



# Hitzkopf trifft Frostbeule

ALLE AN EINEN TISCH

Das kleine Familienkochbuch aus der  
**5-ELEMENTE-KÜCHE**

by Anja Orywol

Mit Illustrationen von Wimmelbuchautor Heiko Wrusch

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.de> abrufbar.

Copyright: 2021

3. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,  
Norderstedt

ISBN: 9783753463308



Anja Orywol

# Hitzkopf trifft Frostbeule

Alle an einen Tisch

Das kleine Familienkochbuch aus der  
5-Elemente-Küche



Illustrationen: Heiko Wrusch

Bleistiftzeichnungen: Anja Orywol

Weitere Grafiken, Fotos + Zeichnungen:

[www.canva.de](http://www.canva.de)

Umschlaggestaltung: Robin Münchhausen

Münchhausen:design

Coverfoto: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

ID:866512594, Prostock-Studio

Rückseite: ID: 1035219610, hunur

# INHALTS- VERZEICHNIS

## 5-Elemente-Ernährung

- 07 Essen ist fertig!
- 11 Die 5 Elemente
- 14 5 Elemente =  
5 Persönlichkeiten
- 16 Holz-Kind "Kleiner Wildfang"
- 22 Familienzeit
- 23 Kennst du schon Tom?
- 39 Feuer-Kind "Herz Dame"
- 33 Kennst du schon Marie?
- 38 Kind der Erde "kleine  
Naschkatze"
- 43 Kennst du schon Susie?
- 48 Metall-Kind "Schlaue Maus"
- 53 Kennst du schon Lena?
- 58 Wasser-Kind "Kleiner  
Bücherwurm"
- 62 Kennst du schon Henry?
- 68 Hitzkopf oder Frostbeule?

## Der ideale TCM-Teller

- 73 Gekochtes Getreide
- 75 Gemüse
- 76 Obst
- 78 Hülsenfrüchte
- 79 Fleisch
- 80 Fisch
- 80 Milch
- 82 Zucker
- 85 Die Verdauung aus Sicht der TCM
- 87 Was gibt es heute?

## Rezepte aus der 5-Elemente-Küche

### Frühstück

- 94 Kokos-Knusper-Müsli
- 94 Salzige Sonnenblumenkerne
- 95 Karamellisierte Mandeln
- 97 Kürbis-Pancakes
- 99 Apfel-Quark-Plätzchen
- 101 Hirse-Durchstarker Frühstück
- 103 Blaubeer-Porridge mit weißer  
Schokolade
- 105 Full English Breakfast
- 106 Hirseschmarrn
- 107 Erfrischende Joghurt-Hirse
- 109 Polenta Frühstücks-Pizza

### Mittagessen

- 111 Creme Polenta mit Pilz-Ragout
- 113 Pilz Risotto
- 115 Linsen á la Bolognese
- 116 Süßkartoffel-Stampf mit Speck  
und Birnen
- 117 Polenta Pizza Style herzhaft
- 119 Kartoffel-Möhren-Pfanne mit  
Geflügelwürstchen
- 120 Backofenkartoffeln mit Rucola  
und roter Bete
- 121 Wärmender Shepherds Pie
- 123 Hochstapler Teller
- 125 Quinoa Pfanne mit Kidney Bohnen



- 127 Gebackener Kürbis-Salat
- 129 Karibische One-Pot-Hirse
- 130 Tex-Mex-Gemüse unter einer Hirsekruste

### Suppen und Eintöpfe

- 132 Kürbis-Orangen-Suppe
- 133 Miso Kartoffel-Suppe mit Knusper-Hirse
- 134 Erbsen Suppe mit Bratreis
- 135 Cool-Down-Suppe für Hitzköpfe
- 137 Hühnerkraftsuppe
- 139 Brokkoli-Suppe mit kichernden Backerbsen

### Beilagen

- 141 Risotto Klößchen mit Walnüssen und Maronen
- 143 Kohlrabi Schnitzel
- 145 Hirse Bällchen mit Feta und Spinat
- 145 Gemüsebällchen mit Hirse
- 146 Goldige Sonnenbällchen
- 146 Süßkartoffel-Bällchen
- 147 Polenta Rauten

