

# Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 1

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im Februar und März
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

## Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) // Fünf-Elemente-Küche

Liebe Interessierte,

noch hat uns der Winter fest im Griff, das Yin in seiner stärksten Ausprägung können wir seit Wochen alle besonders gut spüren. Die mit den winterlichen Temperaturen einhergehende Starre und Verlangsamung macht sich auch in unserem Alltag bemerkbar, z.B. wenn wir uns weniger bewegen, weil die Gehwege und Straßen zu glatt oder nicht geräumt sind oder wir das Auto nur noch benutzen, wenn es unbedingt notwendig ist. Von uns unbemerkt macht sich unter der Schneedecke aber bereits das Yang wieder daran, sich auszudehnen und damit den Frühling voranzutreiben. Unter dem Schnee erscheinen bereits die ersten Knospen der Schneeglöckchen, die auf wärmere Tag warten und so beginnt ja auch schon einige Wochen vor unserem kalendarischen Frühlingsanfang in der Natur und aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin der Frühling. Wie die TCM den Frühling und die dazu passende Ernährung sieht, möchte ich mit meinem aktuellen Kursangebot „**Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Frühling**“ vermitteln (s.u.).

Vor dem Frühling schreitet aber zunächst die sogenannte „fünfte“ Jahreszeit ihrem Höhepunkt entgegen, Karnevalbegeisterte kommen jetzt auf ihre Kosten. Danach beginnt dann traditionell die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern. Viele nehmen ja diese Zeit zum Anlass, um zu fasten oder Reduktionsdiäten durchzuführen und sich und ihren Körper zu entschlacken oder ein paar Pfunde loszuwerden. Aus Sicht der TCM ist für viele Menschen (inbes. solche mit einer bereits geschwächten Mitte) das Fasten mit weitestgehendem Nahrungsverzicht oder das Diäten mit Hungermomenten keine Maßnahme, die angeraten werden kann, da beides die Mitte noch zusätzlich schwächt und damit oft noch eher das Gegenteil von Abnehmen erreicht wird.

Warum sollten wir aber nicht das Fasten in seinem ursprünglichen Sinne aufgreifen und nicht ganz auf Nahrung verzichten, sondern uns z.B. für die 40 Tage vornehmen, in dieser Zeit auf Süßigkeiten, allzu Fettiges oder andere Genussmittel zu verzichten? Öfter selber zu kochen oder einige Dinge aus der Fünf-Elemente-Küche, die wir schon länger umsetzen wollten, jetzt tatsächlich anzugehen?

Eine Entschlackung des Körpers und die Unterstützung des Wohlfühlgewichts können ja auch erreicht werden durch den häufigeren Verzehr von Getreide- oder Hülsenfruchtgerichten, das Zubereiten von Gemüsesuppen sowie das Würzen mit vielen frischen Kräutern und vielfältigen Gewürzen etc. Wer dazu noch Hintergrundwissen, Anregungen und schmackhafte Rezepte benötigt, der ist in **den nachstehenden Kursen im Februar und März** herzlich willkommen!! Natürlich stehe ich auch jederzeit gerne für eine Einzelberatung zur Verfügung!





## Freie Kursplätze im Februar

### Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Frühling

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Frühling? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und stärken uns? Welche Rolle spielen die frischen Kräuter und jungen Blattgemüse? Welche Gerichte sollten jetzt die wärmende Winterküche ablösen? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und schmackhaften **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

**Termin: Donnerstag, 11. Februar 2010, 19-21:00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** meine Praxis im Kirchweg 9, 34121 Kassel-Wehlheiden

**Kursbeitrag:** 19,00 €

**Anmeldung: bis spätestens 10.02.** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/4 50 75 65)

### Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die chinesische Ernährungslehre unterteilt die Lebensmittel nach ihren unterschiedlichen Wirkungen auf unseren Körper und Geist. In diesem Kurs werden die Grundprinzipien und Wirkungsweisen vermittelt. Sie erfahren/Ihr erfahrt, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Dieser Kurs ist kein Kochkurs, sondern will die theoretischen Hintergründe der Fünf-Elemente-Ernährung vorstellen und in praktischen Übungen mit den Einteilungen z.B. nach Temperaturverhalten und Geschmack vertraut machen. Dabei kommen aber auch Essgenuss und Hinweise auf praktische Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

