

Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 5

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze
- Kursankündigungen 2014
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

auch wenn die milden Temperaturen der letzten Tage darüber hinwegtäuscht haben, der Herbst hat seinen Höhepunkt schon lange erreicht und der Übergang zur kalten Jahreszeit kündigt sich mit den ersten Nachtfrösten nun an. Temperaturschwankungen und feuchtwindiges Wetter stellen unsere Abwehrkräfte auf die Probe, ein guter Grund also, neben warmen Getränken auch in der Ernährung auf Speisen und Lebensmittel zurückzugreifen, die den Organkreis Lunge/Dickdarm unterstützen. Dieser ist ja im Verständnis der TCM auch für ein gut funktionierendes Immunsystem zuständig und kann/sollte im Herbst (Wandlungsphase/Element Metall) besonders gut gestärkt werden. Neben Kräutern und Gewürzen sind dazu u.a. auch einige unserer Lager-/Wintergemüse gut geeignet. Eine heimische Alternative zum immer bekannter werdenden Ingwer stellt darunter z.B. der Meerrettich dar (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Zu den Lagergemüse für Herbst und Winter gehört auch der Kohl. Alle Sorten bestechen durch ihre vielen gesundheitsfördernden und abwehrstärkenden Inhaltsstoffe. Leider sind Kohlgerichte aus der Mode gekommen, mancher scheut die Zubereitung oder ihm sind die in Deutschland traditionell gekochten Gerichte mit Kohl und Fleisch zu üppig. Warum daher nicht einmal mit leichtbekömmlichen Kohlsorten beginnen, die geringe Garzeiten haben und auch prima vegetarisch zubereitet werden können? In China ist u.a. der Chinakohl sehr beliebt, der in vielen Gerichten mitgedünstet oder geschmort wird. Zusammen mit Würzzutaten, die die Bekömmlichkeit unterstützen, lässt er sich ganz schnell und alltagstauglich als Gemüsepfanne z.B. zu Reis zubereiten. Ein Hauch von Asien weht durch die Küche und wer beim Einkauf keinen Chinakohl findet, kann das Gericht auch mit Spitzkohl herstellen (**siehe Rezept für den Herbst**).

Neben wärmenden Getränken spielen nun auch warme Speisen wieder eine große Rolle. Als sehr wohltuend empfinden es viele, den Tag bereits mit einer warmen Frühstücks-Mahlzeit zu beginnen. Sich innerlich so gewärmt auf den Arbeits- oder Schulweg in die morgendliche feucht-kalte Dämmerung zu begeben, ist wohltuend und beugt Erkältungen vor. Wem Ideen für warme Frühstück-Mahlzeiten fehlen, dem kann ich zwei Angebote machen: ich habe zusammen mit meiner Kollegin Isolde Hansel (mit ihr habe ich schon das Suppen-Rezeptbuch verfasst) ein neues Rezeptbuch mit dem Titel "**Wertvolles Frühstück. Energie und Genuss für den Tag**" herausgebracht. Es kann bei mir bestellt werden: <http://www.petersen-gesundheit.de/ernaehrung-buecher.html>. Und wer Rezepte nicht nur lesen, sondern gleich ganz praktisch kochen und zusammen mit anderen genießen möchte, kann dies in meinem neuen Fünf-Elemente-Kochkurs "Frühstück-Variationen" tun (**siehe Kursankündigungen 2014**).

Mein Kursangebot für dieses Jahr neigt sich ansonsten dem Ende entgegen, die noch laufenden Kurse und ein Vortrag aus der VHS-Vortragsreihe zusammen mit der Kasseler Gynäkologin und TCM-Ärztin Dr. med. Karla Bentler finden sich unter **freie Kursplätze**. Die weiteren Planungen für 2014 sind auch schon in vollem Gange und ich biete wieder bewährte Kurse und neue Kursideen an. Besonders freue ich mich darauf, dass ich zusammen mit ge-

schätzten Kolleginnen erstmalig auch mehrere Wochenendseminare anbieten kann (mehr davon im nächsten Newsletter). Eine kleine Auswahl der nächsten Kurse finden sich nachstehend (**siehe Kursankündigungen 2014**), weitere sind schon auf meiner Homepage einzusehen <http://www.petersen-gesundheit.de/termine.php>.



