



FÜNF ELEMENTE KÜCHE

DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

Das besondere an der chinesischen Ernährungslehre ist ihre Ausgewogenheit und das Vermeiden von Extremen, um zu einem goldenen Mittelmass für die »Mitte« zu kommen. Unter »Mitte« verstehen die Chinesen den Bauch mit den gesamten Verdauungsorganen.

Grundsätzlich gilt für Gesunde:

Sie dürfen »alles« essen – vorwiegend Getreide und Gemüse, aber auch Fleisch, Fisch, Eier, Obst und etwas Milch. Täglich eine frische Gemüsesuppe!

Grundsätzlich gilt für Kranke:

Sie sollten den Körper mit den richtigen, dem Element entsprechenden Nahrungsmitteln stärken. Welche Nahrungsmittel zur Auswahl kommen würden wir nach der TCM-Diagnostik mit Ihnen besprechen.

DIE FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

Die Ernährung nach den fünf Elementen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und ihren entsprechenden Organen – Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren – basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In unserem Haus ist Andreas Tinner mit dem Küchenteam der Spezialist für die kulinarische Umsetzung Ihrer persönlichen Ernährungsempfehlungen. Der gelernte Koch und Ernährungsberater war viel in der Welt unterwegs, bis er diese Art der Zubereitung als die für den Menschen bekömmlichste entdeckt hat. Grundlage seiner ausgewogenen und wunderbar schmackhaften Gerichte ist die Vorstellung von Yin und Yang – das harmonische Gleichgewicht.

Es gelten einige Grundregeln für jede Mahlzeit, die dabei zu beachten sind:

- Alle 5 Geschmäcker (sauer, bitter, süss, salzig, scharf)
- Vorwiegend heimische, der Jahreszeit angepasste Nahrung
- Regelmässig warme Mahlzeiten



HOTEL ZUR POST | MING DAO GmbH | Hauptstrasse 61 | CH-5330 Bad Zurzach
Tel +41 (0) 56 269 66 00 | Fax +41 (0) 56 269 66 09 | info@hotelzurpost.ch | www.hotelzurpost.ch



HOTEL
ZUR
POST
BAD ZURZACH

MENU KARTE

HOTEL
ZUR
POST
RESTAURANT

SUPPEN	
Kantonesische Wanton-Suppe	8,50
Kartoffel-Selleriecrèmesuppe	8,50
Rüebli-Curry-Suppe mit Schlagrahmhäubchen	9,50
Tom Kha Gai mit Zitronengras, Galgant und Kokosmilch	9,50

<p>DAFÜR SIND WIR BEKANNT HÜHNERKRAFTSUPPE NACH 5-ELEMENTEN <i>(Kochzeit ca. 10 Stunden)</i>, serviert mit Jasminreis</p>	8,50
---	------

VORSPEISEN	
<i>Asiatisch</i>	
Dim Sum Teigtaschen in verschiedenen Variationen serviert mit Sweet Chilisauce	9,50
Ming Dao's hausgemachte Frühlingsrollen Gefüllt mit frischem Marktgemüse an Sweet Chilisauce, serviert mit assortierten Blattsalaten als Hauptspeise	14,50 21,50
Poulet-Spiesschen (Kneuss) mit Peperoni grilliert, serviert mit Salatbouquet als Hauptspeise	14,50 21,50
Ming Dao's gebackene Phönixschwanz-Crevetten An pikanter Sauce, nach chinesischer Art mit Salatbouquet als Hauptspeise	16,00 32,50
Gemischte Vorspeise Ming Dao (ab 2 Personen) Dim Sum, Yakitori Spiesschen, Frühlingsrollen, Phönixschwanz-Crevetten und Salatbouquet	18,00 pro Person

<i>Europäisch</i>	
Bouquet von Blattsalaten An hausgemachter, leichter Vinaigrette mit Aceto Balsamico	9,50
Hausgemachter Chabis-Salat Mit Sweet-Chili-Sauce	9,50

Tatar vom Rind Würziges Rindstatar, parfümiert mit Cognac, serviert mit knusprigem Toast und Butter als Hauptspeise	19,50 28,50
---	----------------

