

Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

- **Aktueller Zeitschriften-Artikel "Energie im Gleichgewicht"**
zur Ernährung nach TCM als Anhang (siehe <http://www.petersen-gesundheit.de/presse.php>)
- **Einleitung**
- **Freie Kursplätze im Juni und Juli 2014**
- **Buch-Tipp**
- **Rezept für den Sommer**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

Zeitmangel scheint ein prägendes Kennzeichen unseres Alltags zu sein. Oft müssen wir Prioritäten setzen und dafür andere Dinge vernachlässigen. Davon ist leider auch zunehmend unsere Nahrungsaufnahme und unser Essverhalten betroffen. Viele Menschen essen hektisch im Alltag, nehmen sich dafür nicht die angemessene Zeit oder lassen Mahlzeiten wie z.B. das Frühstück ganz ausfallen. Auch die Nahrungsmittelauswahl und Zubereitung müssen sich anpassen, viele greifen zunehmend zu Fertigprodukten oder lassen die Küche kalt, was zu einer einseitigen Ernährung führen kann, da viele Lebensmittel und Inhaltsstoffe nur erwärmt vom Körper gut aufgenommen werden können.

Bei einer solchen Ernährung kommen Genuss und zufriedenstellende Sättigung oft zu kurz, was von den meisten auch bemerkt und bedauert wird. Weniger offensichtlich sind jedoch Zusammenhänge von Zeitdruck/Stress und Bekömmlichkeits-/Verdauungsproblemen sowie Übergewicht. Qualitativ gute Lebensmittel achtsam und mit Genuss zu essen hat eben auch einen nicht unerheblichen Gesundheitswert und kann die Selbstheilungskräfte nachhaltig unterstützen.

Statt sich durch immer neue Ernährungsempfehlungen verunsichern zu lassen und eine Diät nach der anderen auszuprobieren, kann es viel hilfreicher sein, die eigene Genussfähigkeit und Achtsamkeit wieder mehr zu trainieren und die wohltuenden Wirkungen von Speisen wieder besser zu spüren. Dadurch kann auch das eigene Ess-Stress-Management und die persönliche Gelassenheit gestärkt werden. Das Wohlfühlwochenende "**Achtsam und entspannt genießen**", das ich zusammen mit der Ernährungswissenschaftlerin Eva Metz im wunderschönen Kellerwald anbiete, bietet vielfältige Gelegenheiten zum Ausprobieren und dabei gleichzeitig einen kleinen Kurzurlaub einzulegen und sich persönlich etwas Gutes zu tun (**siehe unter Freie Kursplätze im Juli, Anmeldefrist bis zum 18. Juni!**).

Der Hochsommer, der zur Wandlungsphase/zum Element "Feuer" gehört, wird in den nächsten Wochen mit hohen Temperaturen bringen, die zum Yang gehören und das Yin aufzehren können. Die aktuell beginnende Beeren-Saison mit Früchten wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren etc. stellt damit säuerlich-aromatische und vitalstoffreiche Nahrungsmittel zur Verfügung, die als ganze Beeren oder als Saft verzehrt helfen können, das Yin zu bewahren bzw. Yin und Säfte wieder zu ergänzen und bei Sommerhitze zu erfrischen (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Der Organkreis Herz, der ebenfalls zu dieser energetischen Phase gehört, lässt sich nun besonders gut stärken bzw. beruhigen. Der bittere Geschmack vieler Blattsalatsorten (z.B. Rukola, Eisbergsalat, Radicchio, Endivie) sowie frischer Kräuter (z.B. Basilikum, Rosmarin, Majoran, Salbei) macht sie dazu besonders geeignet (**siehe Rezept für den Sommer**).



