

PERSBERICHT

## HANTING CUISINE LANCEERT MENU VAN DE 5 SEIZOENEN

**Michelin-restaurant HanTing Cuisine in Den Haag lanceert deze maand een nieuw menu dat helemaal draait om kleur. Het vijfgangenmenu is een culinaire rondreis langs de vijf seizoenen. Net als de drie eerdere menu's, is ook dit ontleend aan de Chinese Voedingsleer, de belangrijkste inspiratiebron van chef Han Ji.**

### **Seizoenen**

Het nieuwe Vijf Seizoenen Menu bestaat uit vijf verschillende gerechten met elk een andere hoofdkleur, die samen de hele cyclus van de seizoenen laten zien. Kleur is een zeer belangrijk onderdeel van de Chinese keuken. Volgens de Chinese Voedingsleer heeft elk seizoen zijn eigen kleur. Zo is groen de kleur van de lente en rood de kleur van de zomer. In de herfst verandert de kleur in wit en in de winter neemt zwart de overhand. Bij het vijfde seizoen, dat ook wel 'nazomer' wordt genoemd, hoort de kleur geel.

*'Voorkom ziekten en voedselallergie door de juiste kleur voedingsmiddelen te eten, producten die passen bij het seizoen.'*

### **Kleur**

Elke kleur en elk seizoen zijn gekoppeld aan een orgaan van het menselijk lichaam, dat in het specifieke seizoen extra aandacht nodig heeft. Han Ji: 'In China voorkomen we veel ziekten en allergieën, omdat we onze voeding aanpassen aan het seizoen. Daarmee kunnen bijvoorbeeld glutenallergie of hooikoorts voorkomen worden.' Han Ji: 'In de lente wordt bijvoorbeeld de aarde verwarmd en beginnen planten te groeien. Dit is ook het moment voor de mens om zich te ontwikkelen. De lever en galblaas zijn verantwoordelijk voor de energiestroom en het is belangrijk om deze te voeden. De kleur groen is in dit seizoen in overvloed verkrijgbaar. Gedurende dit seizoen is het dan ook goed om groene producten te eten, zoals groene bonen, broccoli, komkommer, groene peper en sla. Dit is ook het moment om groene thee te drinken. Het verkoelende karakter van groene thee zorgt ervoor dat de energiebalans niet doorslaat en zorgt ook dat ons lichaam wordt voorbereid op het warme weer.' Bij elke gang van het Vijf Seizoenen Menu wordt een passende kleur thee geserveerd.

### **Het vijfde seizoen**

De Chinese Voedingsleer onderscheidt niet vier, maar vijf seizoenen. Behalve de lente, de zomer, de herfst en de winter is er een vijfde seizoen, dat wordt omschreven als 'nazomer'. In de seizoen-cyclus is dit een overgangsfase van de



zomer naar de winter. De nazomer begint ongeveer de derde week van augustus. Dan komt de seizoen-cyclus tot stilstand. Han Ji: 'Het lichaam heeft dan weinig energie en er is sprake van slaaptkort en emotionele stress. Dit is hét moment om te ontspannen met vrienden en familie en verse producten te eten. Dit seizoen is vochtig en vocht kan de milt ontregelen. Om de milt te voeden is het belangrijk om gele en oranje producten te eten, zoals zoete aardappelen, wortels, abrikozen, perziken, meloen en mais.' Behalve invloed op het menselijk lichaam, is bekend dat kleur ook psychologische effecten heeft.

### **5.000 jaar oude Voedingsleer**

Dit is de vierde keer dat Han Ji een innovatief menu lanceert. Eerder presenteerde HanTing Cuisine al het Chinese Kruidenmenu, het Qi Menu en het Thee Menu. Elke keer wordt een ander thema uit de 5.000 jaar oude Chinese Voedingsleer belicht, met als doel mensen bewuster te laten eten en de wereld gezonder te maken door de Westerse en Oosterse cultuur te verbinden. Vanaf begin juni staat het nieuwe menu op de kaart bij HanTing Cuisine.

*HanTing Cuisine is een Michelin-restaurant in Den Haag onder leiding van Han Ji en is onderdeel van de Han Group.*

*[www.hantingcuisine.nl](http://www.hantingcuisine.nl)*

NIET VOOR PUBLICATIE

Voor meer informatie over de Han Group en HanTing Cuisine, of beeldmateriaal op hoge resolutie, kunt u contact opnemen met HBMEO: [hanting@hbmeo.com](mailto:hanting@hbmeo.com) / 020 4053636