

Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 6

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung/Neue Kurse 2016 // Kursübersicht 2016**
- **Freie Kursplätze im Januar und Februar 2016**
- **Rezept für die Festtage**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

in Kürze steht der kalendarische Winteranfang bevor. Die Wandlungsphase Wasser, die Zeit des größten Yins, der größten Zurückgezogenheit und Ruhe herrscht nun (eigentlich ;-)) im Makrokosmos vor. Eine Zeit auch, in der der Organkreis Niere/Blase besonders gut gestärkt werden kann und sollte. In der TCM-Ernährung sind dazu u.a. die Hülsenfrüchte sehr gut geeignet. Als relativ neue Vertreterin dieser Gruppe mit besonders bekömmlichen und nahrhaften Eigenschaften möchte ich Ihnen/Euch die Süßlupine vorstellen und zum Ausprobieren anregen (**siehe Lebensmittelsteckbrief**).

Wer lieber im Kochkurs mehr Infos zu diesem und anderen wertvollen pflanzlichen Lebensmitteln bekommen und passende vegetarische Rezepte ausprobieren will, den möchte ich schon jetzt auf meinen neuen Kurs "Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit "grünem Eiweiß"" im Juli aufmerksam machen (**siehe die angehängte Übersicht meiner Kurse 2016**).

Auf einen ganz neuen Kurs mit 3 Kursabenden freue ich mich auch im Juni. Dann nutzen wir die Vielfalt der Balkon- und Gartenkräuter für die "Aromatische Kräuter-küche (Fünf-Elemente-Kochtreff)". Alle weiteren Kurse, für die man sich ab sofort bereits anmelden kann, finden sich ebenfalls in der Kursübersicht oder weiter unten bei **Freie Kursplätze**. Ich hoffe, dass für viele etwas Interessantes dabei ist und wir uns genussvoll im neuen Jahr wiedersehen!! Zum Genuss an den Weihnachtstagen mag auch mein Dessertvorschlag beitragen (**siehe Rezept für die Festtage**).



**"Je mehr einer für andere tut,
desto mehr besitzt er.
Je mehr er anderen gibt,
desto mehr hat er."**

(Laotse)



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 **bis spätestens 08. Januar 2016**

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), Kursnummer **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**



**„Gib jedem Tag die Chance,
der schönste deines Lebens zu werden.“**

(Mark Twain)



Rezept für die Festtage

Festliches Dessert: Dattel-Creme

(4 Portionen, Einweichzeit ca. 2-3 Stunden, Zubereitungszeit ca. 15 min; gut zum Vorbereiten geeignet; abgewandelt nach UGB)

Zutaten:

- 200 g ungeschwefelte Datteln (**E, süß, neutral**)
(z.B. Sorte "Medjoul")
- 200 ml Wasser (**W, salzig, kalt**)
- 500 g Dickmilch oder Joghurt (**H, sauer/süß, kalt**)
(vegan: Sojacuisine/-creme zzgl. 2-4 TL Zitronensaft)
- 2 EL Kokosraspel (**F/E/M, süß, warm**)
- 1/4 TL Zimtpulver (**H/E/M/W, scharf/süß, heiß**)
- 1-2 TL Vanillezucker (**E, süß, warm**)
- 1 Msp. echtes Kakaopulver (**F, bitter/süß, warm**)
- zum Garnieren: Kokosraspel und/oder Mandelblättchen (**F/E/M, bitter/süß, neutral**)

So wird's gemacht:

1. Datteln halbieren, entsteinen und die Hälften mind. 2 Stunden (oder über Nacht) mit 200 ml Wasser bedeckt einweichen. Anschließend zusammen mit dem Einweichwasser pürieren. Die Einweichzeit verkürzt sich, wenn die weniger getrockneten, dickfleischig-aromatischen Medjoul-Datteln (z.B. bei Denny oder Tegut erhältlich) verwendet werden.
2. Dickmilch bzw. Joghurt (oder Ersatzprodukte), Kokosraspel, Zimt, Kakaopulver sowie Vanillezucker zugeben und alles nochmals kurz pürieren.
3. Die Dattelcreme in Portionsschälchen füllen und mit Kokosraspeln und/oder Mandeln garnieren.

Für Gäste: Eine besonders festliche Note bekommt das Dessert, wenn Sie es mit geschlagener Vanille-Sahne und Schokoblättchen oder -abrieb garnieren!

Varianten: Für etwas mehr orientalische Schärfe geben Sie etwas geriebenen frischen Ingwer hinzu. Eine Dattelcreme "mit Schuss" erhält man, wenn man nach Geschmack 2-3 EL Armagnac (oder Sherry, Amaretto, Madeira etc.) unterrührt.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt die Mitte, tonisiert Yin, Blut und Körperflüssigkeiten, leitet Hitze aus, befeuchtet den Darm



Lebensmittel-Steckbrief Süßlupine

Wirkung nach TCM: Die Süßlupine gehört wie die Sojabohne und anderen Bohnenarten zu den Hülsenfrüchten (Leguminosen). Aus Sicht der TCM wirken die meisten Bohnen vom Temperaturverhalten neutral und werden dem süßen Geschmack zugeordnet. Sie stützen die Mitte und vor allem auch den Organkreis Niere/Blase. Darüber hinaus können sie sehr gut die Ausleitung von Feuchtigkeit unterstützen.