**„Lasst unsere Nahrung
so natürlich wie möglich!“**
(Werner Kollath)



Freie Kursplätze im Juni

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, dass 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

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **M3920**

Freie Kursplätze im Juli:

Achtsam und entspannt genießen **!!!Achtung: Anmeldefrist endet am 18. Juni!!!**

An diesem Wochenende widmen wir uns in dem herrlich ruhig gelegenen Seminarhaus am schönen Edersee vielen Dingen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Gelassenheit unterstützen können. Vergessen Sie alle Diäten und entdecken Sie die Weiheit Ihres Körpers wieder. In verschiedenen Übungen, in der Natur und bei den vegetarischen Mahlzeiten entdecken Sie, wie achtsames Genießen Ihrem Körper und Ihrer Seele zu Gute kommt und Stress entgegenwirkt.

Weitere Details zu den Inhalten, den Kursleiterinnen und dem Seminarhaus sind erhältlich unter

<http://www.fairberaten.net/achtsam-geniesSEN/> sowie <http://www.seminarhaus-edersee.de/unterkunft-und-verpflegung/>.

Termin: Freitag-Sonntag, **04.-06. Juli 2014**, Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

Veranstaltungsort: Seminarhaus Fünfseenblick in Bringhausen am Edersee

Kursbeitrag: 179,00 € (zzgl. Unterkunft/Verpflegung)

Anmeldung: über den Förderverein fair beraten e.V., 0641/399 4690 bzw. online unter www.fairberaten.net/anmeldung

Fix Food: 20-Minuten-Küche für den Alltag

Wenig Zeit im Alltag und der Wunsch, trotzdem etwas Schmackhaftes und Selbstgekochtes auf den Tisch zu bringen müssen sich nicht widersprechen! Wir kochen eine bunte Palette von einfachen Gerichten, die nur 20 Minuten benötigen. Dazu gibt es Zeitspartipps für Einkauf und Vorratshaltung sowie Tricks, wie man Fertiggerichte mit frischen Zutaten aufpeppen kann. Fix anmelden, Kocheinsteiger sind willkommen!

2 Termine: Montag, **14. Juli 2014 und 21. Juli**, jeweils 18:00-21:30 Uhr

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

Kursbeitrag: 42,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 658**



**"Das volle, starke Leben
wird aus dem Frühstück geboren."
(Chinesische Weisheit)**



Buch-Tipp

Wer die vielfältigen saisonalen Erzeugnisse der Natur wie Beeren, Obst, Kräuter und Gemüse von Balkon, Garten, Markt oder aus Wildsammlung in der Natur auch für kommende Monate haltbar machen möchte, der bekommt umfangreiche Anleitungen und Tipps inkl. Rezepte in nachfolgendem Buch:

Hermine Hofbauer

Verwertung von Obst und Gemüse aus dem Garten

4. Aufl. 2009

München: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege



Rezept für den Sommer

Endiviensalat mit Curry-Dressing

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 min, nach UGB)

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g) **(H/F/M, warm, süß/scharf)**
- 1 Knoblauchzehe **(H/E/M, heiß, scharf)**
- 1-2 TL Currypulver (je nach Schärfe) **(M, heiß, bitter/scharf)**
- 1 EL Rapsöl **(M, warm, scharf)**
(oder Haselnussöl, wenn vorhanden)
- 100 g Saure Sahne **(H, kühl, sauer)**
(oder Sojacreme mit 2 TL Zitronensaft)
- 2 EL Obstessig (z.B. Apfelessig) **(H/E, warm, sauer/bitter)**
- 1 Msp. Meersalz **(W, kalt, salzig)**
- Pfeffer, frisch gemahlen **(E/M, heiß, scharf)**
- 300 g Endiviensalat **(F, kühl, bitter)**
- 50 g Haselnüsse **(H, neutral, süß)**