HAUPTGERICHTE	
<i>Asiatisch</i>	
ASIA-CURRYS <i>Zu allen asiatischen Hauptgerichten empfehlen wir Jasminreis.</i>	
Gelbes Asia Curry Mit gelber, mild gewürzter Kokosnuss-Curry-Sauce, Ingwer, Auberginen, Zucchetti, Peperoni	
mit Black-Tiger	36,00
mit Pouletstreifen (Kneuss)	28,00
mit Tofu	26,50

FRUCHTIG & ASIATISCH <i>Zu allen asiatischen Hauptgerichten empfehlen wir Jasminreis.</i>	
Sweet & Sour Mit Ananas, Peperonistreifen, Gurken, Lauch und Zwiebeln an süss-saurer Sauce	
mit Black-Tiger	36,00
mit gebackenen Pouletwürfeln (Kneuss)	28,00

PIKANTES AUS DEM WOK <i>Zu allen asiatischen Hauptgerichten empfehlen wir Jasminreis.</i>	
Tom Kha Gai mit Kneuss Poulet, Champignons, Zitronengras, Galgant und Kokosmilch serviert mit Jasminreis	28,00
nach Szechuan Art Mit Lauch, Karotten, Mu Err Pilze, Peperoni, Bambusstreifen, Ingwer und Knoblauch in Sojasauce mit scharfem Szechuan Pfeffer	
mit Black-Tiger	38,00
mit Rindsfilet-Streifen	39,00

NUDELGERICHTE EURASICH Gebratene Nudeln mit Riesencrevetten und Gemüsejulienne (leicht pikant)	36,00
Gebratene Nudeln mit Pouletstreifen (Kneuss) und Gemüsejulienne (leicht pikant)	28,00

DAFÜR SIND WIR BEKANNT MING DAO'S KNUSPRIGE ENTE Knusprige Ente auf Wokgemüse mit Karotten, Lauch, Chinakohl, Knoblauch und Chili an Sojasauce	30,50
--	-------

HAUPTGERICHTE	
<i>Europäisch</i>	
DAFÜR SIND WIR BEKANNT RINDSFILET »LADY'S CUT«, 150 g auf Wunsch gebraten, mit Kräuterbutter oder Grillsauce <i>Wir empfehlen dazu Blattspinat.</i>	34,00
RINDSFILET »GENTLEMAN'S CUT«, 180 g auf Wunsch gebraten, mit Kräuterbutter oder Grillsauce <i>Wir empfehlen dazu Blattspinat.</i>	38,00
Kalbsschnitzel an leichter Zitronensauce <i>Wir empfehlen dazu hausgemachte Nudeln.</i>	36,50
Kalbsgeschnetzeltes an Champignonrahmsauce <i>Wir empfehlen dazu Kartoffelpüree.</i> als kleine Hauptspeise	36,50 32,50
Filetspitzen »Stroganoff« Rosa gebratene Rinderfiletwürfel 160 g, an rassisger Stroganoff-Sauce <i>Wir empfehlen dazu hausgemachte Nudeln.</i>	38,50
Pochiertes Zanderfilet An Weisswein-Zitronengrassauce mit Ingwer <i>Wir empfehlen dazu Jasminreis.</i>	36,50
Hausgemachte Nudeln An Olivenöl, Knoblauch und frischen Tomaten mit Riesencrevetten	29,50

VEGETARISCH	
Hausgemachte Nudeln mit Knoblauch, Tomatenwürfeln und Olivenöl	19,50
Kartoffel-Gnocchi mit Olivenöl, frischem Salbei und Parmesan mit hausgemachter Tomatensoße	19,50 19,50

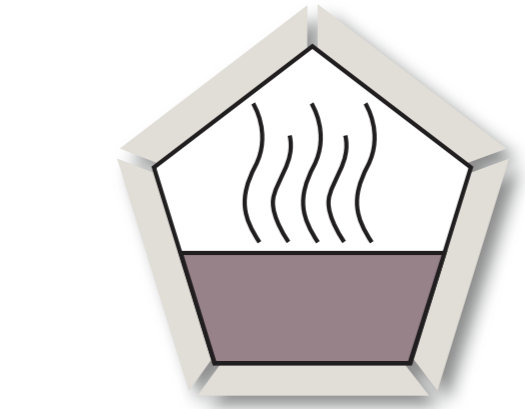
BEILAGEN	
<i>Europäisch</i>	<i>Asiatisch</i>
Kartoffelgratin , hausgemacht	Jasminreis
Kartoffelpüree , hausgemacht	Wokgemüse <i>nach Saison</i> z.B. Karotten, Lauch, Chinakohl, Knoblauch
Nudeln , hausgemacht	
Blattspinat	gebratener Reis
Gemüse der Saison	
Hausgemachte Rösti	

