

Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

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

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

Liebe Interessierte,

meteorologisch hat vergangene Woche der Sommer begonnen. Nach der TCM befinden wir uns nun energetisch wieder in der Wandlungsphase Feuer und in der Zeit des großen Yang. Dazu gehören warme Außentemperaturen, aber auch Gefühle wie große Freude, Hochstimmung, Begeisterung, das „Feuer und Flamme“ sein für eine Idee oder ein Projekt. Wem diese Gefühle im Alltag abhanden gekommen zu sein scheinen, der kann sein Feuerelement stärken, indem er sich ein kleines Freude-Tagebuch zulegt. Hier kann man z.B. abends notieren, welche kleinen Dinge, Gespräche und Begegnungen einem am Tag Freude bereitet haben, für welche Ereignisse, Kontakte oder Wahrnehmungen man an diesem Tag dankbar war. Wem ein tägliches Aufschreiben zu zeitaufwendig scheint, der kann seine Notizen auch zum Wochenablauf machen. Das schriftliche Festhalten hat den Vorteil, dass sich unser Blick, der sich in stressigen Zeiten manchmal zum Tunnel verengt und fast nur noch Negatives wahrnimmt, wieder weitet und auch wieder bewusst macht, dass es doch viele Momente gibt, die uns Freude und Dankbarkeit bereiten.

Beim Bummel über den Markt bereichert jetzt frisches, knackiges Gemüse wie z.B. Mairübchen, Spargel, Kohlrabi (**siehe Rezept und Lebensmittel-Steckbrief**), Radieschen und Zuckerschoten die Auslagen und die Erdbeeren haben dieses Jahr schon früh die anstehende Beeren-Saison eröffnet. Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen etc. werden folgen. Nicht zu vergessen auch die großen „Beeren“ wie Wasser- oder Honigmelone.

Diese Gemüse- und Obstsorten passen sehr gut zum Sommer, da sie wasserreich und häufig süß-säuerlich sind. Daher sind sie gut geeignet, zu große Hitze zu kühlen, das Blut zu nähren und die Yin-Seite vor zu starker Auszehrung durch das Yang zu bewahren. Das Gemüse leicht gedünstet und mit frischen Kräutern wie Schnittlauch, Zitronenmelisse oder Pfefferminze gewürzt lässt sich prima mit natürlich-süßen, Qi-spendenden Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten kombinieren. Daraus entstehen saftige, leichte und gut bekömmliche Gerichte.

Wer leichte Speisen (auch zum Abnehmen geeignet) für das ganze Jahr gerne selber kochen und Rezepte als Inspiration bekommen möchte, den lade ich herzlich in meinen **Kochkurs „Leichte Küche für jeden Tag“** im August ein. In dem Kurs steht die TCM zwar nicht im Vordergrund, alle Rezepte entsprechen jedoch den Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche. Und ich freue mich, nun erstmals auch zentral in Kassel, in der sehr schönen, gut ausgestatteten Lehrküche der Katholischen Bildungsstätte einen Kochkurs mit mehreren Terminen anbieten zu können. **Anmeldeschluss ist bereits der 22. Juni !** Näheres wie z.B. die genauen Termine findet sich nachstehend unter **Kurse im August**.

Nach dem Hochsommer hat der Spätsommer bzw. die Wandlungsphase Erde in der TCM eine besondere Stellung. Welche das ist und welche Ernährungsempfehlungen sich daraus ableiten, vertiefen Sie im Kurs **„Essen im Spätsommer“**.

Für die Terminplanung aller, die in den nächsten Wochen planen, eine Einzelberatung bei mir zu besuchen, möchte ich ankündigen, dass ich in den **ersten drei Juliwochen Praxisferien** machen werde. Danach freue ich mich im 2. Halbjahr auf einige neue Projekte/Angebote, die es bei mir bisher nicht gegeben hat. Hier eine kleine Übersicht zum „Appetitanregen“ und Vormerken:

- ☯ Fünf-Elemente-Küche: Wir brauen Kraftsuppen (dazu erscheint ein passendes Rezeptbuch)
- ☯ Fünf-Elemente-Küche: Hülsenfrüchte – kleine Powerpakete wiederentdeckt
- ☯ TCM-Wohlfühlwochenende im Bio-Hotel Grün



Kurse im August

Leichte Küche für jeden Tag (Kochkurs)

Aus gängigen und frischen Lebensmitteln kochen wir in kurzer Zeit schmackhafte, alltagstaugliche Gerichte. Diese sind auch gut geeignet, Fitness und Wohlfühlgewicht zu unterstützen.

