

Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 5

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Buch-Tipp: Neuerscheinung Rezeptbuch
- Freie Kursplätze im Januar und Februar 2016
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

auch wenn die Temperaturen noch nicht so richtig dazu passen, wird draußen die typische Herbst-Energie mit ihrem größer werdenden Yin-Anteil sichtbar und spürbar. Viele Bäume haben einen großen Teil der oberirdischen Säfte und Energie eingezogen und sich von ihren Blättern getrennt. Vorher durften wir uns noch ein paar Tage an dem bunten Farbenspiel erfreuen. Spätestens nach der Zeitumstellung und dem nun früheren Dunkelwerden sind auch die meisten Menschen mehr auf Rückzug und Häuslichkeit eingestellt und nicht mehr so aktiv wie im Sommer.

Das Metall-Element, das im Herbst vorherrscht, sollte nun besonders gut unterstützt werden, damit es u.a. eine gute Abwehrenergie bereitstellt. Gut geeignet sind hierfür warme und moderat scharf gewürzte Speisen (**siehe Rezept für den Herbst bzw. unser neues Rezeptbuch**).

Ein mentaler Aspekt des Metall-Elements ist das Loslassen und das Trennen von Wichtigem und Unwichtigem. Jetzt ist eine gute Zeit dafür, Vergangenes zu betrachten und das Abwerfen von Ballast anzugehen. Die Energierichtung weist zur Zeit nach innen und so wäre es eine gute Zeit, sich z.B. bei einem warmen Glas Tee darauf zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist und zu überlegen, was uns vielleicht hindert und wovon wir uns zukünftig verabschieden möchten.

Buch-Tipp in eigener Sache

*****Neu erschienen!!! ***Neu erschienen!!! ***Neu erschienen!!!**

Frisch aus dem Druck liegt es nun vor: das 3. Rezeptbuch zusammen mit meiner Co-Autorin Isolde Hansel. Wir freuen uns sehr, nun neben Suppen- und Frühstücksrezepten weitere schmackhafte und alltagstaugliche Rezepte für Mittags- und Abendmahlzeiten nach der TCM präsentieren zu können.

Der Titel lautet "**Aufläufe, Currys & Co. Warme Gerichte für eine starke Mitte**" und enthält wieder nach Jahreszeiten geordnet 45 Rezepte.

Buch-Bestellungen nehme ich gerne direkt entgegen (Telefon, Mail, Homepage), dann geht es schneller als über den Buchhandel.



"Billige Lebensmittel kommen uns langfristig teuer zu stehen."

(Prof. Dr. Claus Leitzmann)



Freie Kursplätze im Januar 2016:

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 **13.+20.+27. Januar 2016** 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 **P3903**

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 allgemeine 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, **21. Januar 2016**, 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/Anfang März 2016:

Fünf-Elemente-Küche: Frische Frühlingsküche

Mit Lebensmitteln, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung her gut zum Frühling passen, kochen wir ein schmackhaftes Jahreszeiten-Menü. Es wirkt harmonisierend und unterstützt die Bekömmlichkeit nach den Empfehlungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Vortragstermin: Donnerstag, **18.02.2016**, 18:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 21,00 €

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs-Nr. 525**

In Balance mit den 5 Elementen der TCM: Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Termine/Kursstart: Dienstag, **01.03.2016**, 6 Abende, jeweils dienstags 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 **Q 3058**

Rezept für den Herbst

Vegetarischer Borschtsch-Eintopf

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 50 min)

Zutaten:

- 500 g Rote Bete (**F/E, süß, neutral**)
- 300 g Weißkohl (**E, süß, neutral**)
- 150 g Knollensellerie (**H/E/M/W, süß/scharf, kühl**)
- 2 große Möhren (**H/E/M/W, süß, neutral**)
- 2 große Zwiebeln (**H/F/M, scharf/süß, warm**)
- 1 Knoblauchzehe (**H/E/M, scharf, heiß**)
- 2 EL Rapsöl (**M, scharf, warm**)
- 1 Liter Gemüsebrühe (**H/E/F/M/W, bitter/scharf/salzig, neutral**)
- Saft einer halben Zitrone (oder 2 EL Obstessig) (**H, sauer, kühl**)
- 1 TL getrockneter Majoran (**F/M, bitter/scharf/süß, neutral**)
- 1 Lorbeerblatt (**M, scharf, warm**)
- Salz (**F/E/M/W, salzig, kalt**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**E/M, scharf, heiß**)
- 4-8 EL Saure Sahne (**H, sauer, kühl**)
(vegan: Sojacuisine/-creme)

So wird's gemacht:

1. Rote Bete waschen und schälen (ggf. Einweghandschuhe benutzen). Sellerie und Möhren schälen. Vom Kohl die beiden äußeren Blätter entfernen, Kohlkopf waschen. Dann Kohl der Länge nach vierteln, den Strunk herausschneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Rote Bete, Möhren und Sellerie mit der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe in grobe Stifte hobeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldgelb andünsten.
4. Sellerie und Möhren dazugeben und unter Rühren 2 min mit andünsten. Dann den Kohl weitere 2 min mit andünsten. Zum Schluss die Rote Bete dazugeben und unter Rühren nochmals 2 min dünsten.
5. Die Brühe dazu gießen, Majoran und Lorbeerblatt einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 25 min garen. Dann das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf mit Zitronensaft und evtl. Salz/Pfeffer abschmecken. Mit einem Klacks Saure Sahne (vegan: Sojacuisine/-creme, verrührt mit etwas Zitronensaft) servieren.