### Snacks und Desserts

- 149 "Bienenstich-Milchreis"
- 151 Roter Milchreis mit Kakao Nibs
- 153 Schoko Schock
- 155 Kokos-Himbeer-Grieß

- 157 Crumble geht immer
- 159 Grießbrei mit Erdbeer-Spiegel
- 160 Schoko-Banane aus dem Backofen
- 160 einfaches Apfelmus

### Beilagen

- 162 Hühner-Kraftbrühe
- 163 Congee
- 164 Heißer Kakao für kalte Zeiten



### Für kleine Köche

- 165 Ein paar Worte zum Schluss

### Glossar

- 166 - 168

### Über mich

- 170



# 5-Elemente-Ernährung

## Essen ist fertig!

Was löst dieser Satz bei uns aus? Vorfreude auf eine leckere Mahlzeit? Angst vor Kalorien? Unbehagen vor dem Konflikt in der Familie über das Thema Gemüse oder auch die Befürchtung mal wieder mit Unverträglichkeiten zu reagieren? Für jeden bedeutet dieser Satz etwas anderes.

Bei einem Restaurantbesuch im Elsass mit einer befreundeten Familie bestellte sich die Tochter Froschschenkel. Ich war skeptisch, dass Froschschenkel tatsächlich einem Kind schmecken würden und als dann das Essen kam, verzog das Mädchen das Gesicht und meinte: „Was haben die denn auf den Teller getan?“. Innerlich bestätigt, stellte ich die Frage: „Was denn?“ „Na Tomaten, die finde ich ekelig“.

Geschmack ist individuell und von vielen Komponenten geprägt. Kindheitserinnerungen an den warmen Kakao nach einem kalten Winternachmittag im Freien lösen Wohlbehagen aus. Der Spinat, der mit dem Satz: „Du bleibst solange sitzen, bis du den aufgegessen hast!“ heruntergewürgt wurde, wird keine Chance mehr haben, mit seinem guten Geschmack zu punkten.

Essen ist emotional stark behaftet. Um eine Ernährung dauerhaft umzustellen oder sie optimieren zu können, müssen wir diese Emotionen mit einbeziehen. Denn sie sind es, die uns bei der Umstellung und bei der Verwirklichung unserer guten Vorsätze so oft im Weg stehen. Für jemanden, der schon bei dem Wort Getreidebrei das Gesicht verzieht, wird es schwer, nur aus lauter Vernunft jeden Morgen ein Porridge zu essen.



Ich glaube nicht, dass eine Mahlzeit, und sei sie noch so gesund, wirklich nährt, wenn sie hereingezwungen werden muss. Aber vielleicht gibt es eine Verhandlungsbasis: Schmeckt das Porridge, wenn es mit Nüssen und Obst aufgepeppt wird?

Oder das Gemüse, wenn es noch knackig ist? Oder unsichtbar, weil es püriert wurde?

Das Fundament einer guten Ernährung ist die Fähigkeit, sich selbst mit seinen Vorlieben und Bedürfnissen zu akzeptieren. Das gilt selbstverständlich auch für unsere Mitmenschen und vor allen Dingen für unsere Kinder. Auf den Satz: „Das schmeckt mir nicht“ kann man eben nicht einfach: „Doch“ antworten.

Das soll nicht bedeuten, dass ab heute nur noch Pommes auf dem Teller liegen. Geschmack entwickelt sich auch durch Gewöhnung. Kinder sind erst einmal sehr auf den süßen Geschmack geprägt. Das macht auch aus Sicht der 5-Elemente-Ernährung Sinn, denn der süße Geschmack entspannt und unterstützt das Erd-Element und das damit verbundene Verdauungssystem in seiner Entwicklung. Ich persönlich finde, alles sollte zumindest probiert werden. Und auch ein zweites und ein drittes Mal. Vorwürfe oder Zwang, aber auch Problemgespräche gehören meiner Meinung nach nicht auf den Tisch. Denn verdauen müssen wir nicht nur unser Essen. Schließlich kennt jeder das unangenehme Gefühl, wenn einem ein Problem gerade auf dem Magen liegt.