Termine: Mittwoch **10./17. + 31. August 2011** jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Entgelt: 120,00 € (inkl. Küchenmiete und Kochumlage)

Anmeldung: bis 22. Juni mit angehängtem Anmeldeformular bei mir

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

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Spätsommer? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und schützen uns z.B. vor zu viel Feuchtigkeit? Welche Rolle spielen die süßen Lebensmittel wie z.B. Getreide? 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: Dienstag, **23. August 2011**, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens 18. August 2011 bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Kurse im September

Fünf-Elemente-Küche: Wir brauen Kraftsuppen

Suppen wärmen Körper und Seele. In der TCM sind Suppen wichtige Energiespender und Heilmittel, die den Körper und das Immunsystem stärken, Kraft geben und auch beim Abnehmen unterstützen können.

Wir kochen wohltuende Cremesuppen, Eintöpfe und Kraftbrühen und nutzen dabei die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin für unsere westliche Küche.

Termin: Mittwoch, 07. September 2011, 18:00-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Kursbeitrag: 19,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), Kurs **636**

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 20. September 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 **H 3058**



Rezept für den Hochsommer

Frisches Kohlrabisüppchen

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 min)

Zutaten:

- 2 kleine Kohlrabis (inkl. Kohlrabigrün)
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- 2-3 Msp. Koriander, gemahlen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Ggfs. etwas Meersalz
- Einige Zweige Petersilie

So wird's gemacht:

1. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden, das Kohlrabigrün ebenfalls kleinschneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.
2. In einem Suppentopf die Gemüsebrühe erhitzen und darin die Gemüsegewürfel und das Kohlrabigrün in ca. 15 min garen. Dann alles mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine cremig pürieren.
3. Im Anschluß den Schmand einrühren und mit Zitronensaft, Koriander, Pfeffer und ggfs. Salz abschmecken.
4. Auf Teller vorportionieren und mit Petersilie dekoriert servieren.

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief „Kohlrabi“

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß, scharf

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz, Erde/Milz, Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Kohlrabi erfrischt, harmonisiert Magen sowie Darm und stärkt Leber, Galle und Niere, hemmt Entzündungen

Westliche Sicht: Kohlrabi ist kalorienarm und zeichnet sich durch einen nennenswerten Gehalt an Vitamin C sowie den Mineralien Kalzium, Kalium und Magnesium aus. Er enthält sekundäre Pflanzenstoffe (Glucosinolate), die im Körper entzündungshemmend und immununterstützend wirken. Diese Senföle geben dem Kohlrabi auch seinen charakteristischen leicht scharfen, kohlrartigen Geschmack. Bei frischem Kohlrabi mit Blättern können nicht nur die Stielknolle, sondern auch die Blätter z.B. als Gemüse gegessen werden. Sie enthalten zusätzlich ein Beta-Carotin, das sogenannte Provitamin A.

Zubereitung: Die Blätter können roh zerkleinert in grünen Mixgetränken (Green Smoothies) oder in Kräuterquark o.ä. verarbeitet werden. Oder man dünst sie als Blattgemüse wie z.B. Spinat. Ebenso geben sie mitgegart und püriert Gemüsesaucen zu Bratlingen oder Getreide Farbe und Aroma. Die Knolle kann nach dem Waschen und Schälen roh in Scheiben oder Sticks geschnitten und z.B. zu einem Quarkdip verzehrt werden. So passen sie auch prima in die Frühstücksbox. Oder sie wird raspelt oder gerieben Bestandteil eines Rohkostsalates (mischen mit Wurzelgemüsen, Radieschen, Zucchini o.ä.) mit würzigem Dressing. In Scheiben geschnitten können die vorgegarten Scheiben anschließend mit Tomaten, Mozzarella und Kräutern überbacken werden. Zum vitaminschonenden Garen eignet sich am besten ein Dämpfeinsatz oder ein Dampfgarer. So kann man auch Kohlrabischnitze garen und mit oder ohne Hackfleisch als Kohlrabigemüse zu Kartoffeln servieren. Die passende Soße wird hergestellt, indem man die Dämpfflüssigkeit mit etwas Getreidemehl bindet oder etwas Schmand hineinrührt. Weitere Verwendung findet Kohlrabi in Gemüse Eintöpfen, als Gemüsecremesüppchen (s.o.) oder als Auflauf bzw. Gemüsebett für in der Auflaufform gegarten Fisch. Beliebt ist auch die Variante, Kohlrabiknollen auszuhöhlen und diese mit einer würzigen Hackfleischfüllung im Ofen zu garen.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen schönen Hochsommer mit viel Freude und eine entspannte Ferien- bzw. Urlaubszeit mit vielen Möglichkeiten, Ihr/Euer Yin zu pflegen!! Zeit für Muße, Ruhe, Ausschlafen, Tagträumen etc.

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