

# Ernährung, die gut tut

Schlemmen Sie! Geniessen Sie! Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist Kultur, Sinnlichkeit, Freude! Dennoch quälen sich heutzutage viele Menschen mit Diäten, futtern sich krank oder verdrücken bloss noch Fertiggerichte. Wie schade! Dabei ist es doch so vergnüglich, wenn man genüsslich kocht und vielfältige Geschmacksrichtungen ausprobiert, am besten in geselliger Tischrunde.

Ausserdem verbessert ausgewogene Nahrung unsere Gesundheit. „Ernährung sei deine Medizin, Medizin sei deine Ernährung“, heisst es in der chinesischen Küchentradition. Denn falsches Essen macht krank. Doch vor lauter Überangebot, Zeitmangel und Verlust an kulinarischem Alltagswissen fällt es heute vielen Menschen schwer, sich ausgewogen und genussvoll zu ernähren.

Erinnern Sie sich deshalb mal wieder an die Küche Ihrer Grossmutter, kaufen Sie saison-gerecht ein und benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand – auf diesen einfachen Tipp können sich alle Autorinnen dieser Broschüre einigen. Lesen Sie hier auch, wie Sie Ihre Kinder ideal bekochen oder wie man sich dank Fünf-Elemente-Ernährung fit hält. Ausserdem erfahren Sie, welche grosse Wirkung die kleinsten Mikronährstoffe entfalten. Eine gute Ausgangsbasis für eine gesunde Ernährung – frei von jeglicher Ideologie – bietet Ihnen die Lebensmittel-Pyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Wir stellen Sie Ihnen hier gleich als Erstes vor.

## Hausgemachtes für den Nachwuchs – ein Kinderspiel

**Es ist keine Kunst, für Kinder gesund zu kochen, und zwar so, dass diese dann auch mit Lust essen. Nützlich sind dafür einige psychologische Tricks und eine clevere Strategie. Je früher man damit anfängt, desto einfacher hat man es später.**

Text: Margot Sele, Ernährungsberaterin, Vaduz



Pommes Frites, Pizza, Würschtli, Schoggi. Und gaaanz viel Pasta! Das sind wohl die häufigsten Forderungen von Kindern an die Kochkünste ihrer Eltern. Und wir Mütter und Väter? Wir hätten da gewisse andere Vorstellungen: mehr Gemüse zum Beispiel und weniger Süssigkeiten! Was aber, wenn ein Kind Grünzeug nicht mag? Und wenn es Apfel und Co schlichtweg verweigert? Liebe Mütter und Väter, dann ändern wir halt unsere Strategie und wenden einige effektvolle Tricks an!

### **Der gesunde Menschenverstand reicht aus**

Für vollwertige Ernährung gibt es eine relativ einfache Lösung, die auch ohne Unmengen an Gemüse und Vollkorn Erfolge erzielt: Kochen Sie, was Kinder gerne mögen! Das sind beispielsweise Hörnli mit Rinderhackfleisch, zarter Kopfsalat an milder Sauce, Kartoffelbrei mit Sauce, pürierte Rüebli-Suppe, Spaghetti mit Tomatensauce, Pfannkuchen mit Apfelmus, Griessnockerln-Suppe mit

Schnittlauchröllchen, Käse-Knöpfli, süsser Porridge. Auch Polenta oder Hirse kommen bei Kindern meist gut an. Und für den ersten Heisshunger gibt's einige Stängelchen rohe Kohlrabi oder Apfelschnitze.

### **Gekochtes Essen gibt Saft und Kraft**

Das heisst nun nicht, dass wir täglich stundenlang am Herd stehen müssen. Nein, aber um gesund zu bleiben, brauchen wir nun einmal gekochtes Essen aus qualitativ hochwertigen Zutaten. Das gibt uns Saft und Kraft, macht uns zufrieden und versorgt uns mit den nötigen Nährstoffen. Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen, wir kommen nicht darum herum: Selbst gekochte Mahlzeiten sind äusserst wertvoll! Doch wie schaffen wir es, neben allen anderen Verpflichtungen auch noch gesund einzukaufen und zu kochen? In vielen modernen Haushalten ist die Zeit dafür äusserst knapp bemessen. Setzen Sie deswegen Ihr Organisationstalent und Ihre Kreativität ein! Finden Sie praktikable Lösungen – einfache Mahlzeiten sind gefragt.

