

Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 6

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze ab Januar 2015
- Festliches Rezept für den Winter
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

es ist kalendarischer Winteranfang, wir erleben die längsten Nächte des Jahres und spüren auch bei uns energetisch, dass momentan in der Wandlungsphase Wasser das Yin im Vordergrund steht. Unser Schlafbedürfnis ist höher, wir sind eher auf Rückzug eingestellt, die Stimmung ist etwas gedämpfter. Viele Aktivitäten kosten uns jetzt mehr Kraft als an einem sonnigen Sommertag. Günstig wäre es, wenn wir jetzt auch den Bedürfnissen des Yin nachgeben können, weniger aktiv sind und mehr Zeit für die Regeneration verwenden. Dadurch werden wichtige Energien aufgetankt. Zugegeben, dass fällt so kurz vor Weihnachten den meisten schwer, da es noch vieles zu erledigen gibt. Aber wenn das Fest vorbei ist, wäre eine gute Gelegenheit, um mal ganz bewusst zur Ruhe zu kommen, den Rückzug zu genießen und damit das Yin zu pflegen (es kommt eh viel zu kurz!).

Bei der Lebensmittelauswahl bieten sich jetzt Weihnachtsgewürze wie Anis, Zimt, Kardamom, Piment usw. mit ihren wärmenden und heilsamen Wirkungen an. Neben dem Genuss, den sie uns in Gebäcken, Heißgetränken und warmen Gerichten bereiten, können sie gleichzeitig die Bekömmlichkeit der (Fest-)mahlzeiten unterstützen. Und ihr Aroma, das wir einatmen, findet direkten Zugang in unser Gehirn und hellt die Stimmung auf.

Stärkende Wirkung auf den zur Wandlungsphase Wasser gehörenden Funktionskreis Niere/Blase haben auch die Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen, die schon lange ihr Dasein als schnöde Hausmannskost verlassen haben und auch in der gehobenen Gastronomie geschätzt werden. Eine sehr schmackhafte Vorspeise mit Linsen, die auch prima in ein festliches Menü zu Weihnachten oder Silvester eingebunden werden kann, findet sich unter **Festliches Rezept für den Winter**.

Ein bei uns typisches Wintergemüse ist der Grünkohl. Das wird mittlerweile in anderen Ländern und Erdteilen ganz anders gesehen. Wie mir eine Freundin aus den USA berichtet hat, ist dort "Kale", wie der Grünkohl englisch heißt, zum sogenannten Superfood aufgestiegen und wird aufgrund seiner vielen günstigen Inhaltsstoffe rund um das Jahr verspeist. Was östlich und westlich dahintersteckt, erläutere ich im **Lebensmittelsteckbrief**.

Wer sich für das neue Jahr Veränderungen in seinen Ess- oder Kochgewohnheiten vornehmen oder nach den üppigeren Festtagen eine Zeit mit leichter Kost verbringen möchte, für den biete ich neben der Einzelberatung im 1. Quartal 2015 verschiedene Kurse an. Ganz nach dem Motto "Leichter leben, gerne genießen" möchte ich mit Ihnen/Euch kochen oder eine Getreide-Fastenkur vorbereiten. Details finden sich unter **Freie Kursplätze**. Ich freue mich auf Sie/Euch!!



**„Kräuter sind die Freunde der Ärzte
und der Stolz der Köche.“**

(Karl dem Großen zugeschrieben)



Freie Kursplätze im Januar 2015:

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 **14.+21.+28. Januar 2015** 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 **N3902**

Getreidefasten nach TCM: die Mitte stärken und die Leber entlasten

Fastenkuren werden gerne eingesetzt, um den Körper zu entgiften und entschlacken. Aus Sicht der TCM schwächen Fastenkuren ohne feste Nahrung zu sehr die "Mitte", hier sind Getreidekuren das bessere Mittel der Wahl, da sie schonender wirken. Mit ihnen kann die Mitte gut gestärkt und die Leber entlastet werden. Regelmäßig durchgeführte Kuren können auch das Abnehmen unterstützen, energetische Ungleichgewichte ausgleichen und das Wohlbefinden verbessern.

Wie eine solche Getreidekur von 5-10 Tagen aussehen kann, welche Getreide, weitere Lebensmittel und unterstützenden Tees Sie einsetzen können und wie die täglichen Mahlzeiten gestaltet werden, erfahren Sie in diesem Kurs (inkl. Rezeptvorschlägen und Kostproben). Dabei können Sie zusätzlich von der Motivation durch die Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende) und dem Erfahrungsaustausch profitieren.

