

Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 4

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze im September und Oktober 2014
- Rezept für den Spätsommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der Spätsommermonat September hat begonnen und überall sind Ernteaktivitäten zu beobachten oder kündigen sich an. Durch den milden Winter/Frühling wurden viele Obstgehölze während der Blütezeit von Nachtfrösten verschont, so dass die Obsternte dieses Jahr in den meisten Regionen üppig ausfallen dürfte. Allen voran die Zwetschgen/Pflaumen und Äpfel. Die Erntezeit der Äpfel hat mit dem Klarapfel ja bereits Ende Juli begonnen und wird sich bis Ende Oktober zu den späten und besonders lagerfähigen Sorten wie Boskoop, Holsteiner Cox und Ontario erstrecken. Äpfel sind erschwingliche, leicht verfügbare und gesundheitlich wertvolle Lebensmittel (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**) und könnten gerne täglich auf unserem Speiseplan stehen. Superfoods können eben auch aus der Region stammen!

Der Organkreis Milz/Magen, der zum Spätsommer bzw. zur Wandlungsphase/zum Element "Erde" gehört, kann jetzt besonders gut gestärkt werden. Dazu geeignet sind u.a. sehr gut die Getreide, die reichlich Qi liefern. Für eine ausgewogene Balance von Yin und Yang sorgt die Kombination mit säfteauffüllendem Obst oder Gemüse. Ein Beispiel hierfür ist wiederum der Apfel, der mit seinem säuerlichen Geschmack die Süße des Getreides ergänzt und ebenfalls stärkend und harmonisierend auf die "Mitte" (Milz/Magen) wirkt (**siehe Rezept für den Spätsommer**).

Weitere, die "Mitte" stärkende Rezepte und Tipps sind Bestandteil aller meiner Kurse und Kochkurse, die nächsten Termine finden sich nachstehend (**siehe Freie Kursplätze**). Besonders freue ich mich wieder auf den Kurs "**Brotaufstriche, Dips & Pesto**". Einige neue Rezepte sind hinzugekommen: von der selbstgemachten Grillsauce ohne Zuckerzusatz, die keine Wünsche offen lässt, bis hin zum aromatischen Artischockenaufstrich gibt es viele Alternativen zu fleischreichem Aufschnitt oder Käse. Dazu backen wir Brot ohne großen Aufwand selber: hier sind das würzige Knäckebrot und die italienische Foccacia neu im Programm.

Wer sich über einzelne Rezepte oder das eigene Wohlbefinden hinaus generell für die Wirkungsweisen und empfehlenswerte Lebensmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin interessiert, den lade ich herzlich zum 6-Wochen-Kurs "Fünf-Elemente-Ernährung: Wie funktioniert das?" in meiner Praxis in der Goethestraße 34 ein (**siehe Freie Kursplätze**).



**„Die Wahrheit ruht auf
dem Boden des Kochtopfes.“**
(Paul Bocuse)



Freie Kursplätze im September:

Fünf-Elemente-Küche: Brotaufstriche, Dips & Pesto

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein! Wir stellen schmackhafte Brotaufstriche her, die eine vegetarische und vitalstoffreiche Alternative zu Wurst/Aufschnitt oder auch Konfitüre sein können. Dazu genießen wir selbstgebackenes Brot. Wir verarbeiten viele frische Kräuter und Gewürze, die auch in Dips und Pesto wunderbar ihr Aroma entfalten. Die enthaltenen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen gleichzeitig Bekömmlichkeit und Gesundheit.

Termin: Mittwoch, **17. September 2014**, 18:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 19,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 666**

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, **23. September 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 N 3058**

Freie Kursplätze im Oktober:

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 **01.10. und 08.10.2014** 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 N3904**

Fünf-Elemente-Küche: Wir brauen Kraftsuppen

Suppen wärmen Körper und Seele. In der TCM sind Suppen wichtige, bekömmliche Energiespender und Heilmittel, die den Körper und das Immunsystem stärken, Kraft geben und auch beim Abnehmen unterstützen können. Wir kochen wohltuende Cremesuppen, Eintöpfe und Kraftbrühen und nutzen dabei die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin für unsere westliche Küche. Brauen Sie mit!