Kinder haben laut Studien ein viel sensibleres Geschmacksempfinden als Erwachsene. Sie schmecken intensiver und sie erlernen und verarbeiten einen Geschmack. So war ich sehr erschrocken, als in einem Fernsehbericht die Aussage gemacht wurde, dass ein Test mit

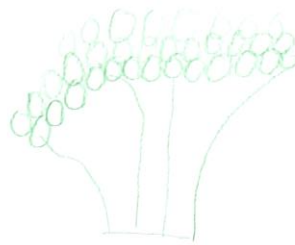






Ich finde Pilze ekelig weil sieh  
im mont schwarzeln

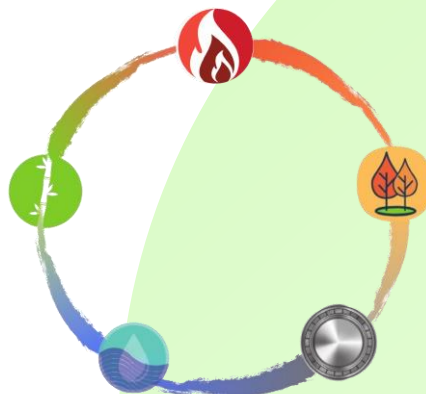
Ich Liebe Brockoli weil das kleine  
Bäume sind



einer Gruppe von Kindern ergeben hat, dass diese den Geschmack einer Erdbeere mit verbundenen Augen nicht erkannten, wohl aber den des künstlichen Erdbeeraromas. Deshalb ist es wichtig, sie schon früh an möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel heranzuführen und an sie zu gewöhnen. Fertigprodukte, die meistens überwürzt sind und denen künstliche Aromen zugesetzt sind, lassen ein falsches Bild entstehen, wie einzelne Nahrungsmittel schmecken und sie lassen den Geschmackssinn abstupfen. Eine große Hilfe für die Grundsteinlegung zur Geschmacksentwicklung ist deshalb das Kochen mit frischen und natürlichen Lebensmitteln von Anfang an.

Und tatsächlich müssen auch wir „Erwachsenen“ manchmal wieder ganz neu lernen, wie Lebensmittel schmecken, denn auch wir sind stellenweise durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten vom Weg des guten Geschmacks abgekommen. Oder wir essen zu sehr kopfgesteuert und vergessen auf unseren Bauch zu hören.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen, beim Kochen und bei hoffentlich vielen schönen gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie.



## Holz-Kind „Kleiner Wildfang“

Die Kräfte, die den kleinen Wildfang treiben, sind die Abenteuerlust und die Freude an der Bewegung. Unabhängig vom individuellen Charakter trifft das auf die meisten Kinder zu, denn die Kindheit wird bei den alten Chinesen dem Holz-Element zugeordnet. Ein Kind, dessen 1. Geige das Holz-Element spielt, kann mit seiner großen Energie insofern zuweilen doppelt herausfordernd sein.



Der kleine Wildfang will gerne klettern, rennen, verstecken spielen, toben, bauen, basteln und er braucht Freunde, die sich von ihm zum Mitmachen überzeugen lassen. Sein Energie-Vorrat scheint nie auszugehen.

Ich erinnere mich noch daran, dass mein Vater an verregneten Sonntagen früher im Wohnzimmer einen Parcours aufgebaut hat.

Tische, Decken, Bälle und Stühle.... alles was nicht niet- und nagelfest war, kam zum Einsatz. Er nannte es „Spiel ohne Grenzen“ und es hieß klettern, kriechen, werfen und so einiges mehr. Das waren Tage, an denen ich mich rundum glücklich gefühlt habe.

Für die Eltern des kleinen Wildfangs ist es nicht immer einfach. Aufgeschlagene Knie und blaue Flecken gehören zum Alltag und sind das Ergebnis der sprichwörtlichen Hummeln im Hintern.



Ist eine Sache ausprobiert, dann kommt schon die Idee für eine Neue.

Nur beim Essen, da darf es ruhig das Altbewährte und Gewohnte sein. Mit der „Fleischwurststulle“ in der Hand ist er vollkommen zufrieden. Schnell wird diese heruntergeschlungen und schon ruft das nächste Abenteuer, denn stundenlanges, gemütliches am Tisch sitzen mögen seine Hummeln einfach nicht.