### **Schnell und gesund – das geht durchaus**

So können Sie beispielsweise die doppelte Menge des Nötigen kochen. Mit den Resten lässt sich später ruckzuck eine zweite wertvolle Mahlzeit aufwärmen. Oder Sie organisieren einen gemeinsamen Mittagstisch, beispielsweise mit einer Nachbarsfamilie, und wechseln sich mit Kochen ab. Auch können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder in einem Hort gut gepflegt werden. Und: Man darf sich ruhig einige zeitsparende, positive Errungenschaften der Nahrungsmittelindustrie zunutze machen und gelegentlich auf qualitativ hochwertige Fertigménüs zurückgreifen, zum Beispiel Spätzli ohne Konservierungsstoffe, dazu Tomatensauce ohne künstliche Geschmacksverstärker, und beides am besten in Bio-Qualität.

Auch den Süsshunger der Kinder können Sie auf gesunde Art stillen: mit einem selbst gemachten Kuchen, einem Honig-Brot oder Trockenfrüchen mit Nüssen. Wenn Sie Süsses kaufen, wählen Sie Bio-Kekse, denn die enthalten keine schädlichen Transfette. Weitere Infos zu Zusatzstoffen, so genannten E-Nummern, finden Sie im Internet unter [www.heko.ch](http://www.heko.ch).

### **Eltern können die Geschmacksbildung ihrer Kinder lenken**

Beginnen Sie so früh wie möglich, ihre Familie gesund zu ernähren. Denn solange Ihre Kinder noch sehr klein sind, können Sie bestimmen, was Sie einkaufen und anbieten. Sie haben es also in der Hand, ob sich Ihr Kind an den natürlichen Geschmack von Nahrungsmitteln gewöhnt, oder ob es von klein auf schon mit künstlichen Aromen verdorben wird. Verschonen Sie deshalb ihr Baby und Kleinkind möglichst lange vor extrem Süssem oder Salzigem wie Schokolade, Chips oder Limonadetränken! Solange es diese Dinge nicht kennt, vermisst es sie auch nicht. Extreme Geschmackssorten stumpfen den Geschmacksinn ab – dabei hat er eine wichtige Funktion, weil er mithilft, die Nahrungsaufnahme zu steuern. Gewöhnt sich das Kind in den ersten Jahren an natürliche Geschmacksrichtungen, so wird es auch später eher die Speisen wählen, deren Nährstoffe es im Moment braucht.

### **Machtkämpfe vermeiden – das Kind verhungert nicht!**

Ist ihr Kind dann etwas grösser und merkt, dass es die Macht hat, Nahrungsmittel zu essen oder zu verweigern – dann bleiben Sie gelassen! Selbst ein Kind, das wochenlang nur Nudeln oder Fleisch zu sich nehmen will, wird eines Tages nach

etwas anderem verlangen. Machen Sie keine Staatsaffäre daraus und lassen Sie sich nicht auf Machtkämpfe ein. Keine Angst, Ihr Kind verhungert nicht! Bieten Sie ihm einfach immer wieder auch andere Speisen an. Man weiss heute, dass wir uns an einen unbekanntem Geschmack erst nach etwa zehn Kostproben gewöhnen. Das Sprichwort, „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht“, hat also seine Berechtigung. Schulkinder sollten Sie ruhig dazu anhalten, von allen Speisen ein klein wenig zu probieren. Bei hartnäckigen Verweigerern können Sie Ausnahmen machen, indem Ihr Kind beispielsweise drei „Joker“ einsetzen darf: Das sind drei Gerichte, die es ganz und gar nicht mag und die es dann auch nicht essen muss.