Termin: **Mittwoch, 13. Oktober 2014**, 18:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 19,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 676**



**Der Weg zur Gesundheit
führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke!"**

(Sebastian Kneipp)



Rezept für den Spätsommer

Apfel-Grieß-Auflauf

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 min, Backzeit 60 min)

Zutaten:

- 500 ml Milch (**F/E/M, neutral, süß**) (ersatzweise Soja- oder Mandeldrink)
- 500 ml heißes Wasser (**W, kalt, salzig**)
- 2 EL Butter (**E, neutral, süß**)
- 6 EL Rohrohrzucker (**E, warm, süß**)
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen (**E/M, warm, scharf/bitter**)
- 1 Prise Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- 200 g Dinkelgrieß (**H/E, neutral, süß**)
- 4 Äpfel (**H/F/E/M, kühl, sauer/süß**)
- Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone (**H/F, neutral, bitter**)
- ggf. 1-2 Msp. Kurkuma, gemahlen (**H/E, warm, bitter/scharf**)
- 4 Eier, Eigelb und Eiweiß getrennt (**M, neutral, süß**)
- 50 g gehackte Mandeln (**F/E/M, neutral, süß/bitter**)
- 50 g getrocknete Aprikosen (**H/F/E/M, warm, sauer/süß**)
- Butter und Semmelbrösel für die Auflaufform (**H/E, neutral, süß**)

So wird's gemacht:

1. Milch und Wasser zusammen mit Zucker, Salz, Butter und Kardamom in einem mittelgroßen Topf zusammen erhitzen. Dann den Dinkelgrieß einrieseln, dabei regelmäßig umrühren. Anschließend bei niedriger Hitze 10 min ausquellen lassen. Den fertigen Grießbrei in eine weite Schüssel geben und abkühlen lassen (damit das später eingerührte Eigelb und Eiweiß nicht stockt bzw. gerinnt).
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Äpfel waschen, vierteln, das Gehäuse entfernen. Dann die Viertel nochmals der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke würfeln. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, dünn Semmelbrösel darüber streuen.
3. Den lauwarmen Grießbrei mit Zitronenschale, ggf. Kurkuma, Mandeln, Aprikosenwürfel und Eigelben vermischen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz separat steif schlagen und anschließend vorsichtig unter den Brei heben.
4. Die Auflaufform mit der Hälfte des Breis befüllen, dann die Apfelstücke darauf verteilen. Mit dem restlichen Brei abdecken und eine dünne Lage Semmelbrösel darüberstreuen. Ggf. Butterflöckchen darauf verteilen. Auf dem mittleren Schiene ca. 60 min im Backofen backen bis sich eine hellbraune Kruste gebildet hat.

Hmmm, das duftet herrlich!! Guten Appetit!

Tip: Der Auflauf schmeckt auch mit Birnen, Zwetschgen oder Quitten sehr gut. Zum Auflauf eine Vanille-Ingwer-Soße, Holundersoße (z.B. aus den Fruchtresten bei der Saftgewinnung) oder Fruchtkompott servieren. Statt getrocknete Aprikosen Rosinen, Cranberries oder Aroniabeeren nehmen und statt Semmelbrösel Kokosraspel verwenden.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt und harmonisiert das Milz-Qi und entspannt die Leber, nährt Körpersäfte und Blut, befeuchtet den Organkreis Lunge/Dickdarm



Lebensmittel-Steckbrief Apfel

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß, sauer

Elemente/Organkreise: Erde/Milz; Feuer/Herz

Wirkung nach TCM: Bringt Säfte hervor; kühlt (Magen-)Hitze und harmonisiert den Magen; regt den Appetit an, fördert die Verdauung und reduziert Durchfall; befeuchtet den Organkreis Lunge und beugt Hauttrockenheit vor.

Westliche Sicht: Äpfel gehören zu den Rosengewächsen und gehören zu den bei uns am meisten kultivierten Obstgehölzen. Sie schmecken erfrischend und sind in Deutschland das am häufigsten verzehrte Obst. Gut so, denn neben dem charakteristischen Aroma haben Äpfel vielfältige gesundheitliche Wirkungen ("An apple a day keeps the doctor away") und enthalten viele Vitalstoffe bei gleichzeitig sehr niedrigem Kaloriengehalt. Erwähnenswert sind vor allem Vitamin C, Kalium und Eisen sowie Fruchtsäuren und weitere wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Polyphenole). Hervorzuheben ist insbes. der unter den Obstsorten höchste Gehalt an Pektin, ein wasserlöslicher Ballaststoff, der wie die anderen Vitalstoffe vornehmlich in und direkt unter der Apfelschale sitzt. Apfelpektin wird u.a. zur Herstellung von Marmeladen/Fruchtaufstrichen als Geliermittel verwendet. Um also das ganze Potential des Apfels zu nutzen, sollte er möglichst oft mit der Schale verarbeitet und verzehrt werden.

Pektin und Fruchtsäuren sind es auch u.a., die den Apfel als Hausmittel für gesunde Zähne, Darmgesundheit und der Vorbeugung von Bronchial- bzw. Lungenerkrankungen empfehlenswert machen. Ein mit der Schale geriebener Apfel wird auch heute noch als natürliches Mittel bei Durchfall eingesetzt. Viele schwören darauf, dass ein Esslöffel Apfelessig mit lauwarmem Wasser nach dem Aufstehen eingenommen die Verdauung in Schwung bringe.