In einer meiner Beratungen hatte ich das große Vergnügen, eine 83 Jahre alten Dame kennen zu lernen, die sich in ihrem Leben den nötigen Raum für ihr starkes Holz-Element genommen hat. Mit 50 machte sie ihr Abitur und im Anschluss studierte sie an der Uni Germanistik. Im Alter von 70 dann in China die chinesische Malerei. Worüber ich in der Beratung so schmunzeln musste, war das Gesicht, dass sie zog, als ich ihr mitteilte, dass es für sie von Vorteil wäre, wenn sie ihre Brotmahlzeiten reduzieren würde.

Diese Angewohnheit hatte sie sich beibehalten. Keine Zeit zum Kochen und Essen, einfach ein Brot schmieren und weiter geht's mit den Ideen, Projekten und Visionen. Wobei das nicht bedeuten soll, dass es unter „Holz-Menschen“ nicht auch ambitionierte Köche gibt. Im Gegenteil, ohne die Kreativität und die Durchsetzungskraft eines starken Holz-Elements, würde es vermutlich nur halb so viele leidenschaftliche 5-Sterne-Köche geben. Letztendlich hängt es von den eigenen Visionen ab, in welche Richtung die Holz-Kraft wirken kann. So schlummert auch oft ein großes Potential an Kreativität im Holz. Diese Kreativität als etwas Wertvolles anzuerkennen ist eine große Unterstützung, denn wird sie nicht in die Lebensgestaltung integriert, geht eine gute Möglichkeit verloren, den eigenen Holz-Anteil auszuleben.

Aber wieder zurück in die Kindheit und zum kleinen Wildfang. Die Energie des Holz-Elements ist kraftvoll.



Sie ist die treibende Kraft bei all seinen Abenteuern. Staut sie sich und findet keinen Weg, sich zu entfalten, dann entwickelt sie sich zur tickenden Zeitbombe und der kleine Wildfang zur Rakete.

Er explodiert bei der kleinsten Gelegenheit. Er wird schnell wütend und reagiert aufbrausend. Seine Energie wird unberechenbar.

Während meiner Tätigkeit in der Schule habe ich eine Kollegin kennengelernt, die als Schulbegleitung arbeitete. Ihre Aufgabe war es, sich im Hintergrund zu halten und zu beobachten, um dann eingreifen zu können und größeren Schaden zu verhindern, wenn ihr kleiner Schützling einen Wutanfall bekam. Denn dann war auch tatsächlich nichts und niemand vor ihm sicher.

Nach dem Verständnis der 5-Elemente-Ernährung entsteht durch den Stau der Holz-Energie innere Hitze.

Das haben wir vermutlich alle schon einmal selbst erlebt. Wir freuen uns z.B. auf ein schönes Erlebnis am Wochenende, haben uns darauf vorbereitet, das Wetter passt und kurz bevor es losgeht, wird alles abgesagt.

In diesem Moment werden wir unzufrieden, sind schlecht gelaunt und je nach Persönlichkeit lassen wir unserem Frust auch freien Lauf.

Das liegt, ganz einfach ausgedrückt, daran, dass die bereits mobilisierte Energie vor die Wand gelaufen ist und sich einen Kanal sucht, um aus dieser Sackgasse herauszukommen.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie sich die gestaute Energie entlädt.

Im Erwachsenenalter zeigt sich eine blockierte oder zu starke Holz-Energie beispielsweise als Bluthochdruck oder als Migräne. Bei Frauen auch als prämenstruelles Syndrom und starke Menstruationsbeschwerden.



So leuchtet es ein, dass der kleine Wildfang seine Freiheiten braucht. Es gilt zu verhindern, dass sich seine Energie staut und Schaden anrichtet. Aus diesem Grund ist die Erziehung einer solchen kleinen Holz-Persönlichkeit mitunter recht schwierig, denn eine Anpassung an die Gesellschaft muss dennoch möglich sein. Ich denke, hier ist Erziehung die Kunst, die starke Energie sanft, konsequent und mit großem Einfühlungsvermögen in die passende Richtung zu führen.

Glücklicherweise gibt es noch weitere Möglichkeiten der Unterstützung.

Mit dem Kochtopf können Eltern helfen, die Rakete wieder auf den Boden zu holen.

