

Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 1

Inhalts-Übersicht

- Einleitung zur Jahreszeit
- Kursankündigungen/freie Plätze
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

bald beginnt mit dem Frühling ein neuer Jahreszyklus. In der Abfolge der fünf Elemente kommt dann die Zeit des Holzelements, eine erneute Ausbreitung der Energien steht an und der Leber-Organkreis ist in „seinem Element“. Die Leberenergie kann in dieser Jahreszeit besonders gut gestärkt werden und etwas Unterstützung nach einem Winter mit etwas üppigerem Essen und wenig Bewegungsaktivität durch die lange Schneeperiode bekommt ihr bestimmt sehr gut. Nicht umsonst ist ja auch der Frühling die Hauptzeit für Kuren zur Entschlackung und Entgiftung.

Und vielleicht zieht es Sie/Euch auch bald wieder öfter nach draußen, hin zu mehr Bewegung in der Natur. Der Leberorgankreis ist für den freien Fluss von Lebensenergie, von Gefühlen und Gedanken im Körper verantwortlich. Leider neigt er durch verschiedene Einflüsse zur Ausbildung von Blockaden, so dass wir weniger unternehmungslustig und gedanklich flexibel sind, neue Ideen sich nicht einstellen und wir uns emotional eingeeengt fühlen. Bewegung durch körperliche Aktivität kann da Wunder wirken und die Blockaden beseitigen, so dass sich auch unsere Antriebskraft wieder einstellt und wir offen für Neues oder neue Menschen sind.

Auch die Ernährung kann zur Unterstützung der Leber beitragen. Einige Möglichkeiten finden sich in diesem Newsletter unter **Rezept für den Frühling** und im **Lebensmittel-Steckbrief**.

Wer Lust auf weitere Informationen und passende Kostproben hat, erhält diese am Kursabend „**Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Frühling**“, der genaue Kurstermin steht unter **Kurse im März**.

Wenn Ihr gerne wieder kochen möchtet, seid Ihr im **Fünf-Elemente-Kochtreff** herzlich willkommen. Einige von Ihnen/Euch haben sich bereits angemeldet, wir benötigen jedoch noch weitere Mitköchinnen oder -köche, damit der Kurs stattfinden kann. Vielleicht lässt sich ein bißchen Leberenergie aktivieren? Oder lassen sich Freunde oder Kolleginnen motivieren?



Kurse im Februar

Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs, Aufbaukurs)

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Speisen zaubern. Alle, die schon im Grundkurs und im März-Kochtreff 2010 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 16./23.02.+02.03.2011 jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte

Kursbeitrag: 35,00 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **G 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 22. Februar 2011, 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 **G 3058**



Kurse im März

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: Montag, 07. März 2011, 19-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis in der Goethestrasse 34, 2. Stock, 34119 Kassel

Kursbeitrag: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens 04.03. bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



Rezept für den Frühling

Lollo Rosso mit Senf-Vinaigrette

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

Zutaten:

- 1 mittlerer Kopf Lollo Rosso (oder roter Frisée- oder Eichblattsalat)
- 8 mittelgroße Radieschen
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Rotweinessig
- ½ TL Senf (am besten Dijon-Senf)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl (oder Kürbiskernöl)

So wird's gemacht:

1. Die einzelnen Salatblätter vom Strunk trennen und waschen, dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Blätter in 2-3 Teile zupfen und in eine große Salatschüssel geben.
2. Die Radieschen waschen und putzen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch zusammen mit den Kürbiskernen zu den Salatblättern geben.
3. In einem kleinen Gefäß den Rotweinessig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und dann das Rapsöl unterschlagen bis eine cremige Vinaigrette entstanden ist. Die Salatsoße über den Salat geben und unterheben.

Variante: Wer mag, kann den Salat noch mit Sprossen ergänzen und/oder den Schnittlauch durch 2 Handvoll Wildkräuter ersetzen.



Lebensmittel-Steckbrief „Goji-Beere“ (Bocksdornfrucht)

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Elemente/Organkreise: Holz/Leber, Lunge/Metall und Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Goji-Beeren (auch bekannt als Bocksdornfrüchte oder chinesische Wolfsbeere) **stärken Leber und Nieren**, sie gelten als ausgesprochen Yin-aufbauendes bzw. Blut-nährendes Lebensmittel. U.a. werden sie auch als Hausmittel zur Erhaltung der Sehkraft/Stärkung der Augen, bei Hitzewallungen und zur Stärkung der Immunkräfte eingesetzt.

Westliche Sicht: Die roten Goji-Beeren verfügen über nennenswerte Mengen von Beta Carotin/Provitamin A sowie einer Vorstufe von Vitamin C. Desweiteren sind sie reich an Vitamin B1, B2 und Betain. Sie enthalten wertvolle Proteine und Ballaststoffe. Von den enthaltenen Mineralien ist u.a. der Eisengehalt erwähnenswert.

Vitamine, Spurenelemente und enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe machen die Goji-Beere zu einer der Früchte mit dem höchsten antioxidativen, zellschützenden Potential. Sie werden daher zur Stärkung der Abwehrkräfte, als Vorbeugung von Arterienverkalkung und auch in der Vorbeugung bzw. Behandlung von Krebs eingesetzt.

Zubereitung: Goji-Beeren werden meist in getrockneter Form verkauft (Größe in etwa wie Korinthen). Man kann sie ähnlich wie Rosinen/Korinthen verwenden: z.B. mitgekocht im morgendlichen Getreidebrei oder als Beigabe zum Müsli. Oder zu Kompott gekocht mit anderen Früchten oder Trockenfrüchten. Mit ihrem süßlich-leicht säuerlichen Geschmack eignen sie sich z.B. auch als Bestandteil von Muffins, als fruchtige Komponente von Getreide-Gemüse-Pfannen oder als farblich interessante Dekoration von Cremesuppen oder mitgekocht im Reis. Als Hausmittel werden 1-2 EL der getrockneten Früchte mit 500 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen. Dann tassenweise über den Tag verteilt inklusive der Beeren trinken.

Bezugsquellen sind z.B. Reformhäuser, manche Naturkostmärkte oder Asia-Läden. In Kassel bekommt man die Beeren u.a. im Reformhaus Zacharias am Entenanger.



Ich freue mich auf Sie/Euch und wünsche Ihnen/Euch einen belebenden Übergang in den Frühling

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
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