

## Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 4

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im August und September
- Rezept für den Sommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

endlich ist sie da, die sommerliche Wärme, die an Ferien erinnert und uns animiert, einen lauen Abend auf der Terrasse oder im Biergarten zu genießen. Die Wärme entlockt der Natur auch ganz neue Düfte und lässt in den Gärten nun wieder Obst und Gemüse reifen und die Kräuter wachsen. Für viele beginnt vielleicht auch tatsächlich in den nächsten Wochen der Urlaub. Da schließe ich mich gerne an und mache den Juli über Praxisferien.

**Im August** starte ich dann in meiner Praxis wieder mit den neuen Kursen (**siehe „Freie Kursplätze“**). Interessant vielleicht für alle, die sich mit ein paar Pfunde weniger besser fühlen würden, ist sicherlich der Kurs **„Mit chinesischer Diätetik zu Wohlfühlgewicht“**. Dort schauen wir uns u.a. anderen an, warum Hülsenfrüchte so günstig bei Abnehmwunsch sind und welche Geheimnisse der bittere Geschmack in diesem Zusammenhang bereithält. Wer in der Zwischenzeit schon einmal ein dazu passendes Gericht kochen möchte, kann das **Rezept für den Spätsommer** ausprobieren.

Und wer sich mit noch mehr Rezepten auf die Jahreszeit Spätsommer vorbereiten möchte, der findet im passenden **Jahreszeiten-Kurs (s.u.)** die richtigen Anregungen. Die Pflege der „Mitte“ bzw. des Erd-Elements ist ja eines der Hauptziele der Fünf-Elemente-Ernährung und das kann man u.a. am besten mit Lebensmitteln der dazugehörigen Jahreszeit bzw. im Spätsommer erreichen.

Mittlerweile hat sich ja neben dem Kochkurs „Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“ für Einsteiger auch der **„Fünf-Elemente-Kochtreff“** für Fans und Fortgeschrittene etabliert. Ihr/Sie könnt/können sich dort **im September** wieder auf neue Rezepte freuen (ich habe wieder viele schmackhafte und schnelle Gerichte zusammengestellt). Und wer dann noch „Hunger“ auf weitere Informationen hat, der kann sein Hintergrundwissen über die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ebenfalls stillen (**siehe „Freie Kursplätze“**).



### Freie Kursplätze im August

#### **Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Spätsommer**

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Spätsommer, die Zeit der reifen Getreide und der Ernte? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig, stärken unsere „Mitte“ und schützen uns z.B. vor Feuchtigkeit? Welche Rolle spielen die Getreide und Hülsenfrüchte? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

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

**Veranstaltungsort:** meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel

**Entgelt:** 19,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **13.08.2010** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

## Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht

Warum ist es mit der Fünf-Elemente-Küche leichter abzunehmen als mit der üblichen „Gesundheitskost“ oder mit Diäten? Welche Organkreise können gestärkt werden, um Ihre/Eure Abnehmwünsche erfolgreich zu unterstützen? Welche konkreten Lebensmittel sollte man öfter essen und wie lassen sich diese ohne großen Aufwand in den eigenen Speiseplan einfügen? Diese und weitere Themen werden wir an vier Abenden besprechen. Für eine gute praktische Umsetzbarkeit gehören dazu auch Rezeptideen und Zubereitungs-Tipps. Und für den Essgenuss natürlich auch die Verkostung von ausgewählten Gerichten.

**Termine: Dienstag 24./31.08.+07./14.09.2010** jeweils 19-21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel

**Kursbeitrag:** 59,00 €

**Anmeldung: bis spätestens 20.08.2010** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

## Freie Kursplätze im September

### Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs)

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Speisen zaubern. Alle, die schon im Grundkurs und im März-Kochtreff 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: Mittwoch 15./22./29. September 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 **F 3902**

### 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 Dienstag 21. September 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 **F 3...** (siehe Programm der VHS)



## Rezept für den Sommer

### Sommerliches Saubohnen-Gemüse

(für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 25 min )

#### Zutaten:

- 1 mittelgroße rote Zwiebel (**Holz, Feuer, Metall; scharf, süß**)
- 2 EL Butter (**Erde; süß**)
- 50 g Schinkenwürfel (**mager**) (**Wasser; salzig**)
- 400 g Saubohnen (aus dem Glas) (**Erde, Niere; süß**)
- 1 gehäufter TL Stärkemehl (oder Mehl) (**Erde, Metall, Wasser; süß**)
- 1-2 EL Balsamicoessig bianco (oder Rotweinessig) (**Holz, Erde; sauer, bitter**)
- ½ Bund frische Petersilie (**Holz, Erde, Wasser; scharf, bitter, salzig**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde, Metall; scharf**)
- Salz (**Feuer, Erde, Metall, Wasser; salzig**)

#### So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschließend die Schinkenwürfel kurz mit erwärmen. Dann das Glas Saubohnen inklusive Einweck-Flüssigkeit in den Topf geben und ebenfalls mit erwärmen.
3. Den TL Stärkemehl mit 1-2 EL kaltem Wasser in einer Tasse glatt rühren. Dann zu den Bohnen geben und gründlich verrühren, aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Gewürze und Essig hinzugeben und herzhaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Petersilie unterrühren.