**Termine: Kursstart 23. Februar 2010, 8 Kurseinheiten, jeweils 18:15-19:45 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Hermann-Schafft-Haus der VHS Kassel, Raum H 12, Wilhelmshöher Allee 19, 34117 Kassel

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **E 3062**

## Freie Kursplätze im März

### Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs)

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Speisen zaubern. Alle, die schon im Grundkurs von den Rezepten begeistert waren, können sich hier auf neue Rezepte und Tipps freuen. Teilnehmen können alle, die entweder schon einen TCM-Kurs oder eine Beratung bei mir besucht haben oder die sich schon anderweitig etwas vertraut gemacht haben mit der Ernährung nach den Fünf Elementen (TCM).

**Termine: 10./17./24. März 2010 jeweils 18-21:30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule in Baunatal-Grossenritte

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **E 3902**





## Rezept für den Frühling

### Frühlings-Frittata

(für 2 Portionen, Zubereitungszeit: ca. 20 min )

#### Zutaten:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln (**Metall, scharf**)
- 4 Eier (**Erde, süß**)
- ½ Bund Basilikum (**Feuer/Erde, bitter, süß, scharf**)
- ½ Bund Petersilie (**Holz/Erde/Wasser, bitter, scharf, salzig**)
- 1 Handvoll Sauerampfer (**Holz, sauer**)
- Schwarzer Pfeffer (**Erde/Metall, scharf**)
- ½ TL Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, salzig**)
- 2 EL Sesamsamen (**Holz/Erde/Metall/Wasser, süß**)
- 2 EL Olivenöl (**Holz, süß**)

#### So wird's gemacht:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Basilikum, Petersilie und Sauerampfer waschen, trockentupfen und hacken.
3. Die Eier in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern und Gewürzen verquirlen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier-Kräuter-Masse hineingeben und die Pfanne schütteln, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt. Bei niedriger Hitze zugedeckt langsam stocken lassen. Dann die Frittata wenden und den Eierkuchen nochmals einige Minuten goldbraun braten.
5. Vor dem Servieren mit ein paar frischen Kräutern und Sesamsaat bestreuen.

**Variante 1:** Neben den Kräutern kann man auch noch zwei Handvoll frische Sprossen hinzugeben.

**Variante 2:** Statt obiger Kräuter kann man auch Bärlauch, Rukola oder andere Wildkräuter verwenden.

#### Wirkungen nach der TCM:

Die Frühlings-Frittata harmonisiert und wärmt die Mitte, stärkt Leber und Nieren, nährt das Blut, zerstreut Kälte, entgiftet, regt Verdauung und Feuchtigkeitsausleitung an

**Guten Appetit!!**





## Lebensmittel-Steckbrief „Staudensellerie“

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** süß (roh auch scharf)

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz und Magen; Holz/Leber

**Wirkung nach TCM:** stärkt den Magen, stützt und beruhigt die Leber, reguliert den Fluss des Leber-Qi, beseitigt Blockaden, kühlt Hitze und aufsteigende Leber-Energie (z.B. bei Unruhezuständen, Spannungskopfschmerzen), leitet Feuchtigkeit aus

**Westliche Sicht:** Der Stauden- oder Stangensellerie ist reich an Vitamin E, Beta-Carotin und Vitamin C. Enthält verschiedene B-Vitamine sowie Calcium und Eisen. Sein markanter Geschmack wird erzeugt durch die enthaltenen ätherischen Öle. Reich an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

**Verarbeitung:** z.B. roh als frisch gepresster Saft, als Gemügesticks zu Kräuterquark oder als erfrischender Salatbestandteil; gart als Bestandteil von Mischgemüse oder Eintöpfen oder als Grundlage für eine Gemüsebrühe bzw. Gemüsecremesuppe.



Ich freue mich auf Sie/Euch und wünsche Ihnen/Euch einen guten Übergang vom Winter in den nahenden Frühling!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Kirchweg 9, 34121 Kassel  
Tel.: 0561/4 50 75 65  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)