

Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 4

Inhalts-Übersicht

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

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

Liebe Interessierte,

jetzt präsentieren sie sich grün und buschig, die Kräuter in Topf und Kasten auf dem Balkon oder im Garten. Bevor sie durch die Sommerhitze angeregt werden, zu blühen oder in Saat zu schießen, bietet sich jetzt eine gute Gelegenheit zum Ernten und ggfs. auch Haltbarmachen durch Trocknen oder Einfrieren. Duftet es nicht wunderbar, wenn man mit den Händen über die verschiedenen Kräuterpflanzen streicht und sie dadurch anregt, ihre Aromen preiszugeben? Im Yang des Sommers entfalten sich die ätherischen Öle jetzt besonders gut. Gerne haben wir als Kinder "Kräuter-Quiz" gespielt und uns mit geschlossenen Augen gegenseitig die Blättchen unter die Nase gehalten, um dann das richtige Kraut zu "erschnüffeln". Das ist übrigens auch für Erwachsene eine schöne Methode, mal wieder alle Sinne zu aktivieren und sich achtsam auf einen schönen Moment zu konzentrieren und alles andere etwas in den Hintergrund treten zu lassen.

Ein aromatischer Vertreter der frischen Kräuter ist der Basilikum, der in diesem Newsletter Hauptdarsteller sowohl im **Lebensmittel-Steckbrief** wie auch im **Rezept für den Hochsommer** ist. Mit seinem u.a. bitteren Geschmack gehört er zum Element Feuer/zur Wandlungsphase Sommer und mit seiner nach unten ausgerichteten Wirkung kann er den Folgen zu stark ausufernder Yangenergie insbes. im oberen Körperdrittel entgegenwirken und z.B. einen zu unruhig gewordenen Geist beruhigen. Er sollte also in der hochsommerlichen Küche nicht fehlen.

Wer sich mit der Ernährung für die Zeit nach dem Hochsommer beschäftigen möchte, den begrüße ich ganz herzlich z.B. im Jahreszeitenkurs "Spätsommer" oder im Kraftsuppen-Kochkurs (**siehe freie Kursplätze**). Weitere Kurs- und Beratungsangebote finden sich in der angehängten Übersicht oder auf meiner Webseite www.petersen-gesundheit.de .

Für den Monat Juli verabschiede ich mich in die Praxisferien. Zwischenzeitlich eingehende Mails oder Kursanmeldungen beantworte ich, sobald ich aus dem Urlaub zurück bin.



**„Es gibt nur ein Vergnügen, das größer ist
als die Freude, gut zu essen:
Das Vergnügen, gut zu kochen.“
(Günter Grass)**



Kurse mit freien Plätzen im August 2012

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 (innerer) 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, **28. August 2012**, 19:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Entgelt:** 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens **23. August 2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Kurse mit freien Plätzen im September 2012

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- sowie Motivations-Tipps. Und für den Essgenuss natürlich auch die Verkostung von ausgewählten Gerichten.

4 Termine: Montag **03./10./17./24.09.2012** jeweils 19-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Kursbeitrag:** 99,00 €

Anmeldung: bis spätestens **25. August 2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

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, **05. September 2012**, 18:00-21:00 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 **638**

Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) – Wie funktioniert das? - Neu: findet in meiner Praxis statt!

Die Ernährung, ausgerichtet nach den fünf Elementen, ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie unterteilt die Lebensmittel nach ihren unterschiedlichen energetischen Wirkungen auf unseren Körper und Geist. **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. Sie lernen Wirkprinzipien und Zusammenhänge kennen und erfahren, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Dabei kommen auch praktische Hinweise für **Essgenuss** und Umsetzbarkeit (z.B. über **ausgewählte Rezepte**) nicht zu kurz.

Termine: Kursstart Dienstag **11. September 2012**, 6 Abende, jeweils 18:15-19:45 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Kursbeitrag:** 45,00 €

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





**„Meiden Sie Nahrungsprodukte,
die Zutaten enthalten,
die kein normaler Mensch
im Kühlschrank hat!“**

(Michael Pollan)



Rezept für den Hochsommer

Kartoffel-Basilikum-Salat

(für 2-3 Personen, Zubereitungszeit: ca. 45 min)

Zutaten:

- 750 g (7-8 mittelgroße) festkochende Kartoffeln (**neutral, süß**)
- 2 mittelgroße Zwiebeln (**warm, scharf/süß**)
- 2 EL Rapsöl (**warm, scharf**)
- 100 ml Hühner- oder Gemüsebrühe (**warm, salzig/bitter/scharf**)
- 2 EL Aceto Balsamico Bianco (oder Rotweinessig) (**warm, sauer/bitter**)
- Pfeffer (**warm, scharf**)
- 250-300 g Kirschtomaten (oder Datteltomaten) (**kalt, süß/sauer**)
- Mehrere Zweige bzw. ½ Topf Basilikum (**warm, bitter/scharf/süß**)
- 2 Knoblauchzehen (**heiß, scharf**)
- 50 g Walnusskerne (**warm, süß**)
- 4 EL Rapsöl (**warm, scharf**)
- Salz (**kalt, salzig**)

So wird's gemacht:

1. Kartoffeln in der Schale als Pellkartoffeln kochen, abgießen und abschrecken. Danach pellen, etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und in eine größere Schüssel geben.
2. Zwiebeln schälen, kleinschneiden und im Rapsöl anbraten. Brühe und Essig angießen, aufkochen, mit Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob zerteilen.
4. Nüsse im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein mahlen, Knoblauch und $\frac{3}{4}$ der Basilikumblättchen zufügen, alles pürieren. Rapsöl nach und nach untermischen, das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pesto unter die Kartoffelmischung ziehen. Zum Schluß Tomaten und restliche Basilikumblättchen (ggfs. noch etwas zerkleinern) untermischen.

