

Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 6

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Tipps für die Festtage
- Wohlfühl-Wochenenden 2014
- Freie Kursplätze in Februar und März 2014
- Rezept für Winter und Weihnachtszeit
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der meteorologische Winter und damit die Wandlungsphase Wasser hat begonnen, die Zeit des größten Yins, der längsten Nächte und des großen Rückzugs in der Natur steht an. Bevor wir uns selber auch ein wenig mehr als sonst zurückziehen und besinnen können, steht für viele sicherlich ersteinmal der Trubel der Vorweihnachtszeit im Vordergrund. Geschenke wollen besorgt und festliche Genüsse vorbereitet werden. Warum nicht das eine mit dem anderen verbinden und etwas Selbstgebackenes verschenken? Zum Beispiel ein Früchtebrot mit den typisch weihnachtlichen Gewürzen, die auch gleichzeitig helfen, allzu üppigen Genuss fettreicher Festtagsbraten etc. bekömmlicher zu machen (**siehe Rezept für Winter und Weihnachtszeit**).

Weitere **Tipps** für möglichst ungetrübten Genuss **über die Festtage**: so kann die "Mitte" dabei unterstützt werden, Fettreiches und Üppiges besser zu verdauen:

- ✓ **Bitter-Salate als Vorspeise oder Begleitsalat verzehren** (Chicorée, Radicchio, Rukola, Feldsalat, Endivie etc.)
- ✓ **Zu fettem Fleisch fettarme Beilagen wählen** (Salzkartoffeln, Reis, Gemüse; auf Frittiertes verzichten)
- ✓ **Bitter-Gewürze einsetzen** (Wacholder, Lorbeer, Kurkuma, Beifuß, Paprika, mediterrane Kräuter etc.)
- ✓ **Viele frische Kräuter verwenden** (Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut etc.)
- ✓ **Espresso nach dem Essen trinken**
- ✓ **Zwischendurch verteilende Teemischungen genießen** (z.B. Anis-Fenchel-Kümmel, Löwenzahn-Orangenschale-Fenchel, Pfefferminze)
- ✓ **Ggf. ergänzend Pflanzen-Presssäfte oder Kräuter-Mixturen einnehmen** (Löwenzahn, Artischocke, Schweden-Bitter, Kräuter-Apéritif/Reformhaus)
- ✓ **Bewegung/Spaziergänge zwischen den Mahlzeiten einplanen**

Der Wandlungsphase Wasser wird auch der Organkreis Niere/Blase zugeordnet, der momentan besonders gut unterstützt werden kann. Dazu sind u.a. viele Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen sehr gut geeignet. Eine besonders schmackhafte und vielseitige Vertreterin ist die Kichererbse (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Wie im letzten Newsletter bereits angekündigt, freue ich mich in 2014 besonders auf die neuen Wochenend-Wohlfühlseminare, die ich erstmals jeweils zusammen mit einer Kollegin in Bringhausen am Edersee anbiete (mehr Infos dazu siehe im Anhang). Das sehr ruhig in Waldrandnähe gelegene Seminarhaus "Fünfseenblick" <http://www.seminarhaus-edersee.de/docs/downloads/hausprospekt.pdf> im schönen Weltnaturerbe Kellerwald-Edersee lädt mit seinen Seminarangeboten und seiner vegetarischen Bio-Küche zum Entspannen und Wohlfühlen ein. Wie wäre es denn mal mit einer "Auszeit vom Alltag"? Ich freue mich sehr, wenn ich Sie/Dich an einem der Wochenenden dort begrüßen kann!



**"Das Wasser bahnt sich seinen Weg
gemäß der Beschaffenheit der Grundes."
(Sun Dsi)**



Freie Kursplätze in Februar und März

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)

Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) – Wie funktioniert das?

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. Neben Kostproben kommen auch praktische Hinweise für Essgenuss und Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

Termine: Kursstart Dienstag, 25. Februar 2014, 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 **M 3058**

Fünf-Elemente-Küche: Hirse, Quinoa, Bulgur & Co. (Kochkurs)

Aus diesen vielfältigen Getreiden, die schnell gar sind und viele wertvolle Nährstoffe enthalten, zaubern wir in der Küche gemeinsam schmackhafte Gerichte, die sich auch im Alltag schnell kochen lassen. Ob als warmes Frühstück oder in Kombination mit Gemüse und Kräutern, freuen Sie sich auf herzhafte und süße Varianten, die auch von Kindern gerne gegessen werden. Diese Getreide stärken wohltuend die Mitte und wirken Süßhunger entgegen.