**"Der Frühling ist zwar schön;
doch wenn der Herbst nicht wär',
wär' zwar das Auge satt,
der Magen aber leer."**

(Friedrich von Logau, 1604-1655)



Freie Plätze in Kurs/Vortrag

Reizdarm, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn - Begleitende Behandlung durch die TCM

Aus Sicht der TCM werden Einflüsse aufgezeigt, die zur Entstehung von Reizdarm und entzündlichen Darmerkrankungen führen können. Darauf abgestimmt werden Wege vorgestellt, wie mit Hilfe von Ernährung, Akupunktur und chinesischer Kräutertherapie die schulmedizinische Behandlung erfolgreich ergänzt werden kann. Ziel ist, das Wohlbefinden im Alltag zu steigern und die Lebensqualität wieder deutlich zu verbessern.

Vortragende: Dr. med. Karla Bentler und Dörte Petersen

Vortragstermin: Montag 18.11.2013 20:00-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: vhs-Geschäftsstelle, Wilhelmshöher Allee 19-21, Kassel, Raum 304

Entgelt: 5,00 €, **Anmeldung:** nicht notwendig, einfach hinkommen!

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

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir mit bei uns gängigen Lebensmitteln und abwechslungsreichen Gewürzen 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 15.+22.+29. Januar 2014 jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Bau-natal-Grossenritte, **Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 25,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **L3907**

Kursankündigungen 2014

Fünf-Elemente-Küche: Frühstücks-Variationen

Ein gutes Frühstück stellt einen wertvollen Start in den Tag dar, es versorgt Kinder und Erwachsene mit der notwendigen Energie. Für die genussvolle Auswahl gibt es viele warme und kalte Möglichkeiten. Probieren Sie u.a. süße oder herzhaft Breie aus verschiedenen Getreiden, Crunchie-Müslis sowie Smoothies der Saison. Kochen Sie mit und finden Sie Ihre Favoriten!

Termin: Mittwoch, 05. Februar 2014, 18:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 19,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: ab Januar 2014 über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111)

Naturschätze haltbar machen für Vorratsschrank und Hausapotheke

In der Natur, in Parks und Aue oder in unberührten Gartenecken wächst so mancher fast vergessene Schatz. Denn viele Beeren, Blüten sowie Wildkräuter enthalten wesentlich mehr gesundheitsförderliche Stoffe als Obst und Gemüse, die wir im Supermarkt oder auf dem Markt kaufen. Lernen Sie ausgewählte Pflanzen kennen, jede Jahreszeit hat etwas zu bieten! Mit vielen Tipps für Ernte, Haltbarmachen und Verwendung. Entdecken Sie altes Wissen neu und lassen Sie sich zu einem kleinen Naturvorrat anregen!

Vortragstermin: Mittwoch, 12. Februar 2014, 19:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 6,00 €

Anmeldung: ab Januar 2014 über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111)



**„Im Herbst steht in den Gärten die Stille,
für die wir keine Zeit haben.“**

(Victor Aubertin, 1870-1928)



Rezept für den Herbst

Asiatische Chinakohl-Reispfanne

(für 2 Personen, Zubereitung: ca. 30 min)

Zutaten:

- 125 g Vollkorn-Basmatireis (**E/M, neutral, süß**)
- 250 ml Wasser, Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- 1 Zwiebel (**H/F/M, warm, scharf/süß**)
- 2-3 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- 1 Packung Mandel-Nuss-Tofu (**E/M, kühl, süß**)
- 2-3 EL Cashewkerne (**E, neutral, süß**)
- 2 EL Shoyu-Sojasauce (**H/F/W, kalt, salzig**)
- 1/2 TL Reissessig (oder Apfelessig) (**H/E, warm, sauer**)
- 1/2 kleiner Chinakohl (**H/M/W, kühl, süß**)
(ersatzweise 400 g Spitzkohl)
- 1-2 TL Rote Currypaste (**M, heiß, bitter/scharf**)

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu-Block in 2 Scheiben halbieren und dann in mundgerechte Stücke würfeln.
2. Den Chinakohl in einzelne Blätter zerlegen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die einzelnen Blätter der Länge nach 1-2 Mal halbieren und dann quer dazu in 1-cm breite Streifen schneiden. Die unteren Blattenden mit der dicken Mittelrippe etwas feiner schneiden.
3. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann die Tofu-Würfel und die Cashewkerne in die Pfanne geben und unter mehrmaligem Wenden von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Anschließend die 2 EL Sojasauce über den Tofu träufeln und alles gut vermischen. Nun 1 Tasse heißes Wasser und die Chinakohlstreifen hinzufügen und diese in ca. 5-10 min bissfest dünsten.
5. Parallel dazu den Basmatireis in einem kleine Topf mit geschlossenem Deckel in ca. 15 min garen.

6. Zum Abschluss (je nach Geschmack, bei Hitzesymptomen weglassen) 1-2 TL Rote Currypaste und 1/2 TL Reis- oder Apfelessig in die Dünstflüssigkeit geben und gut verrühren. Sollte schon viel Flüssigkeit verdunstet sein, ggf. noch etwas Wasser nachgeben. Dann alles nochmals abschmecken und zum duftenden Basmatireis servieren.

