

## Rezeption

### SEIFERT Christiane: Die 5-Elemente-Küche für Einsteiger. Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre. Trias, Stuttgart 2014

**Bernhard HUBER**

In mittlerweile dritter Auflage (2005, 2009) gibt Christiane Seifert einen Einblick in die der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstammende 5-Elemente Ernährung, wie sie sie in jahrelanger Ernährungsberatung und Kochkurspraxis erprobt hat.

Das Buch teilt sich paritätisch in einen Theorie- und einen Praxisabschnitt. In gut lesbarer Ratgebersprache bringt Seifert die medizinphilosophischen Grundlagen aus der TCM näher und erläutert darauf aufbauend das Programm einer 5-Elemente-Ernährung, welches mehr bedeutet als die alltägliche Frage „Was esse ich heute?“. Das Verdauungsfeuer als Vorstellung des chemischen Verarbeitungsprozesses, die Einteilung der Lebensmittel durch festgelegte thermische und geschmackliche Kategorien, sowie die darauf abgestimmten alimentären Bedürfnisse des in Konstitutionen abgestuften Menschen sind dafür charakterisierende Indizien. Daran schließen sich Hinweise zur Küchenausstattung, zur favorisierten Vorratshaltung und den richtigen Gewürz- und Kräutermischungen, die in der 5-Elemente-Ernährung eine bedeutende Rolle spielen. Die zweite Hälfte des Buches macht der nach Jahreszeiten gegliederte Rezeptteil aus.

Leider kommen nur ansatzweise die Auffassungsunterschiede zur westlichen Lebensmittelwissenschaft zur Sprache, was der besseren Unterscheidung der Geister dienlich wäre. Werden die fehlgehenden Ernährungsgewohnheiten unserer Zeit zu Recht kritisiert, finden sich auch die üblichen Kampfansagen an das Rohköstertum, den Milchkonsum und den Genuss „kalter“ Lebensmittel; letztere erfahren dann allerdings im Rezeptteil anscheinend ihre Widerlegung. Dort wird unter „Winterrezepte“ etwa ein „Feldsalat mit Kernen“ – letzere natürlich geröstet – empfohlen. Überhaupt ist die eigentlich vom Ansatz interessante Einteilung des Rezeptteils gemäß den vier Jahreszeiten an manchen Beispielen nicht nachvollziehbar. Zwar kommen die Tendenzen zum Vorschein, wonach im Sommer Kühlendes und im Winter Wärmendes auf den Tisch kommen soll, doch zwischen einem „Gedämpften Fisch mit Ingwer-Zitronen-Soße“ im Sommer und einem „Fisch auf Gemüsebett“ im Winter, wobei im Sommer erwärmende Gewürze wie Peperoni, Ingwer, Pfeffer und Wacholderbeeren verwendet werden, bleibt der Unterschied offen. Wünschenswert wäre

eine in manchen TCM-Kochbüchern praktizierte konstitutionelle Einteilung der Rezepte, die eine stärker individuelle Abstimmung der Mahlzeiten möglich macht.

Gewichtig ist das Schlagwort der „Natürlichkeit“ in der 5- Elemente-Ernährung. Wert gelegt wird auf gehaltvolle Lebensmittel, Kräuter und Gewürze, die nach Möglichkeit biologischem bzw. kontrolliertem Anbau entstammen, frisch am Markt erworben und ebenso zubereitet werden sollen. Durch entsprechende Vorratshaltung gehören nun Tiefkühlkost und Fertigprodukte der Vergangenheit an, genauso wie sich durch vorausschauendes Vorkochen und Frischhalten ungesunde Brot- und Fast-Food-Mahlzeiten erledigt haben. Der dafür notwendige Zeitaufwand wird als solcher auch benannt, wobei einige Angaben im Rezeptteil durchaus sehr knapp bemessen sind. Die Behauptung allerdings, wonach die 5- Elemente-Küche keiner Tradition zugeordnet sei, wie es Barbara Temelie im Vorwort aufstellt, lässt sich nicht ungebrochen argumentieren. Gerade der Rezeptteil beweist, dass viele Kräuter, Gewürze und Bezeichnungen einem asiatischen – japanisch, chinesisches, koreanischen – Einfluss zuzurechnen sind. Die für Gemüse und Fleisch favorisierte „Regionalität“ ist in Bezug auf ihre Frische und Qualität bestimmt von Vorteil; eine „Hausmannskost“ taucht im Rezeptteil deswegen aber nicht auf.

Hoffnungsvolles mag die 5-Elemente-Küche für ein erfolgreiches Diätprogramm leisten, jedoch geht Seifert darauf nicht im Speziellen ein. Dafür bleibt die Erwähnung der Konstitutionslehre zu abstrakt. Dennoch sind allgemeine Ernährungsratschläge hilfreich. Die Vorliebe für „Verarbeitetes“, für Suppen, Eintöpfe, Muße oder Kompotte muss dafür vorhanden sein; Aufläufe allerdings wird man vergeblich suchen, Nudeln sind selten. Desgleichen muss man den asiatischen süßsauren Mischungen etwas abgewinnen können und beispielsweise die gewöhnlichen Erdbeeren mit Schlag auch durch Pfeffer und Salz anreichern wollen. Das süße Frühstück hat sich weitgehend erledigt und will nun etwa mit „Gebratener Hirse mit Ei“ oder „Kraftbrühe mit Polentawürfeln“ ein deftig-kraftiger Start in den Tag sein. Die 5-Elemente-Küche hält nicht zwingend Vegetarisches bereit, sondern versucht einen – großteils mit Ausnahme von Milchprodukten – durchaus ausgewogenen Speiseplan zu gewährleisten.

Die knappe sachbezogene Bebilderung unterscheidet sich von der ansonsten oft in Kochbüchern geübten fotografischen Praxis der atmosphärischen Stilleben. „Wissenskästchen“ tragen zur Vertiefung, oft auch Wiederholung, einzelner im Text genannter Aspekte bei, zu Ballaststoffen, Suppen, Getreide, Kräuter und Gewürze, etc. Dies findet sich insbesondere im Rezeptteil. Als dienlich hervorzuheben sind die Nahrungsmitteltabellen des Anhangs, die nach den Elementen klassifizieren bzw. eine diesbezügliche alphabetische Referenzliste für viele Zutaten, die ein schnelles Nachschlagen im Zweifelsfall gewährleistet. Ein Stichwortverzeichnis belegt die sorgfältige Redaktion, hingegen wären bei den

Literaturangaben aktuellere Referenzwerke erwünschter, denn sowohl zur TCM allgemein, wie auch zur 5-Elemente-Ernährung gibt es rezentere Publikationen als 1999. Kontaktadressen sind zwar vorhanden, hätten aber ausführlicher ausfallen können. Empfehlungen zu Rezeptseiten im Internet würden die dortige Suche erleichtern, genauso zum preiswerteren Versandhandel von notwendigen Kochutensilien. Ein klassischer Ratgeber mit guter Mischung von Theorie und Praxis.