Termine: Kursstart Donnerstag, **29. Januar 2015**, 4 Abende, jeweils 19:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel

Kursbeitrag: 79,00 €

Anmeldung: bei mir per Mail oder per Telefon 0561/766 909 50

Freie Kursplätze im Februar/März 2015:

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, Snäckebrötchen, Crunchie-Müsli sowie Smoothies der Saison. Kochen Sie mit und finden Sie Ihre Favoriten!

Termin: Dienstag, **24. Februar 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 524**

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 **04.03. und 11.03.2014** 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 O3904**

Festliches Rezept für den Winter

Apfel-Rote Beete-Carpaccio auf Linsenbett

(4-6 Portionen, Zubereitungszeit ca. 60 min)

Zutaten:

- 200 g Rote Linsen (**F/W, neutral, süß**)
- 1 Schalotte (**H/F/M, warm, scharf/süß**)
- 6-8 EL Olivenöl (**H, kühl, süß**)
- 2 EL Balsamessig (Aceto balsamico) (**H/E, warm, sauer/bitter**)
- Salz bzw. Fleur de Sel (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- Piment d'Espelette (**F, heiß, scharf**)
(ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 Bio-Zitrone (für 2 TL Schalenabrieb) (**H, kühl, sauer/bitter**)
- 4 TL Basilikum-Pesto (**F/E, warm, bitter/süß**)
- 2 kleine Äpfel mit säuerlichem Aroma (**H/F/E/M, kühl, süß/sauer**)
- 350 g kleine Rote Beete (**F/E, neutral, süß**)
- 2 Handvoll "Blattgrün" (**H, kühl, süß/bitter**)
(z.B. Feldsalat, Babyspinat/-mangold, Blutampfer, Brunnenkresse)

So wird's gemacht:

1. Rote Linsen in einen Topf geben, in doppelter Höhe mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel in ca. 10-15 min garen (die Linsen sollten noch bissfest sein und noch nicht ihre Form verlieren). In ein Sieb geben und evtl. überschüssiges Kochwasser abfließen lassen.
2. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erwärmen und darin die Schalottenwürfel glasig dünsten. Diese dann mit Linsen und Essig vermischen und mit Piment d'Espelette sowie Salz herzhaft würzen.
3. Für das Dressing die Zitrone waschen, trocknen und ca. 2 TL Schale abreiben. 5-6 EL Olivenöl mit Pesto und Zitronenschale zu einem cremigen Dressing vermischen.
4. Die Rote Beete putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel so fein wie möglich in Scheiben hobeln. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und samt Schale ebenfalls in Scheiben hobeln.
5. Die Linsen auf Portionsteller verteilen und darauf die Scheiben von Rote Beete und Apfel schuppenförmig anrichten. Dann das Kräuter-Dressing darüber träufeln und mit dem "Blattgrün" garnieren. Zum Schluss etwas Fleur de Sel darüber streuen.

Tip: Für die zügigere Zubereitung können auch vorgegarte Linsen aus Glas/Dose verwendet werden (ca. 400 g Einwaage). Bei geschwächter "Mitte" sollte man statt der rohen Beeteknollen vorgegarten Exemplare nehmen und ebenfalls in möglichst feine Scheiben schneiden.

Varianten: Je nach Jahreszeit kann man feingehackte frische Kräuter anstelle des Pestos für das Dressing verwenden. Dafür eignet sich Bärlauch, Basilikum, aber auch Pfefferminze sehr gut. Auch das "Blattgrün" kann nach Saison variiert und um Wildkräuter erweitert werden. So können z.B. kultivierter Blutampfer und Brunnenkresse im Frühjahr auch sehr gut durch ihre wilden Verwandten ersetzt werden. Wer mag, kann das vorportionierte Gericht auch noch mit feinen Sprossen (z.B. von Rote Beete, Rettich oder Alfalfa) garnieren.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt Qi und Blut, bringt Säfte hervor und befeuchtet, macht die "Mitte" frei und fördert Appetit, hemmt Entzündungen



Lebensmittel-Steckbrief Grünkohl

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß, bitter

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz; Erde/Milz

Wirkung nach TCM: Stützt die "Mitte", regt Blutbildung und Stoffwechsel an, baut Fett ab und leitet Feuchtigkeit aus