### **Wer will nicht schön und stark sein?**

Einige kleine psychologische Tricks können auch hilfreich sein. Das Argument, eine Speise sei „gesund“ wirkt bei Kindern meist überhaupt nicht. Aber vielleicht erzielen Sie einen positiven Effekt, wenn Sie erklären, das Nahrungsmittel mache „schön“, „stark“ oder es sei gut für „clevere Köpfchen“ (was bei vollwertiger Nahrung übrigens nicht gelogen ist). Und sorgen Sie für Sinnlichkeit und Freude beim Essen – es soll hübsch aussehen, gut schmecken und mit positiven Gefühlen verbunden sein. Streitereien und Machtkämpfe bei Tisch verderben den Appetit und die Lust am Essen. Lassen Sie Ihren Sprössling bei der Zubereitung der Mahlzeiten auch mal mithelfen. Gemüse und Obst schnippeln, Teig kneten und Schüsseln ausschlecken: Das bringt so manch ein Kind auf den Geschmack: Es erlebt dann mit Freude, wie das Rübli im Munde kracht, wie weich der Zopf Teig ist ... Kleinkinder sollen übrigens ruhig noch mit den Fingern essen dürfen. Sie werden bald ganz von selbst die Erwachsenen imitieren und zu Löffel und Gabel greifen.

### **Teenager und Junk Food: Bleiben Sie cool!**

Tja, und dann werden die Kinder zu Teenagern: Nun haben sie zunehmend die Möglichkeiten, sich selbst zu beschaffen, worauf sie gerade Lust haben. Der nächste Kiosk, an dem man den Süsshunger stillen kann, ist nicht weit. Viele Jugendliche essen auswärts zu Mittag, und manche scheinen sich vor allem von Cola, Hamburgern, Dönern und Süssigkeiten zu ernähren. Bitte nicht verzweifeln! Ich kann Ihnen nur raten, jeweils zu Hause am Esstisch zumindest eine Speise anzubieten, die den Kindern schmeckt. So können sie sich daran satt essen und die Chance steigt, dass sich ihre Gelüste nach Süsssem oder salzigem Knabberzeug anschliessend in Grenzen halten.

Trösten Sie sich: Die Grund-Erfahrungen, die Sie Ihren Kindern in den ersten Lebensjahren ermöglicht haben, gehen nicht verloren. Erfahrungsgemäss lernen erwachsene Kinder eines Tages gesundes Essen und ganz speziell Mutters Küche durchaus wieder zu schätzen. Das macht doch Hoffnung, oder nicht?

### **Ernährung nach den Fünf Elementen – Althergebrachte Weisheit**

**Die Küche unserer Grossmütter hat einiges mit der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin gemeinsam. Sie basiert auf universellen Weisheiten. Am besten wir machen uns dieses Wissen wieder zunutze!**

Text: Christiane Seifert, Heilpraktikerin und Lehrerin für Biologie und Chemie

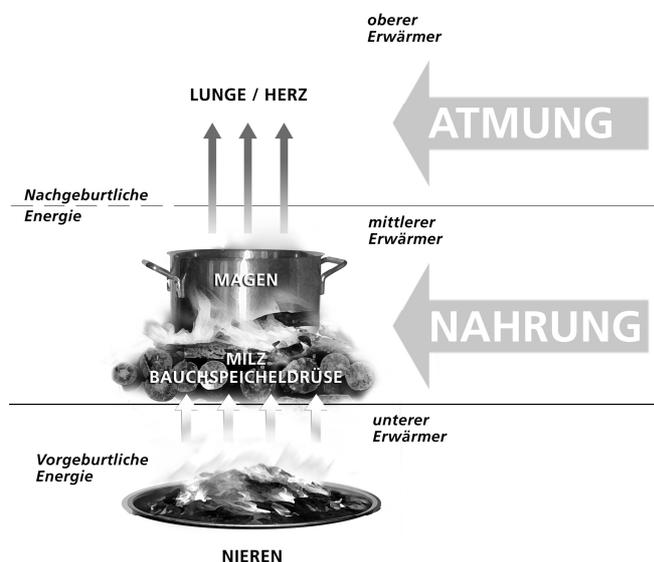


Seien Sie unbesorgt: Sie müssen nun nicht mit Stäbchen essen oder exotische Zutaten verwenden, bloss weil ich Ihnen die Grundidee der chinesischen Fünf-Elemente-Ernährung darlegen werde. Diese hat ihre Wurzeln zwar in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), passt sich aber der jeweiligen Kultur und Ess-Tradition an. Es geht also vorwiegend darum, Ernährungs-Prinzipien anzuwenden, in denen universelle Weisheit steckt, die also auf ein Ur-Wissen der Menschheit zurückgreifen. Und dies lässt sich anhand der Fünf-Elemente-Ernährung gut veranschaulichen.