**Tip:** Dazu schmecken prima mit Petersilie garnierte Salzkartoffeln. Dafür 4 mittelgroße Kartoffeln schälen, vierteln und in wenig Wasser oder im Dämpfeinsatz ca. 25 min garen.

**Varianten:** Wer Saubohnen selber anbaut oder frisch kaufen kann, kann die jungen, unreif geernteten Bohnen natürlich auch zunächst selber garen (Garflüssigkeit auffangen!) und dann wie im Rezept verfahren. Das Bohnengemüse lässt sich auch sehr gut mit 2 mittelgroßen, in Würfel geschnittenen und vorgedünsteten Möhren ergänzen. Anstelle der Schinkenwürfel kann man feine Räuchertofu-Würfel nehmen.

#### Wirkungen nach der TCM:

Das sommerliche Saubohnengemüse stärkt die „Mitte“, kräftigt den Magen und fördert die Verdauung und unterstützt das Wasserlassen. Es kann das Qi bewegen, leitet Feuchtigkeit aus und löst Schleim.

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief „Saubohnen“ bzw. „Dicke Bohnen“

Die Saubohne ist auch bekannt als Ackerbohne, Pferdebohne, Dicke Bohne oder Puffbohne. In der TCM wird sie Can Dou genannt. In früheren Zeiten, bevor die grüne Bohne aus Südamerika bei uns eingeführt wurde, war sie auch bei uns ein Hauptlebensmittel, das angebaut wurde, um den Bedarf der Menschen an Eiweiß zu decken. Besondere Bedeutung hatte (und hat) sie regional, da sie im Gegensatz zur grünen Bohne auch auf den salzhaltigeren Ackerböden in Küstennähe gedeiht. Außerhalb dieser Regionen wurde sie jedoch fast gänzlich von den Speisekarten der Menschen verbannt und diente als eiweißreiches Tierfutter für Pferde und Sauen (daher die Namensvarianten). Besonders dick wird die Saubohne auf den Böden in der Region um Erfurt, wo sie quasi „aufpufft“. Daher wird sie in dieser Region als Puff-Bohne bezeichnet und findet sich dort sogar im Wappen wieder bzw. wird in regionalen Festen gefeiert.

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz („Mitte“)

**Wirkung nach TCM:** Stärken/tonisieren die Milz („Mitte“), leiten Feuchtigkeit aus, stillen Blutungen

**Gegenanzeigen:** Allergie-sensible Menschen sollten die Saubohne nicht verzehren, da sie Allergien auslösen kann. Auch zu meiden bei TCM-Diagnose mit Feuchtigkeitsmangel im Körper.

**Westliche Sicht:** Saubohnen sind wie alle Hülsenfrüchte reich an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß (25-30%) und können uns kombiniert mit Vollkorngetreide mit allen essentiellen Aminosäuren versorgen (d.h. diese Kombination kann quasi Fleischmahlzeiten ersetzen). Darüber hinaus enthalten sie sättigende komplexe Kohlenhydrate (40-50%), die den Blutzuckerspiegel konstant halten sowie nennenswerte Mengen von den Mineralien Kalium, Eisen und Zink, Vitamin B2, sekundäre Pflanzenstoffe (Isoflavonoide) und Ballaststoffe. Saubohnen sind ein „Schlank-Gemüse“, da sie nur 1-2 % Fett enthalten. Darüber hinaus können sie cholesterin-senkend wirken, bei Abnehm-Wunsch unterstützen und beugen Arteriosklerose vor.

**Zubereitung:** Saubohnen können noch grün frisch nach der Ernte gegart und als Gemüse oder Salatbestandteil verzehrt werden. Im ausgereiften, getrockneten Zustand werden sie über Nacht eingeweicht und am nächsten Tag mit frischem Wasser ca. 60-90 min gegart. Die Bekömmlichkeit verbessert sich, wenn man bittere und/oder scharfe Gewürze mitkocht und eine Nachquellzeit von ca. 30-60 min einplant. Auch wenn man frische Bohnen einweicht und sie zu keimen beginnen, erhöht sich dadurch die Verträglichkeit ihrer Ballaststoffe.



Ich wünsche Ihnen/Euch schöne Sommer- bzw. Urlaubswochen und freue mich darauf, Sie/Euch in einer meiner Veranstaltungen kennenzulernen oder wiederzusehen!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Goethestraße 34, 34119 Kassel  
Tel: 0561/766 909 50  
Mobil: 0160/2 40 51 88  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)