Leider gibt es auch Menschen, die eine Allergie auf rohe Äpfel entwickelt haben. Diese lässt sich häufig durch Garen oder durch die Verwendung alter Apfelsorten vermeiden. In den neuen Sorten wurden Polyphenole (die für den säuerlichen Geschmack und das schnellere Oxidieren (Braunwerden) der Apfelstücke nach dem Aufschneiden verantwortlich sind) herausgezüchtet. Gerade diese Stoffe sorgen aber in den alten Sorten (s.u.) für eine bessere Verträglichkeit.

Überhaupt lohnt es sich, alte Apfelsorten aus Garten, Streuobstwiese oder von regionalen Märkten zu bevorzugen, da sie bekömmlicher, aromatischer und inhaltsreicher sind als die 5-6 "handelsgängigen" Sorten, die man heute nur noch in den meisten Supermärkten findet und die in Zeiten der Globalisierung von überall aus der Welt zu uns kommen - nur oft nicht mehr aus Deutschland. Erfreulicherweise werden viele Sorten wiederentdeckt und gepflegt, so z.B. Gravensteiner, Berlepsch, Boskoop, Goldparmäne oder Schöner von Haseldorf. Mehr als 200 Apfelsorten können auf dem **Hessischen Pomologentag am 31.10. bis 02.11.2014 in Naumburg** im Haus des Gastes bewundert werden. Dort kann man auch Apfelsorten bestimmen lassen: einfach 4-5 Äpfel aus verschiedenen Bereichen der Apfelbaumkrone mitbringen und schon nach kurzer Zeit bekommt man von einem der anwesenden Experten den passenden Namen genannt.

Zubereitung: Äpfel unterscheiden sich nicht nur im Aroma, sondern auch in ihrer Konsistenz. So ist der Boskoop-Apfel bekannterweise besonders mürbe und zerfällt beim Kochen schnell, so dass er besonders gut für die Herstellung von Apfelmus geeignet ist. Er schmeckt aber auch als gefüllter Bratapfel ganz wunderbar. Äpfel eignen sich sowohl als süße Gerichte wie auch zu herzhaften Speisen. Ein bekanntes traditionelles Gericht ist "Himmel und Erde", das aus Apfelmus und Kartoffelpüree besteht (ggf. ergänzt durch Hausmacherwurst aus der Region). Klassiker sind auch Apfelpfannkuchen oder Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus oder gebratene Leber mit Zwiebeln und Apfelingen. Nicht zu vergessen natürlich die Martinsgans mit Apfelfüllung

oder die Ente mit Apfelrotkraut. In der Normandie serviert man gerne auch Schweinefilet oder Entenbrust mit Camembert und Apfelscheiben (abgelöscht mit Calvados).

Der Ideenvielfalt ist bei Torten, Tartes (z.B. die französische Tarte tatin), Apfelstrudel mit Vanillesauce, Obstkuchen vom Blech (z.B. Apfelstreusel) und Desserts keine Grenzen gesetzt (z.B. Apfeltaschen, Apfelbeignets, Plinsen = Apfelscheiben in Teig ausgebacken). Apfelsuppe oder Holundersuppe mit Apfelspalten und Grießnocken oder Apfel-Grieß-/Hirseauflauf können auch gut einmal eine Mittagsmahlzeit ersetzen. Beim veganen Backen können 3 EL Apfelmus ein Hühnerei ersetzen.

Roh gewürfelt oder gerieben sind Äpfel beliebte fruchtige Bestandteile von gemischten Salaten, Rohkost (z.B. Apfel-Möhren-Rohkost) oder Obstsalaten oder sie passen hervorragend in Müslis und Frühstücksbrei. Und natürlich lassen sie sich halbiert oder geviertelt als Pausensnack problemlos mit in der Frühstücksbox transportieren.

Als Gewürze harmonisieren Zimt, Nelke, Kardamom, geriebene Zitronenschale und Vanille besonders gut mit Äpfeln. Mit Zwiebeln und scharf-aromatischen Gewürzen ergeben sie delikate Chutneys.

Konservieren kann man Äpfel als Apfelmark, als Apfelgelee, als Fruchtaufstrich/Marmelade gemischt mit anderen Obstsorten (z.B. Erdbeer-Apfel oder Holunder-Apfel), als eingelegtes Apfelkompott oder als getrocknete Apfelringe. Werden Äpfel doch einmal geschält, kann aus der Schale leicht der in der Türkei beliebte Apfelschalen-Tee hergestellt werden: frische oder getrocknete Schale einfach mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Nicht zu vergessen natürlich der bei uns sehr beliebte Apfelsaft (am besten naturtrüb aus einer regionalen Mosterei) und der südhessische Apfelwein.



Ich wünsche Ihnen/Euch sonnige, genussvolle Spätsommertage, eine schöne Erntezeit und einen ruhigen Übergang in den Herbst.

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