

Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 6

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im November/Dezember 2012
- Kursvorschau für Januar 2013
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

noch leuchtet an sonnigen Tagen das verfärbte Herbstlaub an den Bäumen. Aber der Herbst wartet auch mit vielen nasskalten Tagen auf. Gerade bei den häufigen Temperaturschwüngen wie in den letzten Tagen haben es dann Wind und Kälte oft leicht, in unsere Körper einzudringen und sich zu Erkältungen oder Infekten weiterzuentwickeln. Wohl dem, der über gute Abwehrkräfte verfügt, oder diese über Lebensstil und Ernährung zu unterstützen weiß!

Eine gute Unterstützung ist sicherlich gerade in der Herbst- und Winterzeit ein warmes Frühstück, so dass man innerlich gewärmt in den Tag startet und der Kälte von außen etwas entgegenzusetzen hat. Details hierzu und weitere positive Wirkungen finden sich in dem angehängten Artikel.

Auch die im **Lebensmittel-Steckbrief** vorgestellte Küchenzwiebel ist prima geeignet, mit ihrem scharfen Geschmack in aromatischen Gerichten die Wandlungsphase Metall zu stärken und die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Das Kursjahr 2012 geht in den nächsten Wochen mit einem TCM-Vortrag zum Thema Rheuma zusammen mit Frau Dr. Bentler und einem Jahreszeiten-Kurs (**siehe freie Kursplätze 2012**) seinem Ende entgegen. Die Planung für 2013 besteht auch schon seit einiger Zeit. Im Januar starte ich wieder mit dem altbekannten Kochkurs "Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche", der sehr gut auch als Einstieg geeignet ist (**siehe Vorschau für 2013**). Es sind noch Plätze frei, ich freue mich auf weitere Teilnehmende!

Neben bewährten Kursen will ich aber auch wieder Neues anbieten, diesmal mit dem Schwerpunkt auf vegetarischer Ernährung. Daher wird der TCM-Kochtreff im Februar auch wieder neue Rezepte vorstellen, diesmal aus der Vielfalt der vegetarischen Küche. Als kleiner Vorgeschmack findet sich in der Rubrik **Rezept für den Herbst** ein schnelles Aufstrichrezept, das eine schmackhafte Alternative zu Käse oder Wurstaufschnitt darstellt und Vegetariern wichtige Nährstoffe liefert. Aber auch für Nicht-Vegetarier stellt er eine gute Möglichkeit dar, die Bekömmlichkeit von Brotmahlzeiten zu verbessern und der Bildung von Feuchtigkeit entgegenzuwirken. Viel Spaß und Genuss beim Ausprobieren!!



**„Keinen Unterschied machen,
egal ob Festmahl oder einfache Mahlzeit.
Was immer sich auf unserem Teller befindet,
ist unser Leben.“**
(Chinesisches Sprichwort)



Kurse mit freien Plätzen im November/Dezember 2012

Rheuma mit Traditioneller Chinesischer Medizin erfolgreich behandeln

Vortrag zusammen mit Frau Dr. med. Karla Bentler

Aus Sicht der TCM werden Einflüsse gezeigt, die zur Entstehung von Rheuma führen können. Darauf abgestimmt werden Wege vorgestellt, wie mit Hilfe von Ernährung, Akupunktur und chinesischer Kräutertherapie die Lebensqualität wieder deutlich verbessert werden kann. Behandlungserfolge können u. a. der Rückgang der Schmerzen mit der Möglichkeit, Schmerzmitteln zu reduzieren und das Wiedererreichen einer größeren Beweglichkeit sein.

Termin: Montag **19. November 2012** von 20-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: VHS Kassel, Raum 304, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

Entgelt: 5,00 €

Anmeldung: nicht erforderlich, bitte direkt hinkommen

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 die Gesundheit? 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, **04. Dezember 2012**, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens **28. November 2012** bei mir (per Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Kursvorschau für Januar 2013

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 16./23./30. Januar 2013** 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 **J3902**



**„Verbringen Sie genauso viel Zeit
mit dem Genießen einer Mahlzeit
wie mit ihrer Zubereitung!“**

(Michael Pollan)



Rezept für den Herbst

Kichererbsen-Creme

(als Dip-Mahlzeit für 4 Personen, als Aufstrich für mehrere Tage, Zubereitungszeit: ca. 5-10 min)

Zutaten:

- 1 kleine Dose oder 1 Glas Kichererbsen (ca. 200-250 g) **(E/W, kühl, süß/salzig)**
- 1 EL guten Essig (z.B. Balsamico, Rotweinessig) oder Zitronensaft **(H/E, warm, sauer/bitter)**
- 2 EL Olivenöl **(H, kühl, süß)**
- 1 TL geröstetes Sesamöl **(H/E/M, kühl, süß)**
- 1 Stück frischen Ingwer (z.B. 1 cm), geschält und gerieben **(H/E/M, warm, scharf)**
- Etwas Currypulver (oder eine Gewürzmischung) **(M, bitter/scharf, heiß)**
- Salz **(F/E/M/W, kalt, salzig)**
- Pfeffer nach Geschmack **(E/M, heiß, scharf)**
- 1 EL Sesamsamen zum Bestreuen **(H/E/M/W, neutral, süß)**

So wird's gemacht:

1. Die Kichererbsen abgießen und in einen Rühr- bzw. Mixbecher geben. Essig, Öle und die Gewürze zu den Kichererbsen geben und alles mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren, abschmecken und nach Wunsch nachwürzen.
2. Die Kichererbsen-Creme in eine kleine Dessertschale geben, mit Sesamsamen bestreuen und nach Wunsch noch mit etwas Öl beträufeln.

