



Die 5EE deckt die Grundprinzipien auf, die jeder traditionellen Esskultur weltweit zugrunde liegen!

Sie beleuchtet die Auswahl der Nahrungsmittel, der Zutaten und der Kochmethoden. All dies bevor es Ernährungsberater, Diäten und bestimmte Kostformen gab – und bevor die Nahrungsmittelindustrie, die WHO (Weltgesundheitsorganisation) und die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) penetrant Einfluss darauf nahmen, was in den Küchen weltweit geschieht, und was wir an Fastfood zu uns nehmen.

Die 5EE erklärt, warum traditionelle Ernährungsweisen gesund sind!

Dank dem einzigartigen überlieferten Wissensschatz der Chinesischen Diätetik, auf dem die 5EE beruht, kann die Wirkung eines jeden einzelnen Nahrungsmittels auf den Organismus erklärt werden. Darum ist es einfach und für jeden leicht nachvollziehbar, welche Zutaten und Gerichte Körper und Geist in verschiedenen Lebensphasen und Umständen bestmöglich unterstützen.

Die 5EE ist ein kulinarischer Leitfaden, der uns die beruhigende Gewissheit gibt, dass wir das essen, was wir brauchen!

Und zwar im Rahmen dessen, was wir gerne mögen! Denn anhand unseres Appetits auf etwas Bestimmtes zeigt uns der Körper, was er gerade braucht. „Die Wissenschaft hat festgestellt“, dass unser Gehirn im Kopf vom sogenannten Darmhirn non-stop über den

Vital- und Nährstoffbedarf des Körpers unterrichtet wird. Daraufhin erzeugt das Gehirn den Appetit auf bestimmte Speisen und reguliert obendrein die Menge der Zufuhr. Wenn man diesen angeborenen Instinkt durch den häufigen Verzehr von frischen, natürlichen Zutaten fördert, wird er zum besten Ernährungsberater, den man sich nur wünschen kann.

Die 5EE verhilft zu Genuss und Bekömmlichkeit von herzhaften Speisen, die den Menschen überall auf der Welt- bis vor einigen Jahrzehnten - Gesundheit und Zufriedenheit geschenkt haben!

Darauf ist Verlass! Denn Fett, in Öl und Butter, und Eiweiß, in Fleisch, Eiern, Fisch und Hülsenfrüchten, sind unverzichtbare, nachhaltig sättigende Hauptnährstoffe. Fett, Fleisch und Eier zu verteufeln, heißt, das Kind mit dem Bade auszuschütten und dient einzig und nachweislich der Lebensmittel- und Pharmaindustrie. Lassen Sie sich also die Butter nicht vom Brot nehmen, denn fettarm essen macht dick und ist Schuld an der Gier auf Süßes. Wir essen erst seit 10.000 Jahren nennenswerte Mengen an Kohlenhydraten und davon immer mehr – noch dazu in Form von „gesundem, feuchtem, grobkörnigen Vollkornbrot“, dem größten Dickmacher überhaupt, neben kalorienarmen Light-Produkten, Milch, Käse und Co.





Das Geheimnis der 5EE-Kochkunst liegt in der Würze der aromatischen Zutaten!

Poetisch chinesisches ausgedrückt: „Das Saure reist zur Leber, das Bittere zum Herzen, das Süße zu Milz und Magen, das Scharfe zur Lunge und das Salzige zur Niere.“ Und nun im Klartext: Das differenzierte Wissen über die Wirkung der 5 Geschmäcker auf Körper- und Organfunktionen ist neben der thermisch abkühlenden oder wärmenden Wirkung der Nahrungsmittel die Basis der 5EE. Denn in erster Linie durch die Aromen, vor allem in Gewürzen und Kräutern, wird aus nährstoffreichen, sättigenden Zutaten ein bekömmliches und obendrein köstliches Essen, das nicht dick, sondern stark macht. Die gleiche Wirkung, nur weniger intensiv, haben die Aromen in Zwiebeln, Rucola, Tomaten und Karotten - aber auch in Olivenöl, Butter und Fleisch, allerdings nur dann, wenn Tomate nach Tomate schmeckt, Butter nach Butter oder Rindfleisch nach Rind. Eigentlich logisch: Nur wenn die Nahrungsmittel nach dem schmecken, was sie darstellen, sind sie qualitativ hochwertig. Wenn sie ihre ureigenen Geschmacksnuancen aufweisen, dann bewirken sie im Körper auch das, was man ihnen in der 5EE nachsagt. Und womit unsere Vorfahren erfolgreich überlebt haben und sich dank ihrer eigenen - und nicht mit Hilfe von gekauften - Ei- und Samenzellen fröhlich vermehrt haben.

