

Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 6

Inhalts-Übersicht

- Einleitung zur Jahreszeit
- Weihnachts-Rabatt
- Kursankündigungen/freie Plätze
- Vorschau Neue Kurse 2012
- Rezept für den Winter
- Lebensmittelsteckbrief

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



Liebe Interessierte,

auch wenn es uns das sonnige novemberuntypische Wetter tagsüber vergessen lässt, die Nachttemperaturen unter Null zeigen es an: wir gehen vom Metall-Element in das Wasser-Element über und der Winter kündigt sich an. Im Laufe der nächsten Wochen wird das Yin seine stärkste Ausprägung erreichen. Rückzug, Regeneration, kurze Tage etc. bestimmen das Geschehen in der Natur und auch für uns, die wir im energetischen Austausch mit unserem Umfeld bzw. mit dem Kosmos stehen. Der klimatische Faktor, der zu dieser Jahreszeit gehört, ist die Kälte. Kälte im Außen wirkt auf die natürlichen Prozesse verlangsamernd bis hin zur Erstarrung (z.B. Gefrieren). Sie kann aber auch in den Körper eindringen und dort zu „Erkältungs“-Krankheiten oder Stagnationen führen, die Beschwerden hervorrufen. So kann beispielsweise eine Ernährung, die zu viele kühlende Lebensmittel enthält oder auf kühlender Zubereitung basiert, den Stoffwechsel verlangsamen, die Mitte schwächen, das Immunsystem beeinträchtigen oder zu Magen-Darm-Problemen führen.

Viele Lebensmittel, insbes. solche mit scharfem Geschmack, sind dagegen gut geeignet, zu wärmen, den Stoffwechsel anzuregen und die Verdauung zu unterstützen. Gerade in der Vorweihnachtszeit spielen dabei Gewürze eine wichtige Rolle. Neben ausgezeichnetem Geschmack und den vorgenannten Effekten wirken sie zudem stimmungsaufhellend und können so der sich durch trübes, nebliges und kaltes Wetter eintrübenden Stimmung neuen Schwung geben. Ein Vertreter dieser aromatischen Gewürze ist der Kardamom, der im **Lebensmittel-Steckbrief** vorgestellt wird. Zubereitungsverfahren wie das Backen oder Überbacken stehen jetzt u.a. im Vordergrund, so dass auch das **Rezept für den Winter** dazu beitragen kann, der Kälte etwas entgegenzuwirken und gleichzeitig ein wertvolles regional-saisonales Gemüse zu verarbeiten. Wussten Sie, dass Wirsingkohl genauso viel Vitamin C wie eine Orange enthält?? Andere Kohlsorten bringen es sogar auf noch höhere Gehalte.

Wer mehr über eine empfehlenswerte Ernährung für die Jahreszeit Winter erfahren möchte und sich zusätzlich für Tipps interessiert, wie man seine Mitte unterstützen kann, um die doch häufig üppiger ausfallenden Mahlzeiten der Weihnachtstage besser zu bewältigen, der möge sich **möglichst bald und kurzentschlossen** zum Kursabend „**Essen im Winter**“ **am 29. November** anmelden (**siehe Kurse im November**).

Geschenkidee zu Weihnachten gesucht?? Wer noch auf der Suche nach Weihnachtsgeschenk-Ideen ist, könnte in diesem Jahr doch mal andere Menschen mit der Kombination „**Genuss und Wohlergehen**“ überraschen. Warum nicht einmal mein Kochbuch speziell zum Thema Suppen verschenken (Bestellung über mich)? Oder die Sinne ganzheitlich durch die Teilnahme an einem Kochkurs erfreuen? Auch sich selber kann man beschenken und sich z.B. mal wieder eine Ernährungsberatung gönnen. Allen Interessierten, die schon einmal eine

Veranstaltung/Beratung bei mir besucht haben, biete ich einen **Weihnachts-Treue-Rabatt von 10 %** auf alle Kurse und Beratungen an, die in meiner Praxis stattfinden. Das gilt für eigene Anmeldungen und Geschenke an andere.

Da momentan noch nicht alle Kurse, die ich für das Jahr 2012 anbiete, auf meiner Homepage einzusehen sind, findet sich eine kleine Auswahl unter **Vorschau neuer Kurse 2012**. Gern stehe ich auch telefonisch für detailliertere Informationen zur Verfügung.



Kurse im November:

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

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Winter? Welche Lebensmittel und Zubereitungsarten wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und unterstützen Gesundheit und Immunsystem? Wie kann man mehr Wärme in die Mahlzeiten bringen? Welche Tipps helfen, die üppigen Weihnachtsfeiertage besser zu „verdauen“? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und schmackhafte **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

Termin: Dienstag, 29. November 2011, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens 27. November 2011 bei mir (per Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Kurse im Januar 2012

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, Einstiegskurs)

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung werden mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, denn der Geschmack steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

Termine: Mittwoch 11./18./25. Januar 2012 jeweils 18-21:30 Uhr

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

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 25,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **H 3901**

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 17./24./31.01.+07.02.2012 jeweils 19-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 69,00 €

Anmeldung: bis spätestens 13. Januar 2012 bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



Rezept für den Winter

Wirsing-Quiche

(Für 4-6 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 min, Backzeit ca. 40 min)

Zutaten:

- 200 g Weizenmehl, Type 1050
- 1 Ei
- 125 g kalte Butter, in kleinen Stücken
- 1 kleiner Kopf Wirsing (bzw. ein halber)
- 200 g Kasseler (ersatzweise Räucher-Tofu)
- 200 ml Saure Sahne (ersatzweise Sojacreme zzgl. 2 TL Zitronensaft)
- 50 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- Salz, Pfeffer
- Muskat nach Geschmack
- Ggfs. Paprikapulver und/oder gemahlener Koriander
- 3 Eier
- Etwas Butter für die Form

So wird's gemacht:

1. Aus Mehl, 1 Ei, etwas Salz und der kalten Butter mit den Händen rasch einen Teig kneten. Den Teig ausrollen und in eine gut gebutterte Quiche- oder Springform geben (oder mit der Hand in die Form drücken), dabei einen 1 -2 cm hohen Rand stehen lassen. Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig stechen.
2. Den Wirsing waschen, die Mittelrippe entfernen, dann klein schneiden und in kochendem Salzwasser 2-3 min blanchieren. Kurz auskühlen lassen und auf dem Teig verteilen. Das Kasseler in Würfel schneiden und kurz anbraten, dann über den Wirsing streuen.
3. Den Käse fein reiben. Die Sahne mit geriebenem Käse, den Eiern und den Gewürzen verrühren und gleichmäßig über der Quiche verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40 min backen.

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief „Grüner Kardamom“

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: scharf, bitter

Elemente/Organkreise: Erde/Milz, Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Kardamom bewegt das Qi und wirkt Qi-Stagnationen entgegen. Er senkt Qi ab und kann rebellierendes Qi (z.B. Magen-Qi mit Brechreiz) besänftigen. Kardamom erwärmt die „Mitte“, transformiert Feuchtigkeit und wirkt Feuchte-Kälte entgegen.

Westliche Sicht: Kardamom gehört wie Ingwer und Kurkuma zu den Ingwergewächsen. Verwendet werden die getrockneten schwarzen Körner, die sich in einer grünen Kapsel frucht befinden. Er enthält beachtliche Anteile verschiedener ätherischer Öle, die ihm seinen aromatischen Geschmack mit Anklängen an Zitrus, Menthol und Geranien verleihen. Kardamom wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und blähungstreibend. Er ist außerdem Bestandteil einiger Arzneimittel aus der Gruppe der Magen-Darm-Mittel. Des Weiteren gilt er als allgemeines Anregungsmittel für Körper und Geist. In arabischen und asiatischen Kulturen wird er sehr geschätzt und gilt u.a auch als Aphrodisiakum.

Wie der im letzten Newsletter vorgestellte Koriander ist gemahlener Kardamom wichtiger Bestandteil vieler bekannter Gewürzmischungen (Curry, Masala, Ras-el-Hanout etc.). Er lässt sich für herzhaftere Gerichte ebenso gut einsetzen wie für süße Speisen und Getränke. Häufig wird er in Kombination mit Zimt verwendet. So aromatisiert er arabischen Kaffee oder Mokka ebenso wie den indischen Chai-Tee und wird auch zur Herstellung anderer Gewürztees, Glühwein, Früchtepunsch und schwedischem Glögg verwendet. Kardamom schmeckt auch prima in Süßspeisen auf Getreidebasis oder in Fruchtkompotten. Er spielt auch eine wichtige Rolle in der Weihnachtsbäckerei (Lebkuchengewürz) in Deutschland und Skandinavien. Die Skandinaven setzen Kardamom darüber hinaus sogar in der Wurstherstellung ein.

Zubereitung:

Am intensivsten schmeckt Kardamom, wenn die schwarzen Körner erst kurz vor der Verwendung aus der intakten grünen Kapsel gelöst und dann gemahlen werden. Dazu kann man z.B. sehr gut einen Mörser verwenden. Kardamom harmoniert mit allen Lebensmitteln, zu denen ein fruchtig-zitroniges, leicht scharfes Aroma passt. Das können Suppen aus Kürbis ebensogut wie aus Pflaumen oder Aprikosen sein. Vollkornreis als Beilage kann mit Kardamom aromatisiert werden, ebenso Getreide-Gemüsepfannen wie z.B. Kardamom-Bulgur mit Möhren oder Schmorgerichte mit dunklem Fleisch.

Schnelle Wärme und gute Laune mit gleichzeitig guter Bekömmlichkeit lassen sich auch durch die Beigabe von Kardamom- und Zimtpulver in den Kaffeefilter, in heißen Kakao oder schwarzen Tee (gemeinsam aufkochen) erzielen. Wer regelmäßig Süßspeisen aus Hirse, Grieß, Getreideflocken o.ä. zum Frühstück oder Dessert kocht, kann sich eine Gewürzmischung aus Kardamom, Zimt, Vanille und Sternanis herstellen. Oder er greift z.B. auf die Gewürzmischung „Delifrut“ der Firma Brecht im Gewürzregal der Reformhäuser zurück. In der Vorweihnachtszeit kann man auch direkt kleine Mengen Lebkuchengewürz zur Aromatisierung von Gebäcken und Getränken verwenden. Hmmm, ich rieche förmlich sein charakteristisches Aroma, dass sich beim Erwärmen entwickelt und das einen Hauch von Orient in die Küche zaubert!!



Ich wünsche Ihnen/Euch eine schöne Vorweihnachtszeit sowie ein fröhliches, besinnliches und genussvolles Weihnachtsfest für Sie/Euch und Ihre/Eure Lieben.

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