

Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 1

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze in März und April 2014
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

während wir uns noch fragen, ob es das war mit dem Winter oder ob die Kälte doch noch einmal zurück kommt, lässt sich die Natur nicht beirren und startet schon überall sichtbar in den neuen Vegetationszyklus: in den Frühling. Winterlinge, Schneeglöckchen und Feenkrokusse wagen sich hervor und auch die Rosetten von Löwenzahn und die sprießende Vogelmiere bieten erstes essbares Grün.

In China wurde erst vor 14 Tagen das Neujahrsfest gefeiert und nach dem Start des Jahres des Holz-Pferdes befinden wir uns nun am Beginn der Wandlungsphase Holz und ihrer charakteristischen expansiven, aufsteigenden Energie des Frühlings. Der zugehörige Organkreis Leber/Galle kann jetzt besonders gut gestärkt bzw. entlastet werden. Da aus Sicht der TCM Fasten im Sinne von Nahrungsverzicht die "Mitte" schwächt, geht es dort bei der Entlastung bzw. Entschlackung eher darum, z.B. wenig tierische Fette und Proteine zu verzehren und dafür viel grüne Kräuter, Gemüse und Getreide wie Reis, Hirse oder Quinoa zu essen.

Dies ist uns ja auch in Deutschland bzw. Europa gar nicht so fremd, denn in der christlichen Tradition beginnt ja nach Karneval ab Aschermittwoch die Fastenzeit bis Ostern, in der u.a. auf Fleisch und Alkohol verzichtet wird. So soll auch der Begriff Karneval aus dem lateinischen "Carne levare = Fleisch wegnehmen" entstanden sein, der damit quasi andeutet, was auf die ausschweifende und feierfreudige Faschingszeit folgen wird.

Nicht jeder will oder kann wochenlang auf Fleisch verzichten, jedoch ist es bereits gesundheitlich von Vorteil, wenn regelmäßig Entlastungstage (z.B. als Veggie Day) eingelegt werden. Ein passendes Rezept für solche Tage findet sich unter **Rezept für den Frühling**. Es lässt sich als Vorspeise gut mit einer aromatischen Gemüsecremesuppe kombinieren.

Ein unterstützendes Gemüse für die Frühjahrskur wird im **Lebensmittel-Steckbrief** vorgestellt. Weitere passende Rezepte mit den besonders nährstoffreichen und gesundheitlich wirksamen Wildkräutern und Wildgemüse bereiten wir im Kochkurs zu (**siehe freie Kursplätze in März/ April**). Für alle, die mit den Kursterminen schon weiter ins Jahr hinein planen möchten, habe ich eine Übersicht meiner Kursangebote angehängt.



**"Wenn der Frühling ins Land zieht,
wäre es eine Beleidigung der Natur,
nicht einzustimmen in ihr Jauchzen."**

(John Milton)



Freie Kursplätze in März und April

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), **Kurs 632**

1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten, für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe!"

2 Termine: Mittwoch **19.03. und 26.03.2014** jeweils 18-21:30 Uhr

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

Entgelt: 23,50 € zzgl. ca. 18,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs M3904**

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. Die vorgestellten Rezepte lassen sich ersatzweise prima mit Salaten, Blattgemüse und Balkonkräutern herstellen.

Termin: Mittwoch, **29. April 2014**, 18:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 21,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 638**



**„Des Lebens Karawane
zieht mit Macht dahin,
und jeder Tag, den Du verbracht
ohne Genuss, ist ein ewiger Verlust.“
(Omar Khayyan)**



Rezept für den Frühling

Kohlrabi-Carpaccio mit Pesto-Dressing

(für 2-3 Personen, Vorbereitungszeit: 10 min)

Zutaten:

- 1-2 Handvoll frische Kräuter (**H/F/M, warm, bitter/scharf**)
(z.B. Basilikum, Bärlauch, Wildkräutermischung, Grüne-Soße-Mischung)
- 1 Knoblauchzehe (entfällt bei Bärlauch) (**H/E/M, heiß, scharf**)
- 5-6 EL Olivenöl (**H, kühl, süß**)
- 1-2 EL Balsamico-Essig (**H/E/, warm, sauer/bitter**)
(je nach Geschmack hellen oder dunklen Balsamico verwenden)
- 1 mittelgroßer Kohlrabi (**F/E/M, neutral, süß/scharf**)
- 2-3 EL Pinienkerne (**E/M, neutral, süß**)
- 1 Stück Parmesan oder Pecorino (**M/E, neutral oder warm, scharf/süß/salzig**)

So wird's gemacht:

1. Kräuter waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen. In der Küchenmaschine bzw. im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab Kräuter und Knoblauchzehe mit 3 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Balsamicoessig und weiteren 2-3 EL Olivenöl zu einem cremigen Pesto-Kräuter-Dressing verrühren.
2. Den Kohlrabi schälen und auf einem Gemüsehobel hauchzart hobeln. Die dünnen Scheiben auf 2-3 großen Salattellern schuppenartig verteilen.
3. Darüber dekorativ das grüne Pesto-Dressing tröpfeln, die Pinienkerne darauf verteilen und zum Schluss großzügig mit dem Käsehobel Parmesan darüber hobeln.
4. Das Gericht nicht lange vorbereiten, sondern möglichst erst kurz vor dem Verzehr zubereiten. Dann bleiben Inhaltsstoffe und Aromen bestmöglich erhalten.

Frisch, knackig und aromatisch: einfach ein Genuss! Guten Appetit!