Zu allen Gerichten erhalten Sie eine Beilage Ihrer Wahl. Auf Wunsch servieren wir Ihnen auch gerne mehrere Beilagen. <i>(gegen einen kleinen Aufpreis von 6,00 CHF pro zusätzlicher Beilage)</i>	
--	--

Crème brûlée parisienne Nach altem französischen Hausrezept	9,50
Mousse au chocolat Hausgemachtes luftiges Toblerone Mousse	9,50
Hausgemachtes Caramelköpfl	9,50

»Mont noir« Vanilleglacé mit heisser Schokoladesauce und Schlagrahmhäubchen	11,00
»Lady in Red« Vanilleglacé mit warmen Himbeeren und Schlagrahmhäubchen	12,50
Warmer Apfelstrudel mit Vanillesauce und Schlagrahmhäubchen	14,00
Hausgemachtes Tiramisu	12,50

Für die Zubereitung unserer Gerichte verwenden wir kein Glutamat und keine Geschmacksverstärker	
Alle Preise in CHF inkl. MwSt.	



F Ü N F ELEMENTE KÜCHE

NÄHRUNGSMITTEL UND IHRE WIRKUNG

Fleisch

Kalbfleisch fördert die Verdauungsfunktion. *Lamm* stärkt das Immunsystem und führt zur Entspannung. *Rindfleisch* kräftigt Muskeln und Knochen, lindert Rückenschmerzen und Erschöpfung.

Geflügel

Ente entwässert und hilft gegen innere Unruhe. *Huhn* verbessert die Blutzirkulation und vermindert Gelenksteifheit.

Fisch

Dorade stärkt die Knochen, verbessert die Konzentration, wirkt Schwindel und Schwäche entgegen. *Garnelen* stärken die Knochen, Muskeln und Sehnen, fördert die Blutbildung. *Lachs* verbessert die Blutzirkulation und stärkt die Knochen.

Getreide

Hafer stärkt die Knochen, verbessert die Verdauung und Lungenfunktion, lindert Kälte und Erschöpfung, senkt das Cholesterin. *Kartoffeln* stärken die Verdauung und lindern Entzündungen. *Mais* stärkt die Knochen, wirkt entgiftend und blutbildend. *Reis* erwärmt den Magen, entwässert Dickdarm und Lunge, nährt die Haut und entspannt. *Weizennudeln* stärken den Kreislauf und beruhigen den Geist. Wir empfehlen deshalb unseren Patienten Xi fan (gekochter Reis) zum Frühstück.

Gemüse

Staudensellerie hilft zu entspannen, lindert Schwindel und vermindert Schleim in der Lunge. *Karotten* stärken die Knochen und das Bindegewebe, unterstützen die Entwicklung von Haut und Schleimhäuten, verbessern die Sehkraft, stärken das Gedächtnis. *Lauch* stärkt die Knochen, Atmung und Blutzirkulation, wirkt regenerierend und aufbauend. *Zwiebeln* kräftigen die Verdauungsfunktion, das Immunsystem und die Blutzirkulation. *Zucchini* wirken beruhigend und entgiftend, lindern Darmentzündungen und stärken die Abwehr. *Fenchel* stärkt die Verdauung, löst Schleim in der Lunge und wärmt den Rücken. *Randen* verbessern die Blutbildung, beruhigen das Magen-Darm-System und wirken entgiftend. *Brokkoli* entwässert, fördert die Diurese und die Blutbildung. *Kohl* entwässert, fördert und reguliert den Verdauungsprozess.

Gewürze und Kräuter

Alle *Gewürze und Kräuter* fördern die Verdauung, helfen der Transformation der Nahrung und unterstützen die Wirkung.