

# Ernährung nach den fünf Elementen im Winter



Fotos: nordlicht verlag

## DIE CHINESISCHE MEDIZIN

ist das älteste Heilkundesystem der Welt, wird seit ca. 5.000 Jahren angewandt, versorgt lt. WHO ca. 2/5 der Menschheit und wird in 134 Ländern praktiziert.

Die Chinesische Medizin berücksichtigt den ganzen Menschen und nicht nur das momentan erkrankte Organ: körperliche, seelische und geistige Beschwerden, Ernährung, Konstitution, Klimateinflüsse, Wohnumgebung (Feng Shui), Arbeit, Arbeitsplatz, soziales Umfeld und

Gemütsverfassung. Die Chinesische Medizin war früher eine vorbeugende Medizin, heute ist sie bei uns individuelle ganzheitliche Therapie und/oder aktive Gesundheitspflege.

## WESTLICHE UND ÖSTLICHE ERNÄHRUNGSWEISHEIT

- Westlich: Analyse und Mengen der Bestandteile
- Östlich: Ganzheitlich-energetische Wirkung im Körper

Nach östlicher Ernährungsweisheit heißt es: individuell genießen, das bedeutet:

Wie wohl fühle ich mich mit der aufgenommenen Nahrung? Wie bekommt mir die Nahrung?

Die drei klassischen Gesundheitszeichen in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind: Vitalität tagsüber, guter Schlaf und guter Appetit, der davon zeugt, dass die Transformationskraft der Verdauung (Stoffwechsel) stark genug ist, um aus den Speisen alles nötige für Qi und Blut oder Kraft und Saft zu gewinnen.

## NAHRUNGSMITTEL:

Aal, Forelle, Garnele, Hummer, Kabeljau, Lachs, Languste, Muscheln, alle geräucherten Fischarten, Calamari, Austern, Kaviar, Algen, Linse, Sojabohne, Kichererbse, Sojasauce, Salz, Mineralwasser, ...



Hier wollen wir Sie zu einem Fünf-Gänge-Menü einladen, das auf dem Tisch des chinesischen Kaiserpaars serviert wurde. Das Menü wurde von Marcus Lübke, Chefkoch des Heringsdorfer Seebrückenrestaurants Käpt'n N für Sie zusammengestellt.

## YIN-YANG-5-GÄNGE-MENÜ

**Vorspeise:** Kabeljau gedünstet, blaues Kartoffelpüree

**Suppe:** Zitronengrassuppe mit Galgant

**Yang-Gericht:** Roulade von Garnelen und Lachs im Noriblatt auf Kichererbsenmousse

**Yin-Gericht:** Schaum von Linsen mit Reisplätzchen, Jakobsmuschel

**Dessert:** Sojaeis mit Apfeltarte  
Bei den Speisen werden Himalayasalz, Pfeffer, Muskat, Galgant, Soja und Zitrone, Orange, Kichererbsen, Kokosmilch verarbeitet, so dass das Menü die Harmonie der fünf Elemente in sich vereint.

Guten Appetit und viel Spaß bei der Verköstigung des Menüs.

■ KATRIN BASSIN-HEINZE, ERNÄHRUNGSBERATERIN GEMÄß DER TCM UND MARCUS LÜBKE

Die Seebrückenrestaurants

„Nauticus“

Fisch und Mee(h)r für jedermann

„Käpt'n N“

Das besondere Restaurant



Mitglied der Mecklenburg-Vorpommerschen Festläufer

500 m in der Ostsee

Veranstaltungen bis 240 Personen

Familienfeiern und betriebliche Feiern

Standesamtliche Trauungen nach Absprache mit dem Standesamt

Seebrücke Heringsdorf  
Tel. (03 83 78) 2 88 17  
Fax (03 83 78) 2 88 19

