

## Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze von April bis Juni 2013
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

das Yin ist dieses Jahr besonders beharrlich, so dass der Blick nach draußen immer noch Winter wahrnimmt, wo zur gleichen Zeit im vergangenen Jahr schon reges Frühjahrstreiben zu erleben war. Das zur Wandlungsphase Holz gehörende Grün und das expansive Sprießen in der Natur lässt auf sich warten. Durch die längere Sonnendauer ist das Yang zwar schon stärker vertreten, es fehlt jedoch noch der letzte Impuls durch mehr Wärme.

Solange wir also nicht auf Sprossen und frische Kräuter aus dem Freiland zurückgreifen können, bleiben uns zumindest die Küchenkräuter aus dem Gewächshaus. Ein grüner Geschmacksgeber und beliebtes Küchenkraut ist z.B. die Petersilie (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**), die ja als wichtiger Bestandteil der Grünen Soße gerade vor und zu Ostern nicht fehlen darf.

Positive Wirkungen auf den zum Element Holz gehörenden Organkreis Leber/Galle hat inbes. der saure Geschmack. Auch er findet sich in verschiedenen Wild- und Frühlingskräutern, aber auch in vielen Obstsorten, besonders konzentriert z.B. in der Zitrone. Ein passendes **Rezept für den Frühling** ist daher das Zitronen-Quinoa-Frühstück, das nährt und sättigt und viele Stoffe liefert, die gute Laune machen und gegen Stress wirken. Das freut die Leber und die warme Zubereitung kann die momentan fehlende äußere Wärme ein wenig von innen ersetzen.

Für alle, die die Fünf-Elemente-Küche in Kochkursen kennenlernen oder vertiefen möchten, biete ich im 2. Quartal wieder verschiedene Möglichkeiten an. Sei es zu Spezialthemen wie Wildkräutern oder Brotaufstrichen an jeweils einem Abend oder für die gesamte Palette von Frühstück bis Abendessen an mehreren Kochabenden (**siehe Kurse von April bis Juni**). Wichtige Zutaten sind: Spaß, Genuss, Hintergrundinfos und gemeinsames Tun.



**„Essen ist Leben,  
Nahrung ist Medizin“**  
(Chinesisches Sprichwort)



### Kurse mit freien Plätzen im April

#### **Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse**

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Brennessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Freuen Sie sich auf die geballte Kraft der Natur als Suppe, Quiche, Salat und Pesto.

**Termin:** Mittwoch, **10. April 2013**, 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-Küche: Brotaufstriche, Dips & Pesto**

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein! Wir stellen schmackhafte Brotaufstriche her, die eine vegetarische und vitalstoffreiche Alternative zu Wurst/Aufschnitt oder auch Marmelade sein können. Dazu genießen wir selbstgebackenes Brot. Diese Jahreszeit hält schon viele frische Kräuter und Gewürze bereit, die auch in Dips und Pesto wunderbar ihr Aroma entfalten. Die enthaltenen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen gleichzeitig Bekömmlichkeit und Gesundheit.

**Termin:** Montag, **22. April 2013**, 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 642**

### **Kurse mit freien Plätzen im Mai+Juni**

#### **Vegetarisch genießen - Würziges aus aller Welt**

Es gibt viele gute Gründe, immer öfter kein Fleisch oder Fisch zu essen. Dazu gehören z.B. gesundheitliche Aspekte, ökologische Nachhaltigkeit oder Tier- bzw. Klimaschutz. Das heißt jedoch nicht, das man auf genussvolle Speisen verzichten muss. Im Gegenteil! Lernen Sie neue würzige Rezeptideen aus aller Welt kennen.

**2 Termine:** Mittwoch **29. Mai und 05. Juni 2013** jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **K3921**

#### **Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, sehr gut für den Einstieg geeignet)**

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir wieder mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte, 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!!

