

Fünf-Elemente-Newsletter 2016 - Ausgabe 2

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Internationales Jahr der Hülsenfrüchte
- Freie Kursplätze Juli und September 2016
- Rezept für den Sommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

in diesem Jahr kommt es mir so vor, als ringen Yin und Yang besonders lange darum, wer die Oberhand in Sachen Klima bzw. stabile Wetterlage gewinnen soll. Eigentlich hat der meteorologische Sommer ja schon einige Zeit begonnen, aber so richtig durchsetzen konnte sich das Yang mit höheren Temperaturen und längeren sonnigen Phasen noch nicht. In der täglichen Anpassung an die wechselnden Außentemperaturen kommt der Körper manchmal gar nicht so schnell nach mit der Umstellung, was sich dann energetisch in der Tagesform bemerkbar macht. Da nächste Woche bereits der kalendarische Sommeranfang und der längste Tag des Jahres ansteht, ist zu hoffen, dass uns nun bald mehr Sommertage erwarten und wir uns mit Kleidung und dem, was wir essen, auf mehr sommerliche Wärme einstellen können.

Um einer Überhitzung von außen vorzubeugen, können dann wasserreiche Gemüse (wie Gurke, Tomate, Zucchini) und Obstsorten (vor allem alle roten Beerensorten, Zitrusfrüchte und Melonen) auch gerne öfter einmal als Rohkost oder Salat verzehrt werden. Beeren und insbes. die heimischen Erdbeeren können jedoch auch als leichte warme Hauptgerichte oder Kompotte zubereitet werden (**siehe Rezept für den Sommer**).

Der Organkreis Herz/Dünndarm, zu dem das Herz-Kreislaufsystem und ein ruhiger Geist gerechnet werden, lässt sich jetzt auch gut durch saftig-bittere Lebensmittel stärken bzw. ausbalancieren. Besonders geeignet dazu sind z.B. bittere Gemüse und Salate wie Spargel, Paprika, Rukola, Chicorée oder Römersalat (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**), bittere Obstsorten wie Grapefruit, Papaya, Mango oder aromatisch-mediterrane Kräuter wie Basilikum, Salbei, Rosmarin oder Majoran. Bei den Getreiden bieten sich besonders Weizen, Buchweizen, Amaranth und Quinoa an. Hitzeproduzierende Genussmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol sowie scharfe Gewürze sollten dagegen möglichst wenig konsumiert werden. Mit Bedacht eingeplante Ruhepausen, Momente der Freude und Gespräche mit lieben Menschen stärken zusätzlich das Herz und verhindern eine Überaktivierung, die zu unruhigem Geist und schlechter Schlafqualität führen kann.

Die Vereinten Nationen haben 2016 zum "Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte" erklärt. Aus gutem Grund, denn die Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner. Für unsere Ernährung, die Tierfütterung und in der Landwirtschaft. Mit über 20.000 verschiedenen Arten sind Hülsenfrüchte eine der umfangreichsten Pflanzenfamilien überhaupt. Leguminosen, also die Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Soja und Co., zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Schon Karl der Große als König des Fränkischen Reichs im 8. Jahrhundert bestand darauf, dass unter anderem Erbsen in den Gärten angepflanzt wurden, um die Bevölkerung besser zu ernähren. Dass aber Hülsenfrüchte nicht nur für die Ernährung wertvoll sind, sondern auch einen enormen Beitrag für den Ackerboden leisten, zeigt sich in den neuesten Entwicklungen bei Lupinen (Quelle: aid).

Wer diese nahrhaften und kostengünstigen "Früchtchen" gerne öfter auf den Tisch bringen möchte, der ist herzlich zu dem vegetarischen Kochkurs "Clever kochen mit "grünem" Eiweiß" eingeladen (**siehe freie Kursplätze**).



**"Gemeinsam zu essen
ist einer der ursprünglichsten Wege,
mit anderen eine Verbindung einzugehen."
(Edward Espe Brown, Zen-Mönch und Koch)**



Freie Kursplätze im Juli 2016:

Fünf-Elemente-Küche: Clever kochen mit "grünem Eiweiß"

Nicht nur Vegetarier und Veganer stellen sich die Frage, ob sie ihren Eiweißbedarf ausreichend decken können, wenn sie öfter oder ganz auf Fleisch, Fisch oder Milchprodukte verzichten möchten. Die gute Nachricht: das geht problemlos, wenn man weiß, welche pflanzlichen Produkte reich an ("grünem" = pflanzlichen) Eiweiß sind und wie sie appetitlich zubereitet und wertvoll kombiniert werden können. Industrielle, hochverarbeitete "Fleisch-Ersatzprodukte" mit zweifelhaftem Geschmack, die zudem viele Zusatzstoffe enthalten, benötigt man dafür nicht!

Wir kochen schmackhafte Gerichte aus verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln, die den Eiweißbedarf decken und die sich einfach in der Küche umsetzen lassen. Dabei verwenden wir vollwertige, möglichst natürliche Lebensmittel wie z.B. Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Neue, umwelt- bzw. klimafreundliche Alternativen aus Deutschland (wie z.B. Süßlupinen-Produkte) werden vorgestellt.

Termin: Mittwoch, **06. Juli 2016**, 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 555**

Freie Kursplätze im September 2016:

Fünf-Elemente-Küche: Herbstliche Genüsse

Mit Lebensmitteln, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung her zum Herbst passen, kochen wir ein schmackhaftes Jahreszeiten-Menü (ca. 6 Rezepte).

Es wirkt harmonisierend und unterstützt die Bekömmlichkeit nach den Empfehlungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Termin: Montag, **26. September 2016**, 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 566**



**„Niemand muss kochen,
aber Sie verpassen eine
der größten Freuden,
die man tagsüber haben kann!"
(Nigel Slater, Koch und Foodjournalist)**



Rezept für den Sommer

Sommerlicher Quinoa-Auflauf mit Erdbeer-Sauce

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 55 Min.)

Zutaten:

- 100 g Quinoa (**Wasser, süß/sauer, neutral**)
- 250 ml Wasser (**Wasser, salzig, neutral**)
- 250 g Magerquark (**Holz, süß/sauer, kühl**)
- 80 g (Voll-)Rohrzucker (**Erde, süß, warm**)
- 15 g Butter (**Erde, süß, neutral**)
- 2 Eier (**Metall, süß, neutral**)
- 1 EL (Vollkorn-)Weizenmehl (**Feuer/Erde/Wasser, süß, neutral**)
- 1-2 Msp. Kardamom, gemahlen (**Erde/Metall, scharf/bitter, warm**)
- ½ Päckchen Backpulver
- 250 - 500 g frische Erdbeeren (**Holz/Erde/Wasser, süß/sauer, kühl**)
- 40 g Puderzucker (**Erde, süß, warm**)

So wird's gemacht:

1. Quinoa in einem kleinen Kochtopf mit dem Wasser aufkochen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde.
2. Eier trennen. Quark, Eigelbe, Zucker und Butter schaumig rühren. Mehl, Kardamom und Backpulver zufügen, gekochte Quinoa beimengen.
3. Eiweiße steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben.
4. Den Teig in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 180 °C ca. 40 Min. im Backofen backen.
5. Unterdessen die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Einen Teil der Erdbeerviiertel zunächst bei Seite stellen. Die übