

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Kursankündigungen/freie Plätze im September und Oktober**
- **Rezept für den Herbst**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

wir haben mit dem Spätsommer die üppige Jahreszeit erreicht, was die pflanzlichen Lebensmittel angeht. Die Ernte ist in vollem Gang. Die goldgelben Getreidefelder sind bereits abgeerntet und werden schon für die nächste Aussaat vorbereitet, die Obsternte von Apfel, Birnen, Pflaumen etc. hat begonnen und macht Appetit auf schmackhafte Getreidegerichte, Kuchen, Kompotte etc.

Diese Vielfalt macht auch Lust, mal wieder ein neues Obst oder Gemüse zu kosten oder neue Rezepte auszuprobieren. Anregungen dazu und Gelegenheit, diese gleich in die Praxis umzusetzen, biete ich mit meinem aktuellen **Kochkurs „Fünf-Elemente-Kochtreff“ (siehe freie Kursplätze)**. Einige von Ihnen/Euch haben sich bereits angemeldet, zurzeit ist die Mindestteilnehmerzahl jedoch noch nicht erreicht. Daher überlegt doch spontan nochmal, ob Sie/Ihr Euch nicht von der Kochlust anstecken lasst und Euch kurzfristig noch anmeldet. Vielleicht lassen sich ja auch Partner, Freunde oder Kolleginnen noch mobilisieren, mit denen Sie/Ihr schon lange mal etwas Vergnügliches und Genussvolles zusammen unternehmen wolltet/wolltet??

Weitere spannende Kursthemen im September sind **„Brainfood – Das richtige „Futter“ für's Gehirn“** sowie **„Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin“**. Der letztgenannte Kurs eignet sich vor allem für alle, die neben der Küchenpraxis neugierig auf detailliertere Hintergründe der TCM (Qi, Yin/Yang, Wirkungen von Geschmacksrichtungen uvm.) sind und diese bewusst für ihre Küche und ihre Gesundheit einsetzen wollen.

Da auf den Spätsommer unweigerlich der Herbst folgt, kann es hilfreich sein, zu wissen, welche Lebensmittel aus Sicht der TCM für diese Jahreszeit günstig sind und welche uns helfen, unser Immunsystem auf die kältere Jahreszeit vorzubereiten und zu unterstützen (**siehe freie Kursplätze im Oktober**). Ein Lebensmittel, das auf jeden Fall dazu gehört, ist die aromatische und vielseitige Walnuss (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Zu den fast vergessenen Herbstgemüsen gehört die Pastinake, die mittlerweile wieder geschätzt und verarbeitet wird. Es gibt sie jetzt wieder im Handel und auf den Märkten zu kaufen. Sie ist weiß und karottenförmig und ähnelt der Petersilienwurzel, die aber viel schlanker als die Pastinake ist. Die Pastinake ist ein schönes Beispiel für den natürlich-süßen Geschmack (besonders in gegarter Form), daher wird sie auch u.a. von Kindern und in der Baby-Beikost besonders geschätzt. Ihr Aroma erinnert an das der Karotte, ist aber etwas süßer und fruchtig-würziger; ihre Konsistenz ist nicht so fest wie die Karotte, daher ist sie auch schneller gar. Man kann Pastinaken roh in Rohkostsalaten oder als Dippanteil verarbeiten, sie schmecken herrlich als Püree, Suppe oder schonend als Gemüse gedünstet (da passt sie u.a. besonders gut zu Lammfleisch). Auch im Auflauf oder als Backofengemüse harmoniert die Pastinake gut z.B. mit Kartoffeln oder übernimmt deren Rolle. Wer sich selber gerne ein „Geschmacksbild“ machen möchte, ist herzlich eingeladen, das nachstehende **Rezept für den Herbst** auszuprobieren.



Freie Kursplätze im September

Brainfood – Das richtige „Futter“ für's Gehirn

Wir brauchen die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nicht dem Zufall zu überlassen, sondern können durch eine ausgewählte Ernährung bewusst Einfluss darauf nehmen. Das kommt nicht nur den Erwachsenen in Beruf und Tagesaktivitäten, sondern gerade auch Kindern in Kita und Schule zu Gute! Was unser Gehirn und unsere Nerven brauchen und wie wir diese Nährstoffe in schmackhaften Gerichten zu uns nehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Termin: Mittwoch, 15. September 2010, 10:00-11:30 Uhr

Veranstaltungsort: Katholische Familienbildungsstätte (im Regionalshaus Adolph Kolping), Freiheit 2, 34117 Kassel

Kursbeitrag: 6,00 €

Anmeldung: schnellstmöglich über die Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), Kursnummer **609**

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

Kursbeitrag: 62,00 €

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **F 3058**

Freie Kursplätze im Oktober

Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Herbst

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Herbst (Metall-Element), die Zeit des zurückkehrenden Yins, der Laubverfärbung? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig, bereiten uns gut auf die kältere Jahreszeit vor und stärken unser Immunsystem? Welche Rolle spielen Nüsse, Früchte und Gewürze? 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: Montag, 04. Oktober 2010, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

