



# Vijf elementen voeding – actueler dan ooit!

**J u t t a K o e h l e r**

**richtte in het begin van 2009 Praktijk Avîvan op. Als eerste voedingstherapeut in Nederland voltooide ze haar opleiding in München bij Barbara Temelie – vooraanstaand expert in de voeding volgens de 5 elementen en internationaal bekend auteur.**

**Jutta Koehler geeft advies op basis van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) en op basis van de 5-elementenvoeding. Met haar kennis helpt ze cliënten hun wensen m.b.t. hun gezondheid en voeding om te zetten. Het lichaam wordt weer in balans gebracht en gezondheidsproblemen kunnen worden aangepakt.**

**Wat is er mis met yoghurt en banaan?**

‘Waarom niet? Wat is er mis met yoghurt en banaan?’ Dit was mijn reactie toen ik meer dan tien jaar geleden tegenover een arts zat die werkte volgens de traditionele Chinese geneeskunde (TCM). De arts had me net verteld dat mijn gekozen ontbijt allesbehalve geschikt was voor mijn actuele gezondheidstoestand. Ik begreep er niets van. Zouden mijn koude voeten-

inderdaad warmer kunnen worden door anders te eten? Zou mijn spijsvertering weer rustig verlopen? Ik besloot volgens de vijf elementen te eten. En inderdaad: het werkte!

**Van onderzoeker naar voedingstherapeut**

Mijn naam is Jutta Koehler. Dit verhaal stond aan het begin van mijn carrière switch. Ik ben opgeleid als medisch geograaf. De relatie tussen het milieu en de gezondheid vond ik altijd interessant. Een paar jaar lang werkte ik als onderzoeker bij het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Maar nadat ik diverse opleidingen in de TCM had gevolgd, besloot ik om me volledig op de Chinese voedingsleer, oftewel vijf elementen voeding, te richten. Inmiddels werk ik als voedingstherapeut in mijn eigen praktijk. Daarnaast ben ik werkzaam als docent aan diverse opleidingsinstellingen voor Chinese geneeskunde.

Ik ben nog steeds blij dat ik koos voor het ondernemerschap. Het geeft veel vrijheid en afwisseling. De TCM is een vak waarin je nooit uitgeleerd raakt. Er valt altijd weer iets interessants te ontdekken. Ik word enthousiast als ik mensen kan begeleiden naar een geschikter voedingspatroon. Het geeft voldoening om te zien dat ze zich – soms alleen op basis van de voeding, soms in combinatie met andere TCM-therapiën – beter in hun vel gaan voelen.

**Z.O.Z.>**



### Welnu, wat is er dan mis met yoghurt en banaan?

Om de vraag van het begin te beantwoorden: er is natuurlijk niets echt iets mis met yoghurt en banaan. Westers gezien bevat dit ontbijt veel eiwit, vitamines, calcium en magnesium. Maar vanuit het oogpunt van de TCM is een dergelijk ontbijt op dagelijkse basis minder geschikt voor het lichaam. De Chinese voedingsleer kijkt naar de complete energetische werking en naar de verteerbaarheid van een bereiding. Een belangrijk verschil met de westerse diëtetiek is de kennis van de thermische werking. Volgens de TCM heeft namelijk elk voedingsmiddel een thermisch effect op het lichaam: voedingsmiddelen kunnen verkoelend of verwarmend werken. Yoghurt en banaan werken extreem afkoelend op het lichaam en het spijsverteringssysteem. Dat betekent dat koude handen en voeten nog kouder worden. De koude vertraagt de stofwisseling: een opgeblazen gevoel, vermoeidheid na het eten en veel trek in zoet kunnen het gevolg zijn. Yoghurt en banaan spelen daarom in de TCM maar een kleine rol. Ze zijn meer een aanvulling op een maaltijd dan het hoofdonderdeel.

### Waar kan ik beginnen als ik volgens de vijf elementen wil eten?

Het belangrijkste advies is: gebruik je fornuis!! Tegenwoordig wordt er simpelweg te weinig gekookt. In traditionele keukens zijn drie warme, gekookte maaltijden per dag gebruikelijk. In Nederland ligt de nadruk op de 'koude keuken': maximaal één keer per dag eten we een warme maaltijd. Salades, boterhammen, raw food en smoothies staan daarentegen vaak op het menu. Er is niets mis mee als dit af en toe het geval is. Maar ons verteringssysteem houdt het meest van

gekookte of anderszins bereide maaltijden. Koken bespaart onze spijsvertering namelijk veel werk en zorgt ervoor dat de voedingsmiddelen goed worden opgenomen. Op die manier verloopt de vertering rustig en voel je je aangenaam verzadigd.

Om de weldadige werking van de vijf elementen voeding in je eigen keuken uit te proberen, is het ontbijt de meeste geschikte maaltijd. Het warme en gekookte ontbijt is met reden al generaties gangbaar in alle traditionele keukens. Niets voor niets horen we te ontbijten 'als een keizer'.

Om te beginnen kan het ontbijt bestaan uit een haver-moutpap (bereid met een plantaardige melk zoals rijstmelk of amandelmelk), gebakken eieren of pannenkoeken, eventueel gevuld met restjes groenten. Om tijd te besparen mag je het ontbijt gerust een dag eerder voorbereiden. Je kunt het dan 's ochtends in een pannetje opwarmen.

In november verscheen mijn boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding' (voor meer informatie zie mijn website [www.5elementenvoeding.nl](http://www.5elementenvoeding.nl)).

In mijn boek geef ik tips hoe je stap voor stap de vijf elementen voeding in je eigen keuken kunt introduceren. Exclusief voor jullie publiceer ik hier één van mijn herfstrecepten, en ja hoor, dit mag je gerust ook als ontbijt eten.



Foto: Jutta Koehler

## SPELTCOUSCOUS MET GROENTEN

### Ingrediënten

Hout	scheutje vers geperst citroensap 200 g speltcouscous
Vuur	snufje kurkuma
Aarde	2 wortels ½ courgette ½ rode paprika handvol cashewnoten 3 el olijfolie
Metaal	½ prei 1 ui ½ tl gemalen korianderzaad ½ tl gemalen komijnzaad snufje peper 1 teentje knoflook handvol verse koriander
Water	ca. 400 ml water snufje zeezout

### Bereiding

Schil de ui. Snij de wortels, de courgette en de ui in kleine stukken. Snij de paprika in grotere stukken. Snij de prei in fijne ringen. Verhit de olie op een zacht vuur in een hoge pan en rooster de gemalen koriander, komijnzaad en geperste knoflook. Voeg groenten, kurkuma, zout en citroensap toe en laat op een zacht vuur bakken. Verhit ondertussen het water in een waterkoker. Wanneer de groenten bijna gaar zijn, voeg je de ongekookte couscouskorels toe. Meng de couscous goed met de groenten. Vul het groenten-couscousmengsel op met het kokende water. Doe het deksel op de pan en laat de couscous wellen. Indien de couscous te vast is, voeg dan nog een beetje water toe. Breng met peper op smaak. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan. Voeg cashewnoten en koriander toe.