So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, Currypulver hineingeben und verrühren. Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und glasig dünsten.
2. Topf von der Herdplatte nehmen. Dann die Saure Sahne (bzw. Sojacreme mit Zitronensaft) und den Obstessig zugeben, gut verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Curry-Dressing bei Seite stellen und etwas abkühlen lassen.
3. Endiviensalat waschen, trocken tupfen oder schleudern, Blätter zweimal der Länge nach durchschneiden und dann quer dazu in feine Streifen. Endivienstreifen in eine Salatschüssel geben und sofort mit dem Curry-Dressing vermengen und abschmecken.
4. Haselnüsse grob hacken und dann über den Salat streuen.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt das Herz-Yin, bewahrt Säfte und nährt das Blut, fördert die Durchblutung; harmonisiert und reguliert die "Mitte", regt die Verdauung an und entgiftet



Lebensmittel-Steckbrief Johannisbeere

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß, sauer

Elemente/Organkreise: Holz/Leber; Feuer/Herz; Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Kann Hitze kühlen, wirkt zusammenziehend/adstringierend; bildet und bewahrt Körperflüssigkeiten und Blut, stärkt die Sehkraft; stärkt und beruhigt das Herz; stärkt die Niere; Cave: nicht in größeren Mengen genießen bei Magen-/Milz-Qi-Schwäche

Westliche Sicht:

Johannisbeeren enthalten vor allem Vitamin C (die schwarzen Beeren ca. dreimal soviel wie Zitrusfrüchte) sowie Pektine und Fruchtsäuren. Besonders die schwarzen Johannisbeeren sind auch reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Anthozyane und Flavonoide, die vielfältige Gesundheitswirkungen haben. Desweiteren enthalten sie Mineralien (Kalium, Eisen) und Gerbstoffe.

Die Sträucher der Roten (lat. *Ribes rubrum*), Weißen und Schwarzen Johannisbeere (lat. *Ribes nigrum*) gehören zu den Stachelbeergewächsen, in Österreich werden sie Ribisel genannt. Ihr Name leitet sich wohl von der Tatsache ab, dass sie um den Johannistag (Johanni, 24. Juni) herum reif werden.

In der Naturheilkunde wird Johannisbeersaft sowohl zur Vorbeugung von Erkältungen, Husten und Heiserkeit wie auch bei Appetitmangel und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Die getrockneten Blätter mit ihren Gerbstoffen und ätherischen Ölen werden darüber hinaus auch als entwässerndes Nierenmittel, gegen Rheuma und Gicht sowie bei Wechseljahrsbeschwerden und Migräne eingesetzt.

Zubereitung:

Wenn man nicht die Möglichkeit hat, die aromatischen Trauben direkt vom Strauch zu naschen, dann sind gängige Zubereitungsformen insbes. zum Haltbarmachen die Gewinnung von Saft und ggf. die Weiterverarbeitung zu Marmeladen und Gelees. Die frischen ganzen Früchte werden gerne als Desserts z.B. als Obstsalat, Fruchtsauce, Eis/Sorbet, Rote Grütze, Beeren-Shakes, Schicht-Dessert, Quark-Pudding-Creme mit Beeren o.ä. serviert. Auch eignen sie sich sehr gut für Obsttörtchen oder Obstkuchen (sehr köstlich mit Baiserhaube!). Ähnlich gut kann man sie als säuerlich-fruchtige Zugabe zu Müslis oder Getreidebreien verwenden. Getrocknete Johannisbeeren sind oft Bestandteil von Fruchtetee-Mischungen. Der Saft der schwarzen Johannisbeere wird traditionell insbes. in Frankreich zu Cassis-Likör verarbeitet. Für den Hausgebrauch tut es auch ein "Aufgesetzter" oder ein Johannisbeerwein. Johannisbeermus oder Johannisbeer-Essig verfeinern auch Salate und Salatdressing mit ihrem besonderen Aroma.



Ich wünsche Ihnen/Euch schöne sommerliche Wochen mit vielen Gelegenheiten, die vielfältigen Aromen dieser Jahreszeit insbes. von Beeren, Kräutern und Salaten zu genießen!

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