Westliche Sicht: Grünkohl gehört als Kohlgewächs zu den Kreuzblütlern. Er enthält vor allem die Vitamine A, C, E sowie K. Dabei sind die Gehalte an Vitamin A und C wirklich überdurchschnittlich hoch. Schon mit 100 g Grünkohl (roh oder nur kurz schonend gedämpft) kann der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt werden. Bei den Mineralien treten Calcium und Eisen gegenüber anderen Gemüsen hervor. Seine besonderen gesundheitlichen Wirkungen liegen jedoch vor allem auch in den sekundären Pflanzenstoffen wie Beta-Carotin, Lutein, Phenolsäuren und dem Flavonoid Quercetin etc. Diese breite Palette an Pflanzenstoffen wirkt u.a. anti-oxidativ (die Zellalterung wird verlangsamt), immun-unterstützend und krebs-vorbeugend. Die Kombination Vitamin A, Beta-Carotin und Lutein macht den Grünkohl zu einem wahren "Augen-Unterstützer" und er wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System inkl. Blutfettwerte/Cholesterin. Diese Fülle an positiven Eigenschaften hat dazu geführt, dass Grünkohl als "Superfood" bezeichnet und geschätzt wird.

Zubereitung: Man verwendet im Wesentlichen das von den Blattrippen abgezupfte krause Blattgrün in der Küche. In den USA wird Grünkohl aktuell in gesundheits-orientierten Kreisen ganzjährig in Rohkostsalaten und "Green Smoothies" verzehrt, damit die Inhaltsstoffe möglichst ohne Kochverluste genutzt werden können. Während er bei uns als Wintergemüse eher in Norddeutschland bekannt ist und meist als warmes Gemüse zusammen mit Kasseler, Würsten oder zu Geflügel- bzw. Kaninchenbraten gegessen wird. Das bringt ihm auch den Ruf ein, ein sehr fetthaltiges Gericht zu sein. Dabei ist Grünkohl selber sehr kalorienarm und kann auch mit wenig hochwertigem Pflanzenöl schmackhaft zubereitet werden. Entgegen der regionalen Traditionen muss er gar nicht lange gegart werden, sondern kann auch nur kurz gedämpft oder angedünstet werden, bis die kleingeschnittenen Blätter zusammenfallen und sich gut zerbeißen lassen. Heutige Züchtungen sind oft auch feiner in Blattstruktur und Geschmack und daher eher verzehrbereit und darmfreundlicher.

Wie viele Kohlgerichte, kann auch Grünkohl Verdauungsbeschwerden hervorrufen. Die Bekömmlichkeit wird erheblich verbessert, wenn "verteilende" Gewürze wie gemahlener Koriander, Kümmel oder Piment mitgegart werden. Auch Senf oder Meerrettich als Bestandteil der Mahlzeit erfüllen diesen Zweck.

Grünkohl kann als Beilagengemüse mit gebratenen Zwiebeln und Gewürzen gekocht werden. Dazu passen sehr gut verschiedene Kartoffelzubereitungen. In einigen Regionen wird auch Kartoffelstampf unter das Grünkohl Gemüse gehoben und mit Senf zu Fleisch serviert. Aber auch vegetarische Zubereitungen als Auflauf mit Käse überbacken, mit Schafskäse als Quiche bzw. Blätterteigtaschen oder als Suppe bieten sich an. Für Rohkostsalate (z.B. mit feingeriebenen Möhren und Apfel) sollten die Grünkohlblätter sehr fein geschnitten und z.B. mit einer Meerrettich- oder Senf-Joghurt-Sauce angerichtet werden. Und zu guter Letzt kann jeder für sich auch einmal experimentieren, wie ihm Grünkohl in einem Gemüse-Obst-Mix-Getränk wie einem Green Smoothie schmeckt (**über Erfahrungsberichte bzw. Rezeptideen freue ich mich!**).

Personen mit einer bereits geschwächten "Mitte" empfehle ich jedoch eher gut gewürzte, schonend gegarte Grünkohlgerichte. Rohkost und Smoothie könnten die Verdauungsenergie zu stark belasten.





**„Ein Leben ohne Feste
ist wie ein langer Weg
ohne Rasthäuser.“**
(Demokrit)



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien fröhliche und genussvolle Weihnachtsfeiertage und anschließend viel Zeit für Muße und Nichtstun. Einen guten Rutsch in ein friedliches, harmonisches und gesundes Jahr 2015!

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

Eine bisherige Ausgabe meines Newsletters verpasst? Kein Problem, dafür gibt es das Newsletterarchiv auf meiner Webseite: <http://www.petersen-gesundheit.de/newsarchiv.php>. Sie möchten diesen Newsletter abbestellen? Dann schicken Sie mir eine kurze Mitteilung an info@petersen-gesundheit.de. Oder melden Sie sich über meine Homepage ab.