den über **180 jahreszeitlich geordneten Rezepten** bereiten Sie genussvolle Gerichte nach den Regeln der **Fünf-Elemente-Küche** zu – und das ist ganz einfach! Erleben Sie selbst, wie schnell wirklich gutes und gesundes Essen auf den Tisch gezaubert werden kann. Kochen Sie sich mit Leichtigkeit durch die Jahreszeiten!

- **Frühstücksideen**
- **Suppen**
- **Vorspeisen und Salate**
- **Gemüse und Vegetarisches**
- **Fleisch**
- **Fisch**
- **Dips, Aufstriche und Chutneys**
- **Desserts**
- **und spezielle jahreszeitliche Highlights**

Praktische Tipps und Wissenswertes zur Fünf-Elemente-Küche finden Sie im ersten Teil und im Anhang des Buches, darunter:

- **Garmethoden und jahreszeitliche Zubereitungsarten**
- **Kochen im Kreislauf der Fünf Elemente**
- **Saisonkalender für Gemüse, Salate und Obst**
- **umfangreiche Nahrungsmittelliste**
- **Warenkunde**



Isabel Ockert, Jahrgang 1968 und Mutter von drei Kindern, ist Ganzheitliche Ernährungsberaterin (Paracelsus-Schule) und absolvierte bei Barbara Temelie die Ausbildung „Ernährung nach den Fünf Elementen“.

Ihre Erfahrungen beruhen auf ihrer langjährigen Tätigkeit als Ernährungsberaterin und Seminarleiterin. In den letzten Jahren hat sie über 500 Kochkurse mit den unterschiedlichsten Themen geleitet. Ihre Schwerpunkte sind die mediterrane und die asiatische Küche. Seit 2003 widmet sie sich gezielt der Umsetzung der Ernährung nach den Fünf Elementen.

ISBN 978-3-86611-317-6

