

# Sauer macht lustig

*Fünf-Elemente-Küche – vital und harmonisch*

„Wir essen mehr als die Summe von Zutaten“, meint Hans-Peter Berti und tischt in seinem Kochbuch „So kocht das Leben“ vitale Gerichte nach ganzheitlichen Gesichtspunkten auf.

Hans-Peter Berti, Unterbergerwirt und Haubenkoch in Dorfgastein, beschäftigt sich seit etwa zehn Jahren mit der Fünf-Elemente-Küche, besuchte einschlägige Workshops, Vorträge und Meisterkurse und gibt nun selber Kochkurse in seinem Restaurant Unterbergerwirt in Dorfgastein. Auch Dreihaubenkoch Klaus Fleischhacker vom Restaurant Pfefferschiff besuchte schon Bertis Fünf-Elemente-Kochworkshop – und hätte als Profi vieles instinktiv ganz richtig gemacht, noch ohne die Regeln der Fünf-Elemente-Küche zu kennen.

Kürzlich erschien nun Hans-Peter Bertis Buch „So kocht das Leben“ im Michaels Verlag, Peiting. Berti bereitet hier seinen Gästen und Lesern eine „Wohlfühlküche in Einklang und Harmonie mit der Natur“ auf. Keine Diät-Küche, sondern vitale, ganzheitliche Zubereitungsmethoden. Ihre Grundsätze beruhen u. a. auf der universellen Lebensenergie Chi und auf dem Chi-Haushalt des Menschen. Berti: „Alles, was existiert, ist Energie, in mehr oder weniger verdichteter Form.“ Natürlich wird Energie auch über die Nahrung aufgenommen, beim Kochen werden die Nahrungsmittel energetisch umge-

wandelt. Berti: „Wir essen viel mehr als nur die Summe einzelner Zutaten.“

Mit chinesischer Küche im landläufigen Sinn hat diese Küche nichts zu tun. Die Ernährung nach den fünf Elementen ist in



wegen des propagierten Vitamin-C-Gehaltes im Winter voll mit Zitrusfrüchten und wundern uns, wenn wir dabei mehr und mehr frieren.“

Grüner Tee etwa hat entgiftende Wirkung, wirkt aber kühlend und ist daher an einem eiskalten Wintermorgen nicht un-

**Hans-Peter Berti, Unterbergerwirt in Dorfgastein, beschäftigt sich seit zehn Jahren mit der Fünf-Elemente-Küche.**

bedingt das ideale Frühstücksgetränk. Übrigens wird die berühmte-berühmte Frühjahrsmüdigkeit in der chinesischen Medizin auf einen durch die Ernährung verursachten energetischen Wärmeverlust zurückgeführt.

Auch hinter manchem Sprichwort steckt das Wissen um Wirkungen. Wenn es heißt, „Sauer macht lustig“, so weiß der Volksmund, dass saurer Geschmack in richtiger Dosis zum Beispiel auch auf die Leber wirken und Ge-

mütszustände wie Zorn oder Geiztheit auflösen kann. Hinter dem Sprichwort „Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund“ steht die Erkenntnis, dass bittere Nahrungsmittel das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Wesentlich in der Fünf-Elemente-Küche sei auch, dass die Produkte der eigenen Region und der jeweiligen Jahreszeit verwendet werden. Von Bedeutung ist auch, in welcher Reihenfolge welche Zutaten und Gewürze zu einem Gericht zusammengeführt werden.

Neue Energien durch Genuss

Berti hinterfragt in seinem Buch weit verbreitete Missverständnisse, greift ebenso absurde wie häufige Fehler bei Kücheneinrichtungen auf („Kampf der Giganten Spüle gegen Herd“), befasst sich mit Themen wie Salz und Wasser und gibt Tipps zu gesunder Ernährung und natürlichem Genuss. Ein Kapitel stellt auch die Frage, ob Gemüse-Esser gesündere Menschen seien. In Bertis Küchen-Philosophie geht es vor allem darum, durch Genuss neue Energien zu erhalten, anstatt körpereigene Energie für lähmende Verdauungsarbeit zu verbrauchen.

## Neue Energien durch Genuss

Der Rezeptteil in „So kocht das Leben“ umfasst vegetarische Gerichte, Suppen, Fischgerichte, Gemüse, Fleisch, Grundrezepturen wie Saucen und Dressings, Teige und Desserts. Doris Maier

Hans-Peter Berti: „So kocht das Leben“, alles, was Sie über die Fünf Elemente Feng Shui Küche und grundlegende Gesetzmäßigkeiten der Natur wissen müssen. Michaels Verlag, 30,70 Euro. ISBN 3-89530-171-9

Hans-Peter Berti: „So kocht das Leben“, alles, was Sie über die Fünf Elemente Feng Shui Küche und grundlegende Gesetzmäßigkeiten der Natur wissen müssen. Michaels Verlag, 30,70 Euro. ISBN 3-89530-171-9

ISBN 3-89530-171-9