Die fernöstliche Ernährungslehre weist dabei interessanterweise viele Gemeinsamkeiten mit der Küche unserer Gross- und Ur-Grossmütter auf: Beispielsweise, dass die Nahrung entsprechend dem Angebot der Jahreszeiten verwendet wird, dass vorwiegend einheimische Produkte gekocht werden und dass man mit frischen Kräutern und aromatischen Zutaten würzt – anstatt mit fertigen Würzmischungen aus der Tüte.

### Den inneren Ofen in Gang halten

In der chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen, der auch als „dreifacher Erwärmer“ bezeichnet wird (siehe Illustration). Diesen „Ofen“ gilt es in Gang zu halten, denn er trägt dazu bei, unsere Nahrung in Lebensenergie („Qi“) umzuwandeln. So bleiben wir leistungsfähig, stärken unsere Lebensfreude und können Krankheiten vorbeugen.



Unseren „Ofen“ im Bauch unterstützen wir in der Fünf-Elemente-Ernährung mit gekochten Mahlzeiten aus frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten. Das sind beispielsweise selbst gekochte Suppen, Gemüse- und Getreidegerichte sowie immer wieder auch kleine Mengen an Fleisch oder Fisch. Frische Kräuter und Blattsalate ergänzen die Mahlzeiten – Grossmutter lässt grüssen!

Im Gegensatz dazu sind viele „Errungenschaften“ der modernen Lebensmittelindustrie kein Gewinn für unsere Lebensenergie. Denaturierte Nahrungsmittel, die oft mit allerlei künstlichen Zusatzstoffen versehen sind, können dem Organismus sogar schaden und verlangen dem Körper bei ihrer Umsetzung im Stoffwechsel viel Energie ab – dies macht uns nach dem Essen müde und träge. Auch werden durch den Verzehr dieser Nahrungsmittel Schlacken produziert, die der Körper nicht loswerden kann, was zu Übergewicht führt. „Junk Food“, häufige Brotmahlzeiten, süsse Snacks sowie grosse Mengen an Rohkost füllen uns zwar den Bauch, gemäss der Fünf-Elemente-Lehre nähren sie uns aber nicht – sie schwächen unseren inneren Ofen.

### **Das Zauberwort heisst „Bekömmlichkeit“**

Obwohl die Fünf-Elemente-Ernährung hohen Wert auf Qualität und Frische legt, ist diese nicht mit einer reinen Vollwertkost gleichzusetzen. Vollwertige Nahrung ist zwar zu begrüssen, denn je vollwertiger ein Nahrungsmittel ist, desto mehr Nährstoffe und Energie enthält es. Wenn unser Verdauungssystem aber nicht in der Lage ist, ganze Körner aufzuspalten oder grosse Mengen an rohem Obst und Gemüse zu verdauen, dann vermag der Körper die gelieferte Energie auch nicht vollständig aufzunehmen. So kommt es vor, dass man das Essen nur teilweise verdaut wieder in die Kloschüssel entlässt oder an Verdauungsbeschwerden leidet, etwa an Völlegefühl, Blähungen oder Verstopfung. Es reicht also nicht, qualitativ gute Nahrung aufzunehmen – mindestens ebenso wichtig ist auch, dass diese bekömmlich, das heisst leicht verdaulich zubereitet wird. Knackig gedünstetes Gemüse oder Kompott verdauen wir beispielsweise viel besser als Rohkost. Geschrotetes, eingeweichtes und dann gekochtes Getreide liegt uns nicht so schwer im Magen wie Ganzkornbrote oder Fünf-Korn-Flockenmüesli.

### **Thermisch ausgewogenes Essen wirkt wohltuend**

Auf Nährstoff- oder Kalorientabellen kann man in der Fünf-Elemente-Ernährung getrost verzichten. Vielmehr achtet man auf die energetische Wirkung eines Nahrungsmittels: Wirkt dieses Essen „kühlend“, „wärmend“ oder „neutral“? „Zieht es zusammen“, „leitet es nach oben“ oder „nach aussen“? Als kühlende Speisen gelten beispielsweise Joghurt, Gurken und Tomaten. Isst man zu viel davon, können sie Kälte im Organismus verursachen. Zu viel Scharfes oder Salziges wiederum erhitzt den Körper und trocknet ihn aus. Wohltuend hingegen wirkt thermisch ausgewogenes Essen mit vielen neutralen Nahrungsmitteln, wie beispielsweise Polenta, Kartoffeln, Rüebli, Bohnen oder Rindfleisch. Auch diese Gerichte kennen wir aus Grossmutter's Küche.