Varianten: Wer mag, kann mit Gewürzen "essperimentieren" und z.B. zusätzlich gemahlene Koriander oder Kreuzkümmel (Cumin) bzw. frisch geriebenen Meerrettich ergänzen. Diese Gewürze können auch zu einer noch besseren Bekömmlichkeit des enthaltenen Weißkohls beitragen.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM: Reguliert Milz- und Magen-Qi, stärkt die "Mitte", bewegt das Qi und vertreibt Kälte bzw. Wind.





„Gar lieblich
dringen aus der Küche,
bis in das Herz
die Wohlgerüche.“
(Wilhelm Busch)



Lebensmittel-Steckbrief Weißkohl

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Element/Organkreis: Erde/Milz

Wirkung nach TCM: Reguliert Milz und Magen, stützt die "Mitte", regt Blutproduktion und Stoffwechsel an, hilft Fett abzubauen, leitet Kälte und Wind aus.

Westliche Sicht: Weißkohl gehört wie andere Kohlsorten zur Familie der Kreuzblütler. Wie seine Verwandten zeichnet er sich durch einen hohen Vitamin-C-Gehalt, eine geringe Energiedichte und den Gehalt an vielen gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Polyphenole/Senfölglycoside/Ballaststoffe) aus. Nennenswert sind auch die Gehalte an Beta-Carotin, Folsäure, Calcium, Eisen und Silizium. Insbes. die sekundären Pflanzenstoffe können das Immunsystem stärken, Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen und einen verlangsamten Darm wieder in Bewegung bringen. Auch hat Weißkohl das Potential, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel zu normalisieren.

Zubereitung:

Viele denken bei Kohlgerichten ggf. an traditionelle, oft durch das mitgekochte Fleisch recht schwere und fettreiche Gerichte, die früher im Winter neben der Vitamin-C-Aufnahme für ausreichende Sättigung bei kalten Temperaturen und körperlicher Arbeit sorgen sollten. Letzteren Bedarf haben wir heute nur noch selten. Dafür aber auch die gute Nachricht, dass wir trotzdem nicht auf Geschmack und tolle Inhaltsstoffe verzichten müssen. Denn Weißkohl lässt sich u.a. durchaus auch in leichten, mediterranen oder asiatischen Gerichten verarbeiten bzw. kann auch in vegetarischen Gerichten eine Hauptrolle spielen. Wird er schonend gedämpft oder mitgedünstet (und nicht unendlich lang gekocht wie früher), dann bleiben auch viele seiner wertvollen Vitalstoffe erhalten.

Weißkohlblätter, deren dicke Blattrippe flach geschnitten wurde, dienen als "Hülle" für Füllungen mit und ohne Fleisch. Aufgewickelt, zuerst kräftig angebraten und dann sanft geschmort können so ganz neue Kohlrouladen-Variationen entstehen. Als gedünstetes Beilagengemüse zu Fisch oder mit Hackfleisch bzw. Tofu gegart zu Kartoffeln oder Reis kommt der Weißkohl den Küchenklassikern (Schichtkohl, gefülltes Kraut etc.) noch am nächsten. Aber auch als Wok-Gericht oder als Weißkohl-Curry (**siehe Auflauf-Rezeptbuch Seite 39**) mit Kurkuma und Garam Masala kommt er sehr aromatisch daher und kann Chinakohl oder Pakchoi aus der chinesischen oder indischen Küche ersetzen. Und selbst mediterran-würzige Nudelgerichte lassen sich mit Weißkohl zubereiten. Kleingeschnitten als Einlage bereichert er auch viele Suppen und Eintöpfe (siehe obiges Borschtsch-Rezept).

Fein geschnittener oder gehobelter Weißkohl (südlich des Mains: Weißkraut) kann als Anteil an Rohkost oder einem Salat oder als der bekannte Weißkrautsalat gegessen werden. Für letzteren werden die feinen Kohlstreifen mit Salz, Zucker, Kräuteressig sowie Kümmel vermischt und mit beiden Händen ordentlich durchgeknetet. So werden mehr Zellen aufgeschlossen, das Aroma kann sich besser entwickeln und der Kohl wird bekömmlicher. Ähnlich wie bei diesem Salat

beginnt die Zubereitung von Sauerkraut, wofür man die Milchsäurevergärung nutzt, um ein sehr gesundes und gut konservierbares Lebensmittel herzustellen. Eine beliebte Weiterverarbeitung ist dann z.B. Sauerkraut in Aufläufen mit Nudeln oder Kartoffeln (**siehe Auflauf-Rezeptbuch Seite 14 und 35**).

Für die bessere Bekömmlichkeit empfiehlt es sich, die Weißkohlgerichte immer gut zu würzen. Hierzu eignen sich Kümmel, gemahlener Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Currypulver geschmacklich besonders gut.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien einen schönen Martinstag und viele gemütlich-warme Momente, wenn draußen das feucht-kalte Novemberwetter zunimmt.

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