Varianten: Wer mag, kann zum Chinakohl noch in Scheiben geschnittene Champignons oder Shiitake-Pilze ergänzen. Statt der Cashewkerne können auch gehackte Mandeln, Mandelblättchen oder Sonnenblumenkerne hinzugefügt werden.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt und harmonisiert die Mitte (Milz/Magen), bringt Säfte hervor, nährt und bewegt das Qi, leitet Feuchtigkeit aus.

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Meerrettich

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: scharf

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz; Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Tonisiert/stärkt das Yang, vertreibt Wind-Kälte; Cave: Hitzesymptome

Westliche Sicht: Die aromatische Meerrettich-Wurzel enthält unter den Gemüsen überdurchschnittliche Mengen an Vitamin C (in Bayern wird er daher auch "Bayerische Zitrone" genannt) sowie Calcium und Kalium. Auch Eisen und Magnesium sind in nennenswerten Mengen vorhanden. Seinen charakteristischen Geschmack (und beim Reiben beißenden, die Schleimhäute und Tränen aktivierenden Geruch) verleihen dem Meerrettich die leicht flüchtigen Senföle (Senfölglykoside, z.B. Singirin = sekundäre Pflanzenstoffe). Die Kombination aller Inhaltsstoffe macht seine gesundheitsfördernde, immununterstützende und entzündungshemmende Wirkung aus, die gegen Bakterien und andere Mikroorganismen wirkt und ggf. auch Entstehungsprozesse von Krebs unterbinden können soll. In der Pharmazie werden aus Meerrettich extrahierte Substanzen zur Herstellung von Erkältungsmitteln verwendet. Unter den Hausmitteln rangiert Meerrettich ganz vorne bei den abwehrstärkenden Lebensmitteln.

Zubereitung: Wenn im Herbst die Blätter des Meerrettichs (in Österreich auch als Kren bekannt) nach den ersten Nachtfrosten absterben, ist seine Haupterntezeit, denn dann sind die Aromen in der Wurzel besonders konzentriert. Er wird in vielen traditionellen Gerichten als Soße zu Fleisch, Wurst oder (Räucher-)Fisch gereicht z.B. als Apfelkren zum Tafelspitz oder zu Schweinebraten. Aber auch in der fleischlosen Küche kann man seine Aromen prima einsetzen, sehr bekannt sind hier ja gebratene Sellerieschnitzel mit Meerrettichsoße. Meerrettich harmoniert besonders gut mit Kartoffeln, Sellerie, Möhren und Äpfeln, wertet Rote Bete (als Gemüse oder Suppe) geschmacklich auf und ergänzt auch sehr Kohlgemüse wie z.B. Wirsing. In Kombination mit Milchprodukten (Joghurt, Quark, Saure Sahne, Frischkäse) kann man als Alternative zu Soßen auf Mehlschwitz-Basis ganz leicht schmackhafte Soßen, Salat-Dressings, Pesti, Dips und Brotauftriche herstellen.

Da seine Inhaltsstoffe so leicht flüchtig sind und im geriebenen Zustand schnell an Aroma verlieren, sollte man sich das Geschmacksvergnügen machen und ihn öfter frisch gerieben verwenden. Er sollte nicht lange mitgekocht, sondern eher am Ende der Kochzeit kurz vor dem Servieren zugegeben werden. Die ungeschälte Meerrettichwurzel hält sich in Papier eingewickelt ca. 1 Woche im Gemüsefach des Kühlschranks. In Plastik eingeschlagene Wurzeln, von denen man immer nur ein unteres Stück zum Reiben abschneidet und schält, sind

auch wesentlich länger im Kühlschrank haltbar. Alternativ kann man geschälte Meerrettichstücke portionsweise einfrieren und dann im gefrorenen Zustand auf einer Rundloch- bzw. Feinreibe frisch an Speisen reiben. Um die Flüchtigkeit des Aromas und das Oxidieren an der Luft zu verlangsamen, kann man den geriebenen Meerrettich auch mit etwas Zitronensaft oder etwas Essig beträufeln.



Ich wünsche Ihnen/Euch heute ein "Happy Halloween" und weiterhin einen schönen Herbst mit Übergang in die Vorweihnachtszeit!! Hoffentlich mit ausreichend Zeit für kleine Auszeiten mit einem wärmenden Getränk bei Kerzenschein o.ä., um regnerischen Herbststürmen zu trotzen und das eigene Yin ein wenig zu pflegen.

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