Westliche Sicht: Hülsenfrüchte enthalten unter den pflanzlichen Lebensmitteln zusammen mit den Nüssen den höchsten Anteil an Protein (Eiweiß). Das macht sie nicht nur für Vegetarier/Veganer zu sehr wertvollen Lebensmitteln. Im Gegensatz zu den Nüssen kommen sie jedoch sehr kohlenhydrat- und fettarm daher (nur die Sojabohne enthält ca. 18 % Fett). Die Süßlupine enthält mit beachtlichen 33 g (pro 100 g getrockneter Ware) ähnlich viel Eiweiß mit

hoher biologischer Wertigkeit wie die Sojabohne. Kombiniert man sie in Mahlzeiten z.B. mit Getreide, so können diese Speisen sogar eine höhere biologische Wertigkeit als Fleisch erreichen.

Gegenüber der Sojabohne hat die Süßlupine jedoch mehrere attraktive Vorteile:

1. Einen geringen Fettgehalt (6% statt 18%)
2. Einen höheren Gehalt an Ballaststoffen (40% statt 20%; diese sind auch viel verträglicher als bei anderen Hülsenfrüchten)
3. Süßlupinenprodukte schmecken angenehm neutral, während Sojaprodukte oft leicht bitter "vorschmecken"
4. Anbaugebiet ist Deutschland/Österreich (ausschließlich in Bio-Qualität und ohne Gentechnik), ihr Anbau erfolgt daher viel klimaschonender als Soja aus Brasilien oder China. Darüber hinaus kann sie als Leguminose mit den an ihren Wurzeln sitzenden Knöllchenbakterien Stickstoff binden und damit zu einer verbesserten Bodenbeschaffenheit beitragen.
5. Süßlupinen sind auch ungekocht (z.B. als Mehl) verzehrbar und gut bekömmlich, während alle anderen Hülsenfrüchte gekocht werden müssen (Sojabohnen müssen sogar noch von giftigen Alkaloiden gereinigt werden).

Für Soja-Kritiker und insbes. für Menschen, die bisher bei Hülsenfrüchten abgewunken haben, weil sie Bekömmlichkeitsprobleme wie Blähungen o.ä. erwarten, sind Süßlupinenprodukte die ideale Alternative. Zumal sie auch küchentechnisch noch vielfältiger eingesetzt werden können und damit zu einer guten Nährstoffversorgung sowie Sättigung (interessant auch bei Abnehmwunsch) beitragen.

Wie viele andere Bohnensorten sind Süßlupinen auch sehr vitalstoffreich und enthalten verschiedene B-Vitamine (Brain Food) sowie u.a. nennenswerte Anteile der Mineralien Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

Einkauf:

Man bekommt Süßlupinenprodukte von verschiedenen Bio-Herstellern mittlerweile in Bioläden wie Denns sowie in Reformhäusern. Wenig verarbeitete Produkte wie Süßlupinenmehl/-schrot oder Bratlingsmischungen sind dabei wertvoller und aus TCM-Sicht wirkungsvoller als fleischähnlich weiterverarbeitete Produkte wie Lupinenfilet/-schnittel oder -gyros/-geschnetzelt (z.B. bei Tegut erhältlich).

Zubereitung:

Süßlupinenmehl kann Shakes und Smoothies löffelweise zugegeben werden (auch für Sportler interessant) oder in Getreidebreie/ -porridges eingerührt werden (sie machen sie noch sättigender, biologisch wertvoller und binden küchentechnisch etwas die Flüssigkeit). Süßlupinenschrot kann im Crunchy-Müsli, Müsliriegel oder Knäckebrot eingesetzt werden.

Schrot oder Mehl können auch als Basis für Brotaufstriche dienen, als Bratlinge verarbeitet oder in sogenannten "Eiweißbrot" mit verbacken werden. 2 EL Süßlupinenmehl zusammen mit 2-3 EL Wasser können beim veganen Backen ein Hühnerei ersetzen.

Süßlupinenschrot lässt sich prima als vegetarische Bolognese zu Nudeln oder in der Lasagne verarbeiten. Auch als Chili sin Carne oder aromatisch gewürzte Füllung für Gemüse wie z.B. Paprika, Gurken oder Tomaten macht es sich gut.

Mit Süßlupinenmehl/-schrot lassen sich pürierte Gemüsesuppen sättigend anreichern (ohne das man es bei Geschmack oder Konsistenz bemerkt) und auch Soßen abbinden.

Als Dessert oder für eine süße Hauptspeise eignet sich die Beimischung zu Grießpudding, in Pfannkuchen, Waffeln oder Getreide-Aufläufen mit Obst sehr gut.

In Frankreich oder Italien werden geröstete oder säuerlich eingelegte ganze Süßlupinenkerne zum Apéritif gereicht.

Geben Sie diesem relativ neuen und wertvollen Lebensmittel doch einmal eine Chance in Sachen Genuss sowie Gesundheit und "essperimentieren" Sie damit. Wer schon Erfahrungen mit Süßlupinenprodukten hat und Rezeptideen teilen möchte: ich freue mich über Ihre/Eure Mails!!



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien fröhliche Weihnachtsfeiertage mit viel Raum für achtsamen Genuss und eine ausgewogene Balance zwischen winterlicher Stille und festlichem Trubel! Danach einen gelungenen Übergang in ein gesundes und erfülltes Jahr 2016!!

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