**3 Termine:** Mittwoch **12.+19.+26. Juni 2013** jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **K3902**



**„Die Entdeckung einer neuen  
Speise fördert das Glück  
der Menschheit mehr als die  
Entdeckung eines neuen Sterns.“  
(Jean Anthèlme Brillat-Savarin)**



## Rezept für den Frühling

### Zitronen-Quinoa-Frühstück

(Für 2 Personen, Zubereitung: ca. 25-30 min, verkürzt 15 min)

#### Zutaten:

- 100 g Quinoa (**W, neutral, süß/sauer**)
- 275 ml Wasser (**W, kalt, salzig**)
- 1 Tasse Apfelsaft (**H/E, kühl, sauer/süß**)
- ½ Tasse Rosinen (**E/W, warm, süß**)
- ½ Tasse gemahlene Mandeln (**F/E/M, neutral, süß/bitter**)
- 1 TL echten Vanillezucker (**E, warm, süß**)
- ½ Bio-Zitrone für etwas geriebene Schale (**F, warm, bitter**) und den Saft (**H, kühl, sauer**)
- 1 Prise Salz (**W, kalt, salzig**)
- 2 Msp. Zimt oder (**E/M, heiß, süß/scharf**) oder Kardamom (**E/M, warm, scharf/bitter**)
- ggf. 2 Stück bzw. 2 Hände voll Obst der Saison (**H/E, kühl, sauer/süß**)

#### So wird's gemacht:

1. Die Quinoa unter heißem Wasser in einem Sieb durchspülen lassen. Dann mit 275 ml Wasser in einem kleinen Kochtopf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 min garen lassen.
2. Die Zitrone waschen, abtrocknen, halbieren und von einer Hälfte etwas Schale abreiben und sie dann auspressen.
3. Alle Zutaten bis auf den Zitronensaft zu der gegarten Quinoa in den Topf geben, aufkochen lassen. Wenn es kocht, die Hitze herunterdrehen und wiederum alles ca. 15 min köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde. Den Topf von der Herdplatte nehmen und kurz etwas abkühlen lassen.
4. Den Zitronensaft unter die Quinoa-Speise rühren und die Speise auf zwei Dessertschüsseln verteilen.
5. Wenn die Saison es hergibt, ggf. frisches Obst waschen, putzen und evtl. in mundgerechte Würfel schneiden. Die Obstwürfel über die warme Quinoa-Speise geben und etwas unterheben.

**Tip:** Auch tagsüber wunderbar als Sattmacher geeignet und um Süßhunger zu vermeiden. Unterstützt Konzentration und gute Laune!! Je nach Saison eignen sich Beeren, Aprikosen, Nektarinen, Birnen und ggfs. Bananen. Die Rosinen können durch gewürfelte getrocknete Aprikosen ersetzt werden.

**Zeitspar-Tipp:** Kochen Sie eine größere Menge Quinoa für mehrere Tage vor! Dann entfällt Schritt 1 und man köchelt 2 Tassen vorgegarte Quinoa mit den übrigen Zutaten. Der Zeitbedarf reduziert sich dann auf 15 Minuten, die man auch gut am Morgen für einen Frühstücksbrei aufbringen kann.

#### Wirkung aus Sicht der TCM:

Wärmt und unterstützt die Nieren, stärkt die Milz und wärmt die "Mitte", erzeugt Säfte, bewegt und senkt das Qi ab, transformiert Feuchtigkeit und Schleim

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief Blatt-Petersilie

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** bitter, scharf, salzig

**Elemente/Organkreise:** Holz/Leber; Erde/Milz; Wasser/Niere

**Wirkung nach TCM:** Blatt-Petersilie nährt Blut und Leber, harmonisiert Leber sowie Milz und stärkt die Sehkraft. Sie unterstützt Appetit, Verdauung und die Bekömmlichkeit von Speisen. Sie entgiftet und wirkt harntreibend.

**Westliche Sicht:** Blatt-Petersilie gehört wie viele Kräuter und Gewürze zu den Doldengewächsen. Sie ist reich an Mineralstoffen, z.B. enthält sie sehr hohe Mengen an Kalium (ähnliche Werte werden unter den Frischgemüsen nur von der Kartoffel erreicht, was u.a. die positive Wirkung beider auf den Wasser- sowie Säure-Basen-Haushalt erklärt). Auch wartet Petersilie für Gemüse mit überdurchschnittlichen Eisen- und mittleren Calciummengen auf. Von den Vitaminen ist der Gehalt an den Vitaminen A und C erwähnenswert. Darüber hinaus enthält sie die für ihren charakteristischen Geschmack verantwortlichen ätherischen Öle (die auch den Stoffwechsel anregen) sowie weitere gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe.