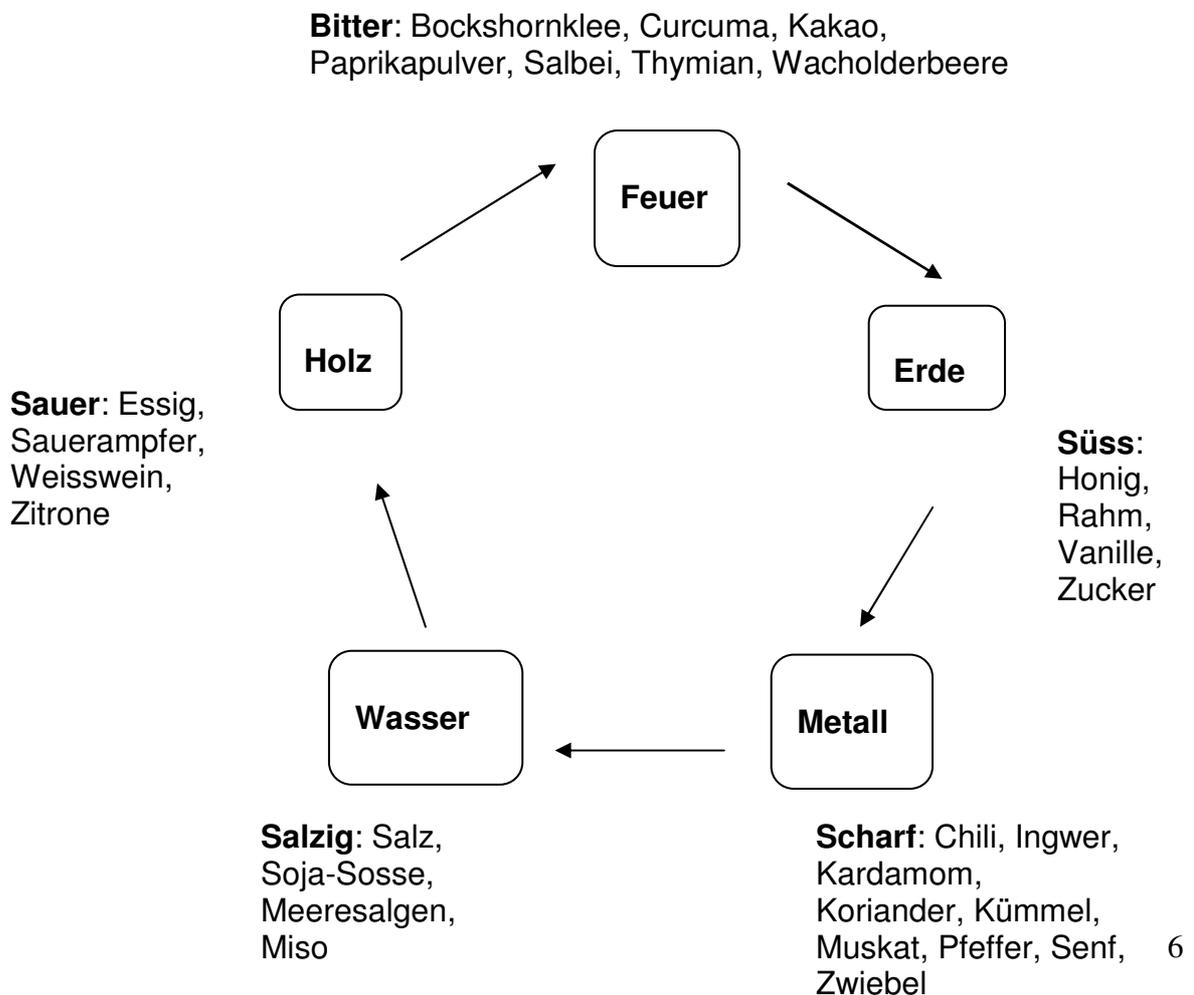
Je nach Jahreszeit verwenden wir vorwiegend kühlende beziehungsweise wärmende Nahrungsmittel. Richten wir uns nach dem Angebot der Saison und den traditionellen Speisen unserer Region, so liegen wir in der Regel goldrichtig. Ein Griessköpfchen mit Beerensauce und Pfefferminzblatt oder ein Zucchini-Tomaten-Gemüse sind im Sommer wunderbar erfrischend; ein Rindsbraten, in Rotwein geschmort, mit Fenchel-Lauch-Rüebli-Gemüse, wärmt uns im Winter wohlig. Die Auswahl der Nahrungsmittel kann zudem der eigenen Konstitution angepasst werden. Wer genau wissen will, wie er sein Essen auf die eigene Konstitution abstimmt, lässt sich am besten von einer Fachperson beraten.