Tipp: Der Kartoffelsalat gelingt am besten, wenn Sie die Pellkartoffeln bereits am Vortag kochen, pellen und über Nacht im Kühlschrank kühlen (die Kartoffelscheiben zerfallen dann nicht so leicht).

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Basilikum

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: bitter, scharf, süß

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz; Erde/Milz und Magen

Wirkung nach TCM: Stärkt/tonisiert das Yang von Nieren, Milz/Magen und Lunge, beruhigt den Geist (Shen), vertreibt und löst Feuchtigkeit und Schleim aus dem Bereich Lunge, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen.

Westliche Sicht: Basilikum hat seinen Namen bei den alten Griechen erhalten, er bedeutet in etwa "Königskraut". In Indien wurde er sogar als "Heiliges Basilikum" dem Gott Vishnu geweiht. Ätherische Öle und Gerbstoffe machen den unverwechselbaren Duft und Geschmack des Basilikums aus. Ihre Zusammensetzung wirkt konzentrationsfördernd, belebend/stimmungsaufhellend und unterstützend bei Erschöpfung und geistiger Anspannung. Die Duftöle können auch leichte Krämpfe und Völlegefühl im Magen-Darm-Trakt lindern. Wie bei den meisten aromatischen Kräutern schützen seine sekundären Pflanzenstoffe insgesamt vor oxidativem Stress und können entzündliche Prozesse hemmen. Auf jedem Fall trägt er in hohem Maße zum Essgenuss bei, sowohl in der mediterranen wie auch in der indisch-asiatischen Küche.

Bei uns gibt es am häufigsten den großblättrigen, weißblütigen grünen Basilikum zu kaufen (z.B. Genoveser). In Griechenland sieht man in den ländlicheren Gegenden vor fast jedem Haus auf dem Fensterbrett oder einer Treppenstufe einen Topf kleinblättriges Buschbasilikum stehen. Weitere Arten dieser einjährigen Kräuterpflanze, die sich auch prima in Balkonkasten oder Kräuterbeet ziehen lässt, sind das Afrikanische Basilikum mit dunkellilafarbenen Blättern und wunderschönen violetten Blüten. Nicht zu vergessen das Zitronenbasilikum oder das Thai-Basilikum, das sich geschmacklich durch eine stärkere Anisnote auszeichnet und viel in der asiatischen Küche verwendet wird. Basilikum liebt wärmeres Klima und sollte daher später als andere Kräuter ins Freiland gesetzt werden (Eisheilige abwarten) oder eine sonnige, geschützte Ecke auf dem Balkon bekommen.

Zubereitung: Basilikum ist wegen seiner zarten Blätter sehr hitzeempfindlich und verliert sein Aroma, wenn man ihn lange mitkocht. Er sollte daher erst am Ende des Kochens, kurz vor dem Servieren den Speisen zugegeben werden. Oder man verzehrt ihn ganz oder kleingeschnitten roh als Bestandteil von Salaten (wohl am bekanntesten als Caprese mit Tomaten und Mozzarella) oder Salat-Dressings. Da Basilikum auch beim Einfrieren viel von seinem herrlichen Aroma verliert, stellt die Konservierung als Pesto, vermischt mit Parmesan und Olivenöl, eine bessere Alternative dar. Das Pesto schmeckt prima zu frischer Pasta, aber auch als Würzpaste zu Suppen, Kartoffeln, Dressings oder verlängert mit Quark oder Frischkäse als Brotaufstrich zu Bauernbrot. Auch in Kräuterquark, -sossen und -dips hat Basilikum seinen festen Platz und harmoniert auch gut mit Eiern. Ich kann ihn mir auch gut in herzhaften Milchshakes bzw. Green smoothies vorstellen. Mein unverhofftestes Genusserlebnis mit Basilikum hat in Frankreich stattgefunden. Dort wurde er im Rahmen eines Mehrgang-Menüs als Basilikum-Sorbet zwischen zwei größeren Gerichten serviert (quasi als "Trou normand"). Köstlich!



Ich wünsche Ihnen/Euch eine schöne Ferienzeit. Wenn für Sie/Euch in dieser Zeit auch der Sommerurlaub ansteht: gute Erholung und schauen Sie doch am Urlaubsort mal in die fremden Kochtöpfe!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Goethestraße 34, 34119 Kassel
Tel: 0561/766 909 50
info@petersen-gesundheit.de
www.petersen-gesundheit.de