

## Die 5 Elemente Küche - Erzählgenuss, von Claudia Nietzel

**Die Fünf Elemente Küche ist lecker. Und einfach.  
Ein besonderes Essen für jeden Tag.**

Die Fünf Elemente Küche kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Nahrungsmittel, ihre Farbe, Geschmack und Kochtechniken werden so eingesetzt, dass alle Organe im Körper angesprochen werden. Das nährt die eigene Energie und gleicht sie aus. Die Verdauungskraft wird gestärkt, Sucht nach Zucker und Körpergewicht können sich ausgleichen, Stressgefühle bauen sich ab. Essen bewirkt mehr als satt zu werden. Wie wir uns fühlen, wie zufrieden wir sind – all das hat mehr mit unserem Essen zu tun, als wir vermuten. Lange, bevor es die moderne Ernährungswissenschaft gab, fanden chinesische Ärzte heraus: was ich in den Mund stecke, löst etwas in meinem Körper aus. Farben wirken auf Organe, Geschmäcker wirken auf meine Energie, Gemüse und Getreide beeinflussen meine Stimmung.

Mit dem Essen nehme ich die Jahreszeiten in mich auf. Die traditionelle chinesische Medizin war versessen auf Beobachtung und Erfahrung und so ordneten sie ihr Wissen, um es über Generationen und Jahrtausende weiterzugeben und zu entwickeln. Ein Ergebnis ist der „Wandlungskreis der Fünf Elemente“. Hier ist zusammengetragen, wie Natur, Kultur und Mensch zusammen hängen, sich entlang der Jahreszeiten eins ins andere wandelt.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich im Frühling fühlen, mit den ersten grünen Blättern, endlich! Sonne und einem leichten Wind über weiten Wiesen – im besten Falle beschwingt, voller Elan, mit neuen Ideen und dem Wunsch, ihnen nachzugehen. Sie setzen sich aufs Fahrrad und fahren los, und abends prickelt die Sonne auf der Haut, Sie sind aufs Angenehmste belebt und entspannt. Diese Energie heißt „Holz“, es ist eine bewegliche Energie, die gern kreativ wird und sich ihren Raum nimmt. Visionen sind damit verbunden, und Leichtigkeit. Ich erlebe diesen Zustand, wenn meine Leber entspannt ist – und aufgrund unserer normalen Hektik ist sie das meistens leider nicht. Da kann ich mit dem richtigen Essen nachhelfen, kann dieses Frühlingsempfinden in mich hinein holen.

Ich kann auch die anderen Jahreszeiten in mich hinein holen – das Feuerelement der Begeisterung des Sommers, die zufrieden machende Mitte des Erdelementes im Spätsommer, die Klarheit des Metallelementes im Herbst, die Furchtlosigkeit des Wasserelementes im Winter. So kann man durch die richtige Ernährung z.B. vom Hektiker zum Kreativeur werden.

Die Fünf Elemente Küche bringt eine wunderbare Ausgeglichenheit und sehr viel Energie. Ich erreiche meine Ziele mit Gelassenheit und Zuversicht und fühle mich auch noch wohl. Dabei kochen Sie nicht nur für ein Element, sondern unterstützen immer alle Elemente in sich. So verstärkt sich die gute Wirkung für alle. Sie haben ja auch mehr als ein Element in sich – nicht nur die Leber, auch das Herz, Nieren und so weiter.

Die Fünf Elemente Küche ist nicht schwer zu erlernen. Was sehr viel hilft, ist, Gemüse der jeweiligen Jahreszeit zu kochen. Überhaupt selbst zu kochen, Farben und Gerüche wieder zu entdecken, und zu erleben, was Qualität bewirkt. Bio-Gemüse trägt mehr Energie in meinen Körper, zum Beispiel. In meinen Kochkursen vermittele ich immer Grundrezepte, die ausgewogen sind, leicht nachzukochen und leicht abzuwandeln. Sie bieten die Chance, zu erfahren, wie ein Fünf Elemente Essen wirkt. Zum Beispiel kann ich gezielt wärmend oder kühlend kochen, je nachdem welche Temperatur draußen ist und was für ein Typ ich bin. Eine Möhre ist mitnichten eine Möhre, sie kann mich wärmen oder erfrischen, je nach Kochtechnik. Dieses Gefühl für das Essen und für mich, das bekomme ich in der Fünf Elemente Küche sehr schnell. Da hilft kein Studium, nur: Kochen und Essen mit Lust.

### Claudia Nietzel

Gründerin und Leiterin der Liquid Light Akademie  
Dozentin für Cranio Sacral Therapie

### | Kochlust | Kurse | Catering und Beratung

Soziologin und späte Köchin aus Leidenschaft. Eine Ausbildung in Ernährungsberatung und Kochen nach den Fünf Elementen brachte sie dazu, ihr berufliches Engagement völlig zu verändern. In Wittnau baut sie heute die Kochschule „Kochlust“ auf und gibt Kurse für Erwachsene und Kinder in den Volkshochschulen der Region.

Claudia Nietzel  
Wittnau  
Tel. 0761/ 13 75 172  
www.kochlust.info