



<http://qigong-gesellschaft.de/dqgg-publik/buchrezension-auflaeufe-currys-co-zur-staerkung-mitte>  
16.01.2016

## **Buchrezension: „Aufläufe, Currys & Co.“ zur Stärkung der Mitte**



„Etwas Warmes braucht der Mensch“ - Wer kennt ihn nicht, diesen Werbeslogan aus der Tütensuppen-Industrie? Natürlich liegt darin viel Wahrheit. Nicht nur zur Winterszeit und immer dann wenn es draußen kalt und stürmisch ist, ist eine warme Mahlzeit genau das Richtige.

Da warmes Essen vom Körper schneller in Energie umgewandelt werden kann, sind warme Gerichte hervorragend geeignet um Schwäche- und Kältesymptome wieder auszugleichen und die „Mitte“ gesund zu erhalten. Doch viel besser als ein Fertigprodukt mit Geschmacksverstärkern, Bindemitteln, Farbstoffen, Konservierungsmitteln und gefriergetrockneten Gemüsestückchen ist doch etwas Frischgekochtes mit regionalen Zutaten!

Wenn dann noch die Prinzipien der chinesischen Fünf-Elemente-Küche eingehalten werden, lässt sich eine solche Mahlzeit kaum noch toppen. Die Ernährungsberaterin Dörte Petersen aus Kassel hat zusammen mit Isolde Hansel bereits ihr drittes Kochbuch herausgebracht, das auf der Ernährungslehre der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert.

Nach den beiden Büchern über Suppen und Frühstücksvarianten sind nun Auflauf-, Pfannen- und Currygerichte dran. Jedes Rezept steht mit einem passenden Foto auf einer Seite. So braucht man beim Kochen nicht umblättern und kann es auch noch ganz leicht für seine begeisterten Gäste

kopieren. Die Zutaten sind keineswegs exotisch und (zumeist) nicht schwer zu besorgen. Zugleich haben die Autorinnen in jedem Rezept Alternativen angegeben, mit denen man sich auf spezielle Wünsche leicht einstellen kann. Da wird dann ohne größere Umstellungen aus einem Hühnchen-Curry durch den Austausch von Hähnchenbrust mit einem Stück Nuss-Tofu ein fleischloses, ja sogar ein veganes Gericht.

Um jedoch selbst experimentieren zu können mit den einzelnen Zutaten, wozu das Vorwort ausdrücklich einlädt, fehlt leider die genaue Zuordnung der einzelnen Zutaten zu den Fünf-Elementen oder Geschmacksrichtungen. Wer sich damit nicht auskennt, läuft somit Gefahr, ein Grundprinzip der Fünf-Elemente-Küche zu verletzen: alle fünf Geschmacksrichtungen, nämlich salzig (für Element Wasser), sauer (für Holz), bitter (für Feuer), süß (für Erde) und scharf (für Metall) sollen in jedem Gericht enthalten sein.

Wenn man dann eben den Löffel Sauerrahm einfach weglässt (oder nur durch süße Sahne ersetzt), könnte damit der einzige Vertreter der sauren Geschmacksrichtung urplötzlich fehlen im Gericht.

Sehr hilfreich ist dagegen die Beschreibung der „Wirkungsweise aus der Sicht der TCM“ bei jedem Rezept. Da kann dann auch der Hobbykoch erahnen, dass ein passend ausgesuchtes Mittagessen tatsächlich wie Medizin wirken kann. Sehr schön finde ich auch die Zuordnung der Rezepte zu den fünf Wandlungsphasen, die sich auch in den Jahreszeiten ausdrücken.

Die Gerichte aus den Kapiteln Frühling und Sommer sind eben frischer und leichter gekocht mit einem höheren Anteil kühlender Zutaten als die Vorschläge für die kalte Winterzeit. Die Beschreibung der Zubereitung ist leicht nachvollziehbar und ausführlich genug.

Das dünne Buch mit 45 Rezepten auf 60 Seiten kann man leicht auf Reisen mitnehmen und eignet sich auch gut zum Verschenken. Es ist im Selbstverlag herausgegeben und unter der **ISBN 978-3-00-050059-6** für **9,95 Euro** über den Buchhandel erhältlich.

Direktbestellungen über die Autorin sind ebenfalls möglich:

Dörte Petersen

[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)

[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)