

Kulinarisches mit Kräutern im Kloster

Kochabend zu fünf Elementen in Sorntzig

VON BÄRBEL SCHUMANN

SORNTZIG. Im Sommer schnell mal durch den Garten gehen, dabei nach Lust und Laune Gemüse, Obst und vor allem frische Kräuter für die Zubereitung der nächsten Mahlzeit ernten und pflücken. Ein Wunsch, der nicht nur bei Hobbyköchen immer mehr Realität geworden ist. „Die Zahl der Menschen, die sich bewusster ernährt, ist immer größer geworden. Das bekomme ich auch bei meinen Kursangeboten zu spüren“, bestätigt Barbara Ellermann im Kloster Sorntzig.

Die Berliner ist gelernte Krankenschwester und Apothekerin. Sie arbeitet heute als Ernährungsberaterin und propagiert, sich nach den fünf Elementen zu ernähren. Dies ist die Übertragung von Teilen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf die in westlichen Ländern übliche Ernährung. Sie basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten.

Was könnte also besser als Thema zu einem interessanten kulinarischen Abend im Kloster Sorntzig passen? Das dachte sich auch die Leitung des Klosters und lud die Berlinerin ein. Schnell waren die Kursplätze durch Frauen beispielsweise aus Sorntzig, Mügeln, Wermsdorf, Poppitz oder Seelitz ausgebucht. Ernährungsberaterin und Teilnehmer gingen in der Klosterküche flink ans Werk, um insgesamt sieben verschiedene Dinge zuzubereiten. Auf dem großen Tisch waren dafür bereits

alle Zutaten bereit gestellt: Heimische Gemüse und Früchte, viele verschiedene Kräuter, Wurzeln, Nüsse, auch orientalische Gewürze. Dabei zeigte sich, dass die Vorkenntnisse der Frauen doch recht unterschiedlich waren. Für Barbara Ellermann gut so, denn so konnte sie sich vor allem auf das Erklären und das Beantworten von Fragen bei der Küchenarbeit konzentrieren. Nach wenigen Minuten konnte schon das erste Rezept – ein Smoothie – aus dem Mixer ausgeschrieben, genossen werden.

Wer beispielsweise anfangs das Zufügen der Haferflocken zu Früchten und Saft noch skeptisch beäugte, wurde bald beim Kosten mit einem interessanten Geschmack im Mund belohnt. Und manche der älteren Frauen, für die der Begriff Smoothie noch unbekannt war, fasste Mut, einen solchen gerade jetzt an einem heißen Sommer-

tag selbst einmal zu probieren. Später wurde über die Wirkungsweise von Kräutern geredet, bereitete man zum Beispiel Rote Linsensuppe oder ein Champignon Carpaccio gemeinsam zu. Und für manchen war neu, wie schnell daheim auch ohne Eismaschine ein Fruchteis mit Minze und Basilikum gelingen kann.

In gemütlicher Runde wurden die gemeinsam zubereiteten Speisen genossen und mancher wird daheim mit seinem neu gewonnenen Koch-Wissen bestimmt schon bald etwas nacharbeiten.

„Ich könnte mir gut vorstellen, dass ich hier im Kloster mal wieder einen solchen Kurs anbieten werde. Es war wirklich eine nette und vor allem wissbegierige Runde“, freute sich die Barbara Ellermann über den Erfolg des Abends.

Die Zahl der Menschen, die sich bewusster ernähren, ist größer geworden.

Barbara Ellermann
Ernährungsberaterin

”