

## Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze in April/Mai und Juni 2014
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

die milden Temperaturen der letzten Wochen haben den Frühling und seine aufstrebenden Energien zu vollen Entfaltung gebracht. Überall sprießt es grün und die Blüten der Frühblüher und ersten Obstbäume präsentieren sich von ihrer schönsten Seite. Auch wir selber verspüren ggf. selber eine Aufbruchstimmung, haben neue Ideen und Lust darauf, neue Dinge auszuprobieren und langgehegte Vorhaben endlich umzusetzen. Wenn dabei an der einen oder anderen Stelle häufiger Stimmungen wie Ärger oder Wut auftreten, dann deutet dies darauf hin, dass der freie Energiefluss im Funktionskreis Leber/Galle blockiert ist.

Um die Energie wieder ins freie Fließen zu bringen, bietet sich besonders an, körperlich in Bewegung zu kommen. Ein abendlicher Spaziergang, eine sportliche Aktivität, ein kleines Krafttraining oder Workout tun jetzt sehr gut. Wer würde bestreiten, dass wir uns danach deutlich gelassener fühlen, Ideen plötzlich wieder sprudeln und die Gedanken positiver sind? Besonders das Üben von Tai Chi bzw. Qi Gong sowie rhythmische Bewegungen wie Tanzen sind sehr gut dazu geeignet, das stagnierende Leber-Qi wieder ungehemmt frei fließen zu lassen. Und den Augen als zur Wandlungsphase Holz gehörendes Sinnesorgan tut es sehr gut, z.B. nach stundenlangem Starren auf den Bildschirm den Blick in die Ferne schweifen zu lassen bzw. sich an dem Grün der Natur "satt zu sehen".

Aber auch über die Ernährung kann der Funktionskreis Leber/Galle weiterhin unterstützt werden. Wahre Powerpakete in grün sprießen nun überall üppig. Besonders inhaltsreich und wirksam sind neben den Blattgemüsen und Gartenkräutern auch die Wildkräuter: allen voran Brennessel und Löwenzahn. All jenen, die neugierig darauf sind, einmal Wildkräuter in der eigenen Küche zu verarbeiten, empfehle ich meinen **Wildkräuter-Kochkurs** Ende April (**siehe freie Kursplätze in April/Mai**). Zur Vorabinformation sind die positiven Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten des Löwenzahns im **Lebensmittel-Steckbrief** zusammengefasst.

Wer weitere Rezept-Ideen zur Verarbeitung von grünen Blattgemüsen und Kräutern in der Küche sucht, wird unter **Rezept für den Frühling** bei einer der Varianten sicherlich fündig. Oder er lässt gerade jetzt kurz vor Ostern die Tradition der "Grünen Soße" wieder aufleben. Warum nicht einmal geschmacklich-individuell variieren und mit einigen Wildkräutern zur "Wilden Soße" abwandeln? Zu Pellkartoffeln und ggf. wachweichgekochten Eiern ein Genuss!



**„Wer immer der Vater  
einer Krankheit gewesen ist,  
die Mutter war  
die schlechte Ernährung.“**  
*(Chinesische Weisheit)*



## Freie Kursplätze in April/Mai

### **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**

### **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 **07.+14.+21. Mai 2014** 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 **M3902**

## Freie Kursplätze im Juni

### **Fünf-Elemente-Küche: Hülsenfrüchte – Kleine Powerpakete wiederentdeckt (Kochkurs)**

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gelten Hülsenfrüchte als nahrhafte Lebensmittel, die u.a. auch dabei helfen, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. In unseren Küchen sind sie leider etwas aus der Mode gekommen, werden aber von vielen Spitzenköchen geschätzt. Entdecken Sie die kleinen Powerpakete wieder: als Dip, Burger, Suppe, Salat oder wohlschmeckende Beilage. Mit Tipps zur besseren Bekömmlichkeit.

**Termin:** Mittwoch, **02. Juni 2014**, 18:00-21:30 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 646**

### **Vegetarisch genießen - Neue Rezepte 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 wieder neue aromatische Rezeptideen aus aller Welt kennen.

**2 Termine:** Mittwoch **18. + 25. Juni 2014** 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 **M3920**



**"Essen ist ein Bedürfnis,  
Genießen ein Kunst."**  
(F. de La Rochefoucauld)



## Rezept für den Frühling

### **Asiatische Frühlings-Pfanne (mit Variationen)**

(für 2-3 Personen, Vorbereitungszeit: 25 min)

#### Zutaten:

- 150 g Quinoa (**W, neutral, süß/sauer**)
- 350 ml Gemüsebrühe (**M/W, neutral, salzig**)
- 1-2 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- ½ Bund Frühlingszwiebeln (**M, warm, scharf**)
- 1 Knoblauchzehe (**H/E/M, heiß, scharf**)  
(oder 1 Bund Bärlauch)
- 1 cm frischen Ingwer (**H/E/M, warm, scharf**)
- 2 EL Sojasauce (**H/F/W, kalt, salzig**)
- 300 g Chinakohl (**E/M/W, kühl, süß**)
- 200 g Mandel-Nuss-Tofu (**E/M, kühl, süß**)
- 1-2 EL Sesamsamen (**H/E/M/W, neutral, süß**)

