

Lekker koken met de vijf elementen

Volgens de eeuwenoude traditionele Chinese geneeskunde kan alles in de wereld onderverdeeld worden in 5 elementen. Ons lichaam is en blijft in balans wanneer er een evenwicht is tussen deze vijf elementen. Hoe kunnen we koken volgens de 5 elementen?

Een aantal jaren geleden kwamen Ellen en Sietske in aanraking met de **visie van de Oosterse geneeswijzen**. Ze werden erdoor geraakt en geïnspireerd en besloten een opleiding te volgen die hen meer inzicht gaf in de 5 elementenleer. Dit vergrootte hun enthousiasme.

Veel mensen uit de omgeving gaven aan dat ze wel volgens de vijf elementen zouden willen eten voor een gezonde leefstijl, maar het ingewikkeld te vinden om hun voeding in te delen in deze vijf elementen. Ellen en Sietske besloten daarom een kookboek '**gewoon lekker eten met de 5 elementen**' te schrijven met vooral simpele en lekkere recepten speciaal voor deze doelgroep, zodat de drempel lager wordt om te gaan eten volgens deze theorie.

Hoe werkt eten volgens de vijf elementen?

Volgens de eeuwenoude **traditionele Chinese geneeskunde** kan alles in de wereld onderverdeeld worden in vijf elementen. Deze elementen zijn water, hout, vuur, aarde en metaal. In ons lichaam vertegenwoordigen deze vijf elementen een aantal belangrijke organen. Dit zijn de nieren en de **blaas (water)**, de **lever** en de **galblaas (hout)**, het **hart** en de **dunne darm (vuur)**, de **milt/maag/pancreas (aarde)** en de **longen** en de **dikke darm (metaal)**. Deze organen zijn nodig om te kunnen overleven.



De vijf elementen vertegenwoordigen ook vijf verschillende kleuren: **wit/grijs (metaal)**, **groen (hout)**, **zwart/blauw (water)**, **rood (vuur)** en **geel (aarde)**. Tussen de vijf elementen bestaat er een constante wisselwerking. Ons lichaam is en blijft in balans wanneer er een evenwicht is tussen deze vijf elementen (yin en yang). Evenwicht betekent levensenergie (Qi). Artsen die volgens de Chinese geneeskunde werken, kunnen al uit subtiele symptomen, zoals bijvoorbeeld lichaamsgeur, sensorische reacties, veranderingen in de huidskleur, halen dat het lichaam van hun patiënt uit balans is. Op basis hiervan krijgen patiënten medicinale voedingsadviezen gebaseerd op de vijf elementen om het lichaam en de gezondheid weer in balans te brengen.

Verdere verfijning met de 5 elementen

Eten volgens de vijf elementen is nog verder te verfijnen door ook op hete, warme (thermische), neutrale, frisse en koude, voedingsmiddelen te letten. Om het niet gelijk te ingewikkeld te maken, hebben de schrijfsters van het boek besloten om dit niet in het boek te verwerken. Het wordt dan namelijk lastiger om voedingsmiddelen in te delen. Wel lichten zij een tipje van de sluier op door uit te leggen wat het effect is van warme en koude voedingsmiddelen op uw spijsvertering.

Een ontbijt met bijvoorbeeld yoghurt direct uit de koelkast, helpt niet echt mee om uw spijsverteringsvuur hoog te houden. Daarom is de Chinese Geneeskunde voorstander van een warm en gekookt ontbijt. Zeker nu het winter is, is het goed om te kijken of uw spijsvertering hierin niet wat hulp kan gebruiken. In de recepten zijn veel kruiden en specerijen verwerkt, omdat deze het spijsverteringsvuur ook helpen versterken.



Recepten in het 5 elementen kookboek

De recepten in het kookboek zijn **bestemd voor 4 personen** en de recepten zijn zodanig opgebouwd dat wanneer u een ingrediënt van een bepaald element niet lekker vindt, u in de vijf elementen voedingslijsten van het betreffende element kunt kijken waardoor u het zou kunnen vervangen, zodat uw gerecht nog steeds voldoet aan de vijf elementen. De ingrediënten worden bij het recept aangegeven in de kleur van het element.

Alle voedingsmiddelen zijn opgenomen bij de ingrediënten, ook witte suiker. De schrijfsters hebben ervoor gekozen om geen voedingsmiddelen uit te sluiten, omdat koken met vijf elementen geen dieet is en witte suiker ook tot de vijf elementen hoort. Wilt u witte suiker weglaten dan kan dat, u kiest dan voor een ander ingrediënt uit de groep zoetmiddelen welke vallen onder het element aarde bijvoorbeeld ahornsiroop, rijststroop, agavesiroop, stevia enz.

Leren om de vijf elementen in balans te houden in uw voeding, zorgt ervoor dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt van wat u eet en het ondersteunt de bijbehorende organen. Een tekort of een teveel aan een element kan leiden tot ziekte.

De schrijfsters waarschuwen dat wanneer u uw eetpatroon verandert naar eten volgens de vijf elementen, er veranderingen kunnen gaan optreden in uw lichaam. Dit is niet iets om heel erg van te schrikken, het is puur om aan te geven dat het lichaam tijd nodig heeft om te wennen aan dit nieuwe eetpatroon. Heeft u serieuze gezondheidsproblemen dan blijft het uiteraard belangrijk om een arts te raadplegen, want het kookboek is geen remedie voor al uw gezondheidsklachten.

Commentaar van de Natuur Diëtisten Nederland

Het is een goed idee van Ellen en Sietske om de vijf elementenleer voor een breder publiek toegankelijk te maken. Oude geneeswijzen, zoals de Ayurveda en de vijf elementenleer krijgen nog maar al te vaak te weinig aandacht, terwijl deze eeuwenoude vormen van geneeskunde een enorme waardevolle kijk hebben op de gezondheid. Hier kunnen we in de Westerse geneeskunde nog heel veel van leren.

Veel mensen vinden het lastig om de vijf elementen in hun eetpatroon op te nemen, maar het is helemaal niet lastig wanneer u weet welke voedingsmiddelen onder welk element vallen. Heeft u dit eenmaal door dan kunt u zelf ook recepten verzinnen en het wellicht een niveau hoger trekken door ook op andere eigenschappen als heet, warm (thermisch), neutraal, fris en koud te letten.

Het boek is eind januari gelanceerd in Bredevoort tijdens een lezing over de vijf elementen met een proeverij en is daar met veel enthousiasme ontvangen. Hopelijk is het boek voor veel mensen een opstap naar een gezondere eet- en leefstijl.

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Bent u nieuwsgierig geworden naar dit kookboek 'gewoon lekker eten met de 5 elementen', dan kunt u [het bestellen via deze website](#).

Heeft u **interesse in een workshop over de vijf elementen** dan kunt u het [contactformulier op deze website](#) invullen.