Tip: Statt das Pesto frisch herzustellen, auf gekauftes Pesto guter Qualität oder auf selbst "eingemachtes" Pesto zurückgreifen. Für diese Verwendungsart bietet sich an, nicht wie üblich Pesto mit Nuss- und Parmesananteilen herzustellen und zu konservieren (denn Pinienkerne und Parmesankäse werden ja nachträglich über das Carpaccio gegeben), sondern nur Kräuter, Knobi, ggf. etwas Salz und Olivenöl zu verwenden. Luftdicht verschlossen ist dieses Pesto sogar oft länger haltbar.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt (tonisiert) Leber, Galle und Nieren, entgiftet und hemmt Entzündungen; bewegt das Qi und fördert die Verdauung; stützt das Blut und befeuchtet.



Lebensmittel-Steckbrief Chicorée

Temperaturverhalten: kalt

Geschmack: bitter

Elemente/ORGankreise: Holz/Leber; Feuer/Herz

Wirkung nach TCM: unterstützt die Leber, kühlt Leber-Hitze, entgiftet

Westliche Sicht: Chicoree enthält überdurchschnittlich viel Vitamin A, alle anderen Vitamine und Mineralien sind in für Gemüse durchschnittlichen Mengen vorhanden. Wie nur wenige andere Gemüse (z.B. Artischocke, Topinambur, Löwenzahn) enthält er den Vielfachzucker Inulin. Seine besondere Wirkung verdankt er den sekundären Pflanzenstoffen (u.a. dem Bitterstoff Intybin). Die

leicht bitteren Geschmacksstoffe des Chicorees wirken wie ein Magenbitter, sie regen die Leber- und Darmtätigkeit an und wirken appetitanregend sowie harntreibend. Er wird auch besonders bei Gicht und Rheuma und wegen seines hohen Inulingehaltes auch für Diabetiker zum Verzehr empfohlen. Letzteres, weil Inulin ein teilweise löslicher Ballaststoff ist, der den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst und als sogenanntes Präbiotikum die Darmflora positiv beeinflussen kann. Aufgrund der günstigen Wirkung auf Leber und Galle sollte Chicoree auch im Rahmen einer Frühjahrskur oder bei Entlastungs-/ Entschlackungs-Tagen nicht fehlen.

Chicoree (auch Treib- oder Bitterzichorie genannt) gehört zu den Zichoriengewächsen, ist ein Korbblütler und eine Varietät der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*). Früher wurde hauptsächlich seine Wurzel geröstet und gemahlen als Kaffee-Ersatz/Zichorienkaffee verarbeitet (das Inulin setzt dabei das kaffeeähnliche Aroma frei). Heute steht die mittlerweile ganzjährige Produktion der bleich-gelblichen "Salatköpfe" im Vordergrund. Dabei handelt es sich quasi um die große Knospe der in völliger Dunkelheit wieder ausgetriebenen rübenartigen Chicoreewurzel. Der Lichtentzug verhindert, dass sich das grüne Chlorophyll und der charakteristische Bitterstoff zu stark ausbilden. Hauptkonsumenten von Chicoree sind in Europa die Belgier, gefolgt von den Franzosen.

Zubereitung: Der gebleichte Chicoree wird durch Lichteinfall sehr schnell grün und damit bitterer. Daher sollte man ihn dunkel aufbewahren (man findet ihn im Supermarkt ja meist auch in Kästen verpackt am Gemüsestand - das hat den gleichen Grund). Früher waren die Chicoree-Sorten bitterer und wurden vor dem Zubereiten in Wasser gelegt, um Bitterstoffe auszuschwemmen. Außerdem hat man den inneren Strunk, der noch bitterer als die Blätter war, deswegen herausgeschnitten. Da die Bitterstoffe gesundheitlich sehr wertvoll sind und heute zum großen Teil herausgezüchtet sind, kann man vom Wässern absehen und auch den Strunk mitverarbeiten. Frischer Chicoree ist sehr knackig und lässt sich gut als Bestandteil von Salaten verarbeiten. Wie wäre es mit einem Chicoree-Rote-Bete-Salat mit Zwiebeln und Senf-Vinaigrette? Der bittere Geschmack wird abgemildert durch säuerlich-fruchtige Salatbestandteile, z.B. in einem Rohkostsalat mit Obst (Orangen, Äpfel), Nüssen und fruchtigem Dressing. Oder als asiatisch anmutende Variante mit Bananen-Curry-Dressing. Die einzelnen Blätter als "Fingerfood" gefüllt mit Forellen-Meerrettich-Quark sind eine schmackhafte, appetitanregende Vorspeise. Aber auch gegart mundet Chicoree: z.B. im Ganzen oder halbiert als Gemüse gegart oder angebraten bzw. mit Käse und ggf. Kochschinken im Ofen überbacken. In Frankreich genießt man gegarte Chicoree im Schinkenmantel mit Bechamel-Soße. Für Entlastungstage oder eine Getreidekur nach TCM bietet sich auch an, Chicoreestreifen kurz mit zu dünsten in Getreide-Gemüse-Pfannen mit Reis, Quinoa oder Hirse.

Wem allerdings schon der rohe Chicoree recht bitter erscheint, der sollte wissen, dass sich beim Garen der bittere Geschmack verstärkt. Und unser Geschmack gewöhnt sich an das Bittere. Je öfter verzehrt, desto weniger bitter kommt uns der Chicoree-Salat vor.



Ich wünsche Ihnen/Euch eine genussreiche und fröhliche Faschings- und ggf. auch Fastenzeit!

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