## Mehr Genuss dank natürlicher Geschmacksverstärker

Die Fünf-Elemente-Küche verwendet frische, hochwertige, saisonale Produkte und bereitet sie aromatisch zu. Dadurch werden künstliche Geschmacksverstärker überflüssig. Das Geheimnis der Zubereitung liegt dabei im bewussten Verwenden der fünf Geschmacksrichtungen süß (Element Erde), scharf (Element Metall), salzig (Element Wasser), sauer (Element Holz) und bitter (Element Feuer). Berücksichtigt man diese fünf Grundrichtungen, so werden alle Organe im Körper gestärkt und genährt, das Aroma entfaltet sich besser, die Speisen schmecken rund und harmonisch und sind zudem leicht verdaulich. Auch hier finden wir die Parallele zu den Rezepten unserer Grossmütter: Diese gaben beispielsweise eine Prise Salz und einen Spritzer Zitrone an die Süßspeisen oder rundeten eine herzhaft Sauce mit einem Löffel Zucker ab.

Die Fünf-Elemente-Küche kultiviert das sogenannte „Kochen im Kreis herum“. Dabei achtet man beim Würzen und Abschmecken der Speisen darauf, dass jede der fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) verwendet wird. Ist ein Gericht zwar fertig, aber noch nicht ausreichend „geschmackig“, dann gibt man nicht einfach mehr Salz oder Pfeffer hinzu, denn das ändert am Geschmack nicht viel; es macht die Speise bloss schärfer. Stattdessen bringt man beispielsweise mit einem Spritzer Zitronensaft (sauer) Frische ins Gericht; man würzt mit einem Hauch Thymian (bitter) oder verfeinert mit einer Prise Roh-Rohrzucker (süß). Auf diese Weise kann man das Aroma abrunden, ohne ein Gericht unnötig schärfer oder salziger zu machen.

### Die fünf Elemente und das „Kochen im Kreis“:



## Gesund essen heisst geniessen

Nur was uns richtig schmeckt, kann uns auch gut tun! Deshalb ist der Genuss beim Essen so wichtig. Sie wissen selbst am besten, wie wohltuend es ist, ein mit Liebe gekochtes Essen in einer gemütlichen Atmosphäre in Ruhe am Tisch zu geniessen. Diesen Genuss brauchen wir – und wir sollten ihn täglich kultivieren. Wenn uns beim Duft eines feinen Essens das Wasser im Mund zusammenläuft, werden durch die im Speichel enthaltenen Enzyme allein schon die ersten Stufen des Verdauungsprozesses in Gang gesetzt. Das trägt bereits wesentlich dazu bei, dass uns dieses Essen dann auch gut bekommt.

**Weitere Informationen zu den Themen dieser Broschüre erhalten Sie direkt von den Autoren:**

### **Margot Sele**

Ernährungsberaterin

E-Mail: [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li)

Web: [www.energy-plus.li](http://www.energy-plus.li)

**Buchtipps:** Katharine Ibbs und Howard Shooter: „Kochschule für Kids.“  
(Dorling Kindersley, 2005)

### **Christiane Seifert**

Heilpraktikerin und Lehrerin für Biologie und Chemie

E-Mail: [chr.seifert@tcm-seifert.de](mailto:chr.seifert@tcm-seifert.de)

Web: [www.tcm-seifert.de](http://www.tcm-seifert.de)

**Buchtipps:** Christiane Seifert: „Die Fünf-Elemente-Küche“  
(Droemer/Knauer, 2005)