Blatt-Petersilie kann zudem blutreinigend, entzündungshemmend und Krämpfe lösend wirken. Große Mengen können anregend auf den Uterus wirken (abtreibend) und sollten daher von Schwangeren nicht verzehrt werden.

**Zubereitung:** Blatt-Petersilie gibt es als glatte und als krause Variante. Viele Köche schwören auf die Verwendung der glatten Petersilie in der Küche, da sie aromareicher sei (ihr Anteil an ätherischen Ölen soll viermal so hoch wie der von krauser Peterseilie sein). Persönlich habe ich bisher keinen großen Unterschied festgestellt (lasse mich aber gerne überzeugen). Grundsätzlich sollte Petersilie eher frisch verwendet und den Speisen nach dem Garen kurz vor dem Servieren hinzugefügt werden, da sie als frisches Kraut durch Hitze schnell ihr Aroma verliert. Eine Ausnahme ist die Herstellung von Suppen und Kraftbrühen, hier gart die Petersilie als Bestandteil des Suppengrüns oder des Bouquet garni von Anfang an mit. Verwendet werden in der Küche vornehmlich die Blätter und zarten Stengel, die groben Stengel können zusammen mit anderen Gemüseresten als Basis für eine selbstgekochte Gemüsebrühe dienen. Frittiert wird Petersilie gerne in besseren Restaurants als dekorative Abrundung auf dem Teller in Szene gesetzt. In der Naturheilkunde kommen eher als die Blätter auch die Samen und die Wurzeln zum Einsatz.

Petersilie ist ein Küchenkraut, das in den meisten Gemüsegärten wächst und in der deutschen Küche weit verbreitet ist. Aber auch in anderen Ess-Kulturen z.B. rund um das Mittelmeer hat sie eine weite Verbreitung. Das rührt daher, dass die ursprüngliche Herkunft der Petersilie vermutlich der Mittelmeerraum ist, von wo aus sie dann auch u.a. nach Mittel- und Nordeuropa weiterverbreitet wurde.

Bei uns ist sie Bestandteil von Kräuterbutter, Brotaufstrichen, Kräuterquark, Green Smoothie, Grüner Soße und wird auch in Milchsoßen (z.B. zu Fischgerichten) geschätzt. Sie harmoniert gut mit Kartoffeln (Salz- oder Pellkartoffel, Püree) und passt als Petersilienöl oder Pesto mit Nüssen hervorragend zu Kartoffelklößen oder Gnocchi. Aber auch warmes Gemüse oder Rohkostsalate erfahren eine geschmackliche Abrundung, als Kombipartner bieten sich besonders gut Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Pilze, grüne Bohne, frische Erbse, Saubohne, Kichererbse etc. an. Um nährnde Getreide bekömmlicher zu machen und geschmacklich aufzuwerten, kann man sie frisch gehackt z.B. unter gegarten Reis oder Hirse heben. Und auch Eierspeisen lassen sich prima mit Petersilie verfeinern: fein geschnitten in Rührei, Omelette, Pfannkuchen oder Frittata. In der türkischen Küche wird Petersilie vielen kalten und warmen Speisen zugegeben, wie Salaten, pikanter Schafskäsecreme, Humus, Zucchini-Puffern uvm. Sie ist auch ein wichtiger Bestandteil des in Nordafrika bis zum Libanon beliebten Taboulés, einem Salat auf Couscous-Basis. Zu guter Letzt bietet Petersilie als Topping für Cremesuppen und Eintöpfe eine vitalstoffreiche Ergänzung und einen Farbtupfer.



Ich wünsche Euch/Ihnen und Euren/Ihren Familien ein fröhliches Osterfest und hoffe, dass der Frühling sich nun wirklich bald mit wärmeren Temperaturen durchsetzen kann!!!

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](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)