Termin: Mittwoch, 12. März 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)



**„Übe die Regungslosigkeit,
beschäftige Dich mit Untätigkeit,
finde im Verzicht Genuss
und Du siehst das Große im Kleinen,
das Viele im Wenigen.“**

(Laotse)



Rezept für Winter und Weihnachtszeit

Früchtebrot

(für 4 Personen, Vorbereitungszeit: über Nacht, Zubereitungszeit: ca. 15 min, Backzeit: 60 min)

Zutaten:

- 750 g Boskop-Äpfel (**H/F/E/M, kühl, süß/sauer**)
- 150 g Honig (**E/M, neutral, süß**)
(ersatzweise Vollrohrzucker)
- 500 g Dinkelvollkornmehl (**E/M, neutral, süß**)
- 1 Backpulver (**E/W, neutral, süß/salzig**)
- 1 Prise Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- 200 g Rosinen (**E/W, warm, süß**)
- 125 g ganze Haselnüsse (**H, neutral, süß**)
- 1-2 TL Lebkuchengewürz (nach Geschmack) (**H/F/E/M/W, warm, bitter/scharf**)
(Mischung aus Zimt, Gewürznelke, Sternanis, Ingwer, Muskat, Kardamom, Orangen- und Zitronenschale)

So wird's gemacht:

1. Äpfel waschen und mit der Schale weiterverarbeiten: vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel in schmale Spalten und dann quer dazu in schmale Stifte schneiden. Die Apfelstifte mit dem Honig vermischen und zugedeckt über Nacht Saft ziehen und weich werden lassen.
2. Am nächsten Tag Dinkelmehl mit Backpulver, Salz, Lebkuchengewürz, Rosinen und Haselnüssen vermischen, dann mit der Apfel-Honig-Mischung verrühren und anschließend gut zu einem Teigkloß verkneten.
3. Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine mittelgroße Königskuchenform mit Butter oder Rapsöl ausfetten und den Brotteig gleichmäßig darin verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 60 Minuten backen. Vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen.

Variante: Statt Lebkuchengewürz kann man auch individuelle Würzmischungen aus Zimt, Kardamom, Zitruschale, Anis, Piment, Koriander etc. verwenden.

Tipp: Das saftige Früchtebrot gewinnt an Aroma und Festigkeit, je länger es lagert. Kühl und luftdicht verschlossen aufbewahren. Zum Verschenken kann man auch mehrere kleinere Früchtebrote backen, dann verkürzt sich die Backzeit um ca. 10-15 min.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt das Milz-Qi, harmonisiert die "Mitte", entspannt die Leber, tonisiert Qi und Blut, bringt Säfte hervor und befeuchtet. Die Gewürze wärmen, bewegen das Qi und senken es ab, fördern die Verdauung und wandeln ggf. überschüssige Feuchtigkeit um

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Kichererbse

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß, salzig

Elemente/Organkreise: Erde/Wasser; Milz/Niere

Wirkung nach TCM: Stärkt Milz- und Nieren-Qi, trocknet Feuchtigkeit bzw. unterstützt Feuchtigkeitsausleitung

Westliche Sicht: Die Kichererbse gehört wie viele Hülsenfrüchte zu den Schmetterlingsblütlern. Ihr Name, der einen unverzüglich schmunzeln lässt, leitet sich vermutlich aus dem lateinischen Namen "Cicer" (gesprochen "Kiker") für Erbse ab. Wie die meisten Hülsenfrüchte zeichnet sie sich bei den Hauptnährstoffen dadurch aus, dass sie ein fettarmer (6 %) pflanzlicher Eiweißlieferant ist (ca. 20%), was sie auch bei Vegetariern/Veganern sehr beliebt macht. Mit ihrem Eiweißgehalt und vor allem mit dessen Zusammensetzung aus lebensnotwendigen essentiellen Eiweißbestandteilen stellt die Kichererbse so manches Fleischgericht in den Schatten (insbesondere, wenn sie mit Getreideprodukten kombiniert wird). Ihre (komplexen) Kohlenhydrate (45%) und Ballaststoffe sättigen langanhaltend ohne den Blutzuckerspiegel stark ansteigen zu lassen und sind daher auch bei Diabetes und Adipositas sehr empfehlenswert. Außerdem ist die Kichererbse vitalstoffreich: sie enthält nennenswerte Mengen aus dem Vitamin-B-Komplex (B1, B3, B5, B6, Folsäure) sowie die Mineralien/Spurenelemente Magnesium, Eisen, Zink und Mangan. Für Veganer interessant dürfte auch sein, dass ihr Calciumgehalt pro 100 g ungefähr dem von Milch entspricht. Der Reichtum an verfügbaren Vitalstoffen lässt sich noch steigern, wenn man getrocknete Kichererbsen einige Tage mit Wasser benetzt und keimen lässt.

