

# Radicchio steht für das Feuer

Kochen nach den Fünf Elementen macht Spaß



Corinna Renner weht in chinesische Kochgeheimnisse ein.

✱ Für den Bikini ist es noch zu früh im Jahr, aber die besorgten weiblichen Blicke schweifen jetzt schon mal über die im Winter angelegten Fettpösterchen. Es hat aber auch alles so gut geschmeckt und Leib und Seele erwärmt: der saftige Braten, das herzhafteste Schweinesteak, die Klöße und Bratkartoffeln. Doch jetzt, wo das angefütterte Spitzbäuchlein sich unter dem neuen Frühlingsoutfit peinlich bemerkbar macht, ist Umkehr angesagt. Es muss ja nicht gleich eine anstrengende Diät sein, die einem tagelang die Laune vermiest, andere Essgewohnheiten führen bekanntlich auch zum Erfolg – und möglicherweise sogar zu einem langfristigeren.

Warum nicht einmal Kochen nach den Fünf Elementen – einer chinesischen Ernährungsmethode, die Corinna Renner in diesem Frühjahr im Südstadtladen in der Steinheilstraße vorstellt.

„Das Geheimnis der Fünf-Elemente-Küche“, erläutert die Ernährungsberaterin, „liegt darin, mild-süße, sättigende Grundnährstoffe zusammen mit würzigen Nahrungsmitteln aus den vier bewegenden Geschmacksrichtungen – sauer, bitter, scharf, salzig – zu wohlschmeckenden, bekömmlichen und nährenden Gerichten zu verarbeiten.“ Das klingt

geheimnisvoll, vor allem wenn man sich die Elemente vorstellt, die dieser Methode zugrunde liegen, nämlich Holz (sauer), Feuer (bitter), Erde (süß), Metall (scharf) und Wasser (salzig). Das Wissen um diese Ernährungsprinzipien stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und hat sich, so Renner, durch die Jahrtausende bewährt. Wer nun glaubt, die Herstellung von Mahlzeiten dieser Art erfordere womöglich ein Kurzstudium, ausgeprägte Fertigkeiten und fremdartige Zutaten, wird in Corinna Renners Kochkursen eines Besseren belehrt.

## Ein Gefühl von Leichtigkeit

Körbe voller Zutaten, die ausnahmslos auf dem heimischen Markt oder in den üblichen Geschäften erhältlich sind, warten auf die Teilnehmerinnen des Kochkurses. „Frische Produkte aus der Region sind das A und O beim Fünf-Elemente-Kochen“, sagt die Ernährungsberaterin und liegt damit, China hin oder her, ganz auf der Linie des neuen Trends in der deutschen Küche. „Salatvariationen mit köstlichen Vinaigretten“ lautet etwa das Motto eines erfüllten Kursabends, an dem acht Damen unter anderem einen Birnensalat in einer Auflaufform zubereiten, dessen

Zutaten aus den genannten fünf Elementen bestehen: Die mit Camembert gefüllten Birnen stehen für das Element Erde, der Pfeffer für Metall, das Salz für Wasser, die Beerenmarmelade und der Balsamico-Essig für Holz, der Radicchio, der über den fertigen Salat gehobelt wird, für das Feuer. Der Gast, der sich unbefangen zu Tisch begibt, muss davon allerdings nichts wissen, doch er wird merken, wie gut es ihm schmeckt und wie leicht er sich nach dem Genuss fühlt, meint Corinna Renner. Jeden Monat erleben die Damen eine weitere kulinarische Offenbarung, wenn sie nämlich „mit der Dynamik der Kräuter in den Frühling starten“ oder neue „Frühstücksrezepte“ probieren, die den Abschied vom hastig herunter geschlungenen Toast mit einer Tasse Kaffee bedeuten.

„Das Kochen nach den Fünf Elementen ist keine neue Mode. Viele unserer traditionellen Ernährungsweisen entsprechen chinesischen Prinzipien. Wenn wir sie neu entdecken, führen sie uns zurück zur Urkraft der Natur in unseren heimischen Lebensmitteln“, sagt Renner. Die ausgebildete Krankenschwester, die eine Zusatzqualifikation als Ernährungsberaterin erworben hat, propagiert diese Ernährungsform in Kursen und Seminaren, bei Vorträgen oder individueller Beratung. Mit seinem Körper, meint sie, müsse man sorgsam umgehen. Kochen nach den Fünf Elementen steigere sowohl das gesundheitliche Wohlbefinden als auch die Lebensfreude und Vitalität. Außerdem – das hören figurbewusste Nürnbergerinnen besonders gern – könne man sich genussvoll und ohne Gewichtszunahme satt essen.

Brigitte Lemberger  
Foto: Petra Simon



Corinna Renner  
Ernährungsberaterin  
Lausitzer Str. 48, 90453 Nürnberg  
Tel. 0911 / 96 46 962  
www.5-elementehome.de