



Kochen im Zyklus der 5 Elemente

Das Kochen im Zyklus der 5 Elemente erhöht die Bekömmlichkeit und energetische Qualität aller Gerichte. Die Reihenfolge des sog. Fütterungszyklus (SHENG-Zyklus) beim Kochen ist:

Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser

Die Einhaltung des Zyklus bei der Zubereitung prägt die energetische Schwingung der Speisen. Sie ist die grobstoffliche Nachahmung dessen, was im Organismus auf feinstofflicher Ebene geschieht. Die positive Wirkung der im Zyklus gekochten Speisen ist leicht zu erkennen, nämlich an ihrer hervorragenden Bekömmlichkeit und an ihrem abgerundeten Geschmack.

Nachfolgend die einfachen Regeln:

- Alle Zutaten werden in der Reihenfolge des Fütterungszyklus in den Kochtopf gegeben. Der Beginn des Elementes hängt von der Zubereitungsmethode ab:
Mit einer heißen Pfanne im Feuerelement, in die man dann Öl (Erde) hineingibt, mit kaltem Wasser im Wasserelement oder – bitte beachten – mit heißem Wasser im Feuerelement, wenn das Nahrungsmittel in heißem Wasser aufgesetzt werden soll.
- Nun die Zutaten in der richtigen Reihenfolge zugeben. Zwischen jedem Element umrühren. AUSNAHME: Zwiebeln (roh) sind scharf. Wenn sie goldgelb gebraten werden, verlieren sie ihren scharfen Geschmack und wandern zurück ins Erdelement. Also nochmals etwas aus dem Metallelement zugeben, um dieses nicht zu überspringen. Weiter mit Wasserelement.
- In einem Element können mehrere Zutaten des gleichen Geschmackes direkt hintereinander zugegeben werden. Man geht mindestens 1x durch den gesamten Zyklus, ohne ein Element zu überspringen. Allerdings darf das Erdelement zu jeder Zeit zugegeben werden, denn es verbindet die einzelnen Elemente. Je öfter man im Kreis geht, umso energetisch hochwertiger wird die Speise.
- Um nachzuwürzen, sollte man solange im Kreis gehen und winzig kleine Mengen des jeweiligen Geschmackes zufügen, bis man in dem Element angekommen ist, in dem man nachwürzen möchte.
- Oft sind Gewürzmischungen aus mehreren Geschmacksrichtungen zusammengesetzt und daher nicht geeignet. Dieses Kochen ist im Gegensatz sehr kreativ! Man wird sozusagen „gezwungen“, Zutaten zu verwenden, die man sonst nicht verwendet hätte, um kein Element zu überspringen. Dadurch bekommen viele Gerichte eine neue Variante.
- Einfache Speisen wie **Getreide**, Kartoffeln oder Gemüse, die man wegen ihres Eigengeschmackes naturbelassen möchte, müssen natürlich nicht in den Zyklus gezwungen werden, indem man zusätzlich Gewürze verwendet. Diese mild schmeckenden Nahrungsmittel unterliegen ohnehin dem Erdelement, wodurch sie harmonisch und energieaufbauend wirken (ausgleichend).
- Die Organe des Elementes, in dem man den Kochzyklus beendet, bekommen die meiste Energie.
- Bitte aber nicht „verrückt“ machen lassen; sollte mal etwas „schief gehen“, hat das Gericht trotzdem höchste Güte, weil **ALLE ELEMENTE** in einem Gericht vereinigt sind!



ABKÜHLENDE EINFLUSS (yinisieren)	ERWÄRMENDER EINFLUSS (yangisieren)
Blanchieren, dünsten, pökeln, Kochen mit viel Wasser, Kochen mit Obst und Südfrüchten.	langsam, sanftes Anbraten = mild-wärmender Effekt. Stark wärmender Effekt: (yangisieren) grillen, braten, rösten, räuchern, scharfes Anbraten, braten, backen, langes Kochen, Druckkochtopf, Kochen mit Alkohol sowie mit Verwendung warmer bis heißer Gewürze

Das Kochen im Kreis der 5 Elemente ist kein Muss. Die Ernährung nach den 5 Elementen in ihrer ungeheuren Vielfalt ist eine natürliche und gesunde Art sich zu ernähren.

Wollen Sie aber Ihren Gerichten einen „spirituellen“ Ausdruck verleihen und die Energie maximieren, dann kochen Sie im Kreis der 5 Elemente. Denn der Kreis der 5 Elemente symbolisiert die kosmische und damit spirituelle Bewegung, den ewigen Kreislauf von Wachstum, Verfall und Neubeginn.