Zubereitung: Die getrocknete Kichererbse ist sehr lange lagerfähig und ein preiswertes Grundnahrungsmittel. Wie alle Hülsenfrüchte muss sie gegart verzehrt werden, da sie roh unbedenkliche Stoffe (u.a. Phasin) enthält. Um den Garprozess möglichst kurz zu halten, ist es günstig, die Erbsen in doppelter Höhe mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht vorquellen zu lassen. Das Einweichwasser am nächsten Tag abgießen und erneut in doppelter Höhe mit heißem Wasser auffüllen und kochen. Je nach Sorte und Erbsengröße beträgt die Garzeit dann 45-60 Minuten. Schneller geht es, wenn man die Hülsenfrüchte in einem Dampfdruckkochtopf gart. Wenn es im Alltag schnell gehen soll, kann man auch auf Kichererbsen aus der Dose (oder Bio-Ware im Glas) zurückgreifen, nach dem Motto: "Besser Hülsenfrüchte aus der Konserve, als gar keine!". Eine Vorquellenzeit und auch ein Nachquellen auf der ausgeschalteten Herdplatte tragen zur besseren Bekömmlichkeit bei, da der Abbauprozess der enthaltenen Kohlenhydrate (u.a. Raffinose) und Ballaststoffe, die im Darm leichte Blähungen verursachen können, dann weiter voranschreitet.

Zusätzlich die Bekömmlichkeit steigernd wirkt es, wenn dem Kochwasser getrocknete Kräuter oder Ingwer zugegeben werden und auch die aus den Kichererbsen zubereiteten Gerichte entsprechend gut gewürzt werden (z.B. mit mediterranen Kräutern oder Gewürzen wie Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel/Cumin, Kurkuma etc.). Für das Kochen beachten: bitte dem Kochwasser kein Salz zugeben, dieses würde mit der Erbsenschale reagieren, das Eindringen von Wasser verhindern und damit die Garzeit erheblich verlängern.

Die durchgegarnte Kichererbse hat eine leicht mehlig Konsistenz und schmeckt mild-nussig. Das sie umgebende Häutchen kann mitgegessen werden, wird jedoch für besonders feine Gerichte durch sanften Druck von Daumen und Zeigefinger gelöst und entfernt. Püriert lässt sie sich prima zu Brotaufstrichen, Füllungen, Auflaufkrusten und Dips verarbeiten, der orientalischnordafrikanische "Humus" ist ja ein bekannter Klassiker. In der gleichen Region werden die gegarten Erbsen auch geröstet und als Knabberie angeboten. Gewürztes Kichererbsenmus als Bällchen oder "Frikadelle" geformt und in pflanzlichem Öl gebraten oder frittiert, ergibt die bekannten Falafel, die mit Dip und Salat ein nahrhaftes und aromatisches vegetarisches Gericht darstellen. Die ganzen Erbsen können ebenfalls vielfältig eingesetzt werden: als Salatbestandteil, als Bestandteil und Bindung von Gemüse Eintöpfen und Cremesuppen, von Schmorgerichten oder Gemüse-Getreide-Pfannen mit und ohne Fleisch bzw. als Bestandteil von Pastasaucen.



Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei allen, die auch in diesem Jahr wieder meine Kurse besucht, Einzelberatungen wahrgenommen oder meine Rezeptbücher erworben haben. Und auch herzlichen Dank an alle Leser meines Newsletters, ich habe mich sehr über das positive Feedback gefreut, das mir in den letzten Monaten zugegangen ist!!!

Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien weiterhin eine besinnliche Adventszeit und ein fröhliches sowie genussvolles Weihnachtsfest. Genießen Sie mit allen Sinnen und besonderer Aufmerksamkeit sowohl die stillen, reizarmen Stunden wie auch den festlichen Trubel!!

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