Anmeldung: bis spätestens **01. Oktober 2010** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)





Rezept für den Herbst

Pastinaken-Senf-Suppe

(für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 30 min)

Zutaten:

- 1 Zwiebel (**Holz, Feuer, Metall; scharf, süß**)
- 700 g Pastinaken (**Feuer; süß, bitter, scharf**)
- 40 g Butter (**Erde; süß**)
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen (**Erde, Metall; scharf, bitter**)
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen (**Metall; scharf**)
- ½ TL Kurkuma (**Holz, Erde; bitter, scharf**)
- 1 Liter Wasser (**Wasser; salzig**)
- 1 EL Zitronensaft (**Holz; sauer**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde, Metall; scharf**)
- Salz (**Feuer, Erde, Metall, Wasser; salzig**)
- 150 ml Sahne (**Erde, Wasser; süß**)
- 2 Knoblauchzehen (**Holz, Erde, Metall; scharf**)
- 1 TL Senfkörner (**Metall; scharf**)
- 1 EL Rapsöl (**Metall; scharf**)

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Pastinaken schälen, in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Butter in einem Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebel- und Pastinakenwürfel andünsten. Die gemahlene Gewürze zugeben und kurz anschwitzen lassen, dann das Wasser zugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern und zugedeckt etwa 20 min köcheln lassen.
3. Die Suppe fein pürieren (in der Küchenmaschine, im Thermomix oder mit dem Pürierstab), die Sahne zufügen und nochmals erhitzen und abschmecken.
4. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Senfkörnern im heißen Öl anrösten, bis die Körner springen. Über die Suppe geben und sofort servieren.

Guten Appetit!

Wirkungen nach der TCM:

Die herbstliche Pastinaken-Senf-Suppe stärkt die „Mitte“, bewegt Qi sowie Blut, vertreibt Kälte und Wind, reguliert Magen und Darm, löst Verdauungsblockaden.



Lebensmittel-Steckbrief „Walnuss“

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: süß

Elemente/Organkreise: Metall/Lunge und Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Nährt das Blut, wärmt die Lunge, befeuchtet den Darm und stärkt die Nieren (ausgewiesenes Nieren-Tonikum) sowie die Essenz

Westliche Sicht: Walnüsse sind „Brainfood“ pur: sie enthalten wichtige Vitamine aus dem Vitamin-B-Komplex (B1, B2, B6 und Folsäure) sowie nennenswerte Mengen von Cholin, Lecithin und Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolen). Dies sind alles Stoffe, die u.a. günstig für den Gehirnstoffwechsel sind und für gut funktionierende Nervenleitungen sorgen, was mancher in stressigen Zeiten sicherlich zu schätzen weiß. Darüber hinaus enthalten sie Vitamin E, Magnesium, Kalium und Calcium. Walnüsse gehören zwar zu den fettreichen pflanzlichen Produkten, ihrem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren werden jedoch u.a. cholesterinspiegelsenkende und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugende Wirkungen zugesprochen. Eine Handvoll Walnüsse (20-30 g) täglich kann man sich daher ruhig gönnen und diese wertvolle pflanzliche Energie- und Proteinquelle ohne Gewissensbisse genießen. Die in Walnüssen enthaltene Ellagsäure wirkt als Antioxidans und kann helfen, das Wachstum von Krebszellen zu hemmen. Weitere enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe sind die Saponine, die ebenfalls krebshemmend wirken, die Abwehrkräfte unterstützen und helfen, den Blutzuckerspiegel auf gesundem Niveau zu halten.

Zubereitung: Walnüsse können als Hälften oder gemahlen über Müslis oder warme Getreidebreie gegeben werden. In der kälteren Jahreszeit kann man sie dazu vorher auch noch in einer unbeschichteten Pfanne rösten (das erhöht die Intensität des Nussaromas und yangisiert gleichzeitig). Sie eignen sich auch gut als kleine Zwischenmahlzeit (z.B. für die Brotbox). Walnüsse lassen sich prima als Bestandteil von Salaten und Obstsalaten einsetzen. Sie harmonisieren gut in der Kombination mit Birnen und/oder Käse. Auch als Anteil an Kuchen, Muffins oder Broten sind sie sehr beliebt. Darüber hinaus können sie gehackt Getreide-Gemüsepfannen ergänzen und bei Aufläufen zu einer schmackhaften Kruste beitragen. Weiteren Einsatz finden sie gemahlen als Panade oder als Bestandteil von Pestos. In konzentrierter Form kann man die Vorteile dieser Frucht auch im Walnussöl nutzen, das esslöffelweise zu Salatdressings hinzugegeben ganz neue Geschmacksdimensionen eröffnet.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen sonnigen Spätsommer und einen farbenfrohen Herbst 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

www.petersen-gesundheit.de