

***** Kochen nach den fünf Elementen *****

"Was bedeutet und beinhaltet dieses Kochen nach den fünf Elementen?", werden sich wohl einige von Euch fragen.

Die westlichen Ernährungslehren basieren auf einem mechanischen Modell des Menschen. Der zentralen Frage "Welche Stoffe braucht der Mensch, um zu funktionieren?" folgt die Empfehlung von Nahrungsmitteln, die diese Stoffe enthalten. Trotz Befolgung dieser Anleitungen fühlen sich viele Menschen weder gut noch gesund. Weil sich in jüngster Zeit in unserem Kulturkreis das Nahrungsangebot radikal geändert hat, fehlt heute den meisten von uns ein traditionelles Bewusstsein über die Wirkung von Nahrungsmitteln.

Ganz im Gegensatz dazu ist das Kochen nach den fünf Elementen eine Jahrtausendealte Ernährungslehre und fester Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin. Die Nahrung wird danach beurteilt, wie sie Energien aktivieren, erhalten, erneuern und harmonisieren kann. Denn Nahrung und Atmung sind die wichtigsten Energiequellen des Menschen, mit denen er seine angeborene Lebensenergie während seines ganzen Lebens ergänzt. Jedes Nahrungsmittel hat seine spezielle Energie, die auf uns wirkt. Genau deshalb können wir uns nach einem Essen schlapp oder auch voll neuer Kraft fühlen!

NB: Um Missverständnisse auszuräumen, erwähnen wir speziell, dass kein chinesisches Menü gekocht wird, sondern die alte Ernährungslehre für unsere europäische Küche angewendet wird.

Kurse: Wenn gewünscht und Nachfrage vorhanden.