Wie bereits erläutert, entsteht nach dem Verständnis der 5-Elemente-Ernährung durch die Blockade der Holz-Energie innere Hitze.

Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit gelten als pathogene, eben krankmachende Faktoren.

Dabei spielt es keine Rolle, ob z.B. Kälte an einem kalten Wintertag von außen eindringt oder ob ein kaltes Speiseeis von innen heraus den Körper auskühlt.

Ebenso verhält es sich mit Hitze. Hitze kann an einem heißen Tag mit zu viel Sonne für Kopfschmerzen oder einen Sonnenstich sorgen, ebenso vermag die eben beschriebene innere Stauungs-Hitze den Körper aus dem Gleichgewicht bringen.

Im Fall des kleinen Wildfangs gilt es also, ihn über die Ernährung zu unterstützen und sein Gemüt mit passenden Lebensmitteln zu kühlen oder zumindest nicht weiter aufzuheizen.

Kleine Raketen suchen in diesem Zustand oft selber über das Essen die Abkühlung.



Sie greifen zu Rohkost, Obst, Joghurt und Eis aber auch zu Fruchtsäften und süßen Getränken. Diesen Lebensmitteln wird in der TCM eine kalte Wirkung zugesprochen. Auch wenn es so wirkt, als wäre das ein passender Ausgleich, überfordern kalte Nahrungsmittel auf Dauer das Verdauungssystem. Zumal dieses bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt ist.

Die bessere Wahl sind kurz gekochtes Gemüse und heimisches Obst, denn sie unterstützen das Verdauungssystem. Der Start in den Tag ist beispielsweise mit einem warmen Porridge mit frischem Obst und knackigen Nüssen für den kleinen Bauch deutlich hilfreicher, als das kalte Müsli.

Dem Holz-Element wird die Farbe Grün zugeordnet und so kühlt grünes Gemüse aus der Sparte Brokkoli & Co. moderat das hitzige Gemüt.

Hier zeigt sich eine weitere Schwierigkeit. Was, wenn das Kind einfach kein Gemüse isst?

So banal es klingt. Dann ist das so. Wenn das gemeinsame Essen regelmäßig zum Kampf wird, dann entsteht ebenfalls innere Hitze. Und in diesem Fall wohl nicht nur beim Kind.

Um dies zu vermeiden, lohnt es sich erfinderisch zu werden, oder Kompromisse zu schließen. Wohlwissend, dass es schon ein großer Schritt ist, im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit gutem Beispiel voranzugehen.

Gut zu wissen: Der kleine Wildfang beißt gerne zu und deshalb kann man sich durch den Prozess des kurzen Kochens und des Blanchierens und der damit verbundenen Knackigkeit des Gemüses diese Vorliebe zu Nutzen machen.



Eingelegtes Gemüse in Form von Pickles punktet mit dem sauren Geschmack, der ebenfalls zum Holz-Element gehört. Erfahrungsgemäß schmecken Pickles allerdings eher einem erwachsenen Menschen, und weniger einem Kind. Allerdings, in den Hitzkopf-Modus verfallen wir alle hin und wieder. Deshalb gehören Pickles in der TCM ab und zu einfach mit auf den Tisch.

Erhitzende Nahrungsmittel wie sein geliebtes Fleisch und seine Wurst sowie Käse, zu viel Salzige, Frittiertes und Gebackenes sollte der kleine Wildfang zumindest während der Flugphase mit Vorsicht und nur in Maßen genießen.

Hier kannst du dein Buch kaufen. Wähle zwischen Print und PDF.

CLICK HERE

Hitzkopf trifft Frostbeule  
ALLE AN EINEN TISCH  
Das kleine Familienkochbuch aus der  
5-ELEMENTE-KÜCHE  
by Anja Orywol







Ich blogge auf

[www.jeder-Bauch-isst-anders.de](http://www.jeder-Bauch-isst-anders.de)

**Podcast**

„Die 5 Elemente Ernährung mit Herz und Verstand“

**Ich berate online:**

02206/9195838

Orywol-ernaehrung@web.de

**Instagram:**

[jeder\\_bauch\\_isst\\_anders](https://www.instagram.com/jeder_bauch_isst_anders)