#### So wird's gemacht:

1. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser abspülen. Dann 350 ml Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und darin die Quinoa mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze in ca. 10-15 min garen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Den Mandel-Tofu in mundgerechte Würfel teilen, den Chinakohl waschen, festere Stiele in feinere Streifen, Blattgrün in gröbere Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin Zwiebelringe und Knoblauchwürfel andünsten. Dann die Tofuwürfel hinzugeben und unter Rühren von allen Seiten ebenfalls anbraten (wer einen Wok besitzt, kann das Gericht auch prima nährstoffschonend pfannenrühren).
4. Anschließend die Ingwerwürfel und die Sojasauce hinzufügen und mit ½ Tasse Wasser ablöschen. Zuerst die festeren Stielabschnitte in der Flüssigkeit kurz andünsten, dann die Blattstücke hinzufügen und in kurzer Zeit so lange dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Ggf. etwas Wasser nachgeben.
5. Dünstgemüse abschmecken, ggf. mit Salz oder Sojasauce nachwürzen. Sesamsamen darüber streuen und dann das gegarte Getreide (Quinoa o.ä.) unter das Pfannengemüse heben, so dass es die Dünstflüssigkeit aufnehmen kann.

#### Variationen:

Statt Quinoa: Hirse, Bulgur, Vollkornreis, Basmatireis, Dinkelkörner (ggf. längere Garzeiten beachten!)

Statt Chinakohl: Spinat, Mangold, Brennesseln, Pak Choi, Spitzkohl, Zuckerhut

Statt Mandel-Nuss-Tofu: 200 g Pilze (z.B. Austernpilze, Shiitake oder braune Champignons)

**Guten Appetit!**

#### Wirkung aus Sicht der TCM:

Stützt die Nieren, stärkt die Leber, bringt Yin und Säfte hervor, bewegt das Qi, entgiftet



## Lebensmittel-Steckbrief Löwenzahn

**Temperaturverhalten:** kalt

**Geschmack:** bitter

**Elemente/Organkreise:** Holz/Leber; Feuer/Herz

**Wirkung nach TCM:** unterstützt die Leber, kühlt Leber-Hitze, wirkt Qi-Stagnationen und aufsteigendem Leber-Yang entgegen, entgiftet und leitet Feuchtigkeit aus.

**Westliche Sicht:** Die Blätter und anderen Pflanzenteile des Löwenzahns enthalten für Gemüse überdurchschnittlich viel pflanzliches Protein. Sein hoher Wert als Lebensmittel ergibt sich jedoch vor allem aus seinen Vitalstoffen. So enthält er fast soviel Provitamin A wie Karotten oder Grünkohl und auch die Gehalte an Vitamin B2, C und E sind nennenswert. Bei den Mineralien/Spurenelementen punktet Löwenzahn mit für Gemüse überdurchschnittlichen Werten an Calcium und Eisen. Seine gesundheitlich unterstützende Wirkung resultiert vor allem aus seinen sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoiden, Flavonoiden, Bitterstoffen, Inulin und ätherischen Ölen. Diese Stoffe unterstützen u.a. das Immunsystem, wirken krebsprotektiv und neutralisieren zusammen mit den Vitaminen freie Radikale, d.h. sie verlangsamen die Zellalterung. Löwenzahn wird auch schon lange als Naturheilmittel geschätzt. Seine Wirkungen sollen sein: harntreibend/entwässernd, nierenanregend; blutreinigend, stoffwechsellanregend (Leber, Galle); appetit-/verdauungsanregend (Magen, Darm).

Einige Anwendungsgebiete sind: bei Frühjahrs-/Entschlackungskuren; bei Bindehautentzündung der Augen, Stärkung von Leber und Gallenfluss bei Entzündungen, zur Entgiftung sowie zur Unterstützung der Verdauung. Blasenentzündung, Appetitmangel, Müdigkeit, Neurodermitis und Diabetes mellitus.

**Zubereitung:** Man kann kultivierte Löwenzahnpflanzen (auch in gebleichter Form) auf manchen Bauern- oder Biomärkten kaufen. Imker stellen ihre Bienenstöcke gerne am Rande blühender Löwenzahnwiesen auf, um Löwenzahnhonig zu gewinnen. Ansonsten bietet sich das Selbersammeln der Blätter und Blüten im eigenen Garten oder in der Natur an (Ernte der Blattrosetten, bis die ersten Knospen erscheinen, dann sind die Blätter noch nicht sehr bitter). Wer dies nicht möchte, kann die positive Wirkung von Löwenzahn auch über Tees (ganzes Kraut) oder Pflanzenpresssäfte aus Apotheke oder Reformhaus nutzen.

Blätter und Blüten können gemischt mit anderen Salatbestandteilen zu einem schmackhaften Frühlingssalat komponiert werden. Salzige oder säuerliche Bestandteile wie Schafskäse, Oliven, Schinkenwürfel, Cocktailltomaten o.ä. mildern das Bittere ab. Kleingeschnittene Löwenzahnblätter können als Topping über Suppen, Getreidepfannen oder -aufläufen gegeben werden. Oder sie werden kurz vor dem Servieren knackig-frisch unter Püree aus Kartoffeln oder Linsen, Pastinaken, Sellerie bzw. anderen Wurzel- oder Knollengemüsen gehoben. Auch als Würzkraut zu gedünstetem süßen Gemüse wie Karotten oder Kohlrabi passt Löwenzahn sehr gut. Oder um über den bitteren Geschmack in Brotaufstrichen aus Gemüse, Hülsenfrüchten und/oder Getreide deren Bekömmlichkeit zu verbessern und den Gesamtgeschmack abzurunden. Blütenknospen können als falsche Kapern in Sauer eingelegt werden, aus den essbaren Löwenzahnblüten lässt sich u.a. Blütensirup herstellen.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien ein fröhliches und sonniges Osterfest!  
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)