Diese aromatische Creme eignet sich prima als Beilage/Tapas oder Aufstrich zu Brot oder als Dip zu Gemüsesticks. Dazu passen besonders gut Oliven.

Tipp: Der Aufstrich hält sich mit Frischhaltefolie abgedeckt oder in einem Schraubglas einige Tage im Kühlschrank.

Variante: Noch reicher an Qi und Vitalstoffen ist diese Creme, wenn sie aus getrockneten Kichererbsen hergestellt wird. Diese dann über Nacht einweichen und in ca. 45 min gar kochen.

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt Milz- und Nieren-Qi, fördert die Verdauung, leitet Feuchtigkeit aus, wandelt Schleim um, hemmt Entzündungen, bewegt das Qi

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Zwiebel (Küchenzwiebel)

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: scharf, süß

Elemente/Organkreise: Holz/Leber; Feuer/Herz; Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Macht die "Mitte" frei, kräftigt Magen und fördert Appetit, bewegt das Qi, öffnet die Poren und vertreibt Kälte (und unterstützt damit die Abwehrkräfte), löst Stagnationen und Schleim

Westliche Sicht: Zwiebeln zählen zu den wasserreichen, kalorienarmen Gemüsen. Wesentliche Vitalstoffe, die Zwiebeln enthalten sind folgende: Vitamin C, B6, Kalium und Calcium in durchschnittlichen Mengen. Dazu kommen jedoch nennenswerte Anteile diverser sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, u.a. schwefelhaltige Verbindungen (z.B. Alliin) und Glykoside, die den markanten Geruch/Geschmack und auch die Wirkung von Zwiebelgemüse ausmachen, der

erst beim Schneiden freigesetzt wird. Wer kennt das nicht, das einem der Geruch schon beim Schneiden die Tränen in die Augen treiben und die Schleimhäute in Schwung bringen kann?

Die Küchenzwiebel wird schon seit über 5.000 Jahren als Gemüse-, Gewürz und Heilpflanze angebaut und zählt damit zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Zwiebeln gelten neben Knoblauch als wirkungsvolle natürliche, pflanzliche Antibiotika (unterstützen also das Immunsystem), da ihre Inhaltsstoffe auch die Vermehrung von Bakterien im menschlichen Körper erheblich eindämmen können. Ihre schleimlösende Wirkung wird auch bei uns schon lange in verschiedenen Hausmitteln geschätzt, z.B. Zwiebelpäckchen oder Wickel bei Ohren- oder Halsschmerzen bzw. zusammen mit Honig als Sirup bei Husten etc. Darüber hinaus werden ihnen positive Effekte auf die Blutgefäße und Blutwerte zugewiesen.

Aufgrund ihres spezifischen Ballaststoffgehalts führt der Zwiebelgenuss in größeren Mengen allerdings auch bei vielen Menschen zur Gasbildung im Darmtrakt. Ihre Bekömmlichkeit lässt sich durch die Zugabe von bitteren oder scharfen, "verteilenden" Gewürzen wie z.B. Kümmel, Koriander, Kräuter der Provence oder auch Ingwer erheblich verbessern.

Zubereitung: Für die Nutzung in der Küche stehen viele ganz verschiedene Zwiebelsorten mit unterschiedlichen Größen und Schärfegraden zur Verfügung. Von der großen, milden Gemüsezwiebel bis hin zu kleinen, schärferen Schalotten, Echalotten oder gar den Frühlingszwiebeln bieten sie eine breite, schmackhafte und oft auch regionale Vielfalt. Als Bestandteil vieler traditioneller Gerichte, Suppen und Soßen, Braten- oder Schmorgerichte, Salate, Zwiebelkuchen und Quiches bis hin zu Aufstrichen und Chutneys wird ihr prominentes Aroma roh oder gegart geschätzt und gerade auch in der Herbst- und Winterküche für mehr innere Wärme eingesetzt. Aber auch als sauer eingelegte Silberzwiebeln oder in Mixed Pickels findet ihre dann abgemilderte Schärfe Anklang.



Ich wünsche Ihnen/Euch weiterhin schöne Herbsttage und hoffentlich Zeit und Gelegenheit, bei einem wärmenden Tee, Kerzenschein und gemütlichen Gesprächen nasskalte Tage draußen zu vergessen.

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
Ernährungsberatung und Gesundheitscoaching

Goethestraße 34, 34119 Kassel
Tel: 0561/766 909 50
Mobil: 0160/2 40 51 88
info@petersen-gesundheit.de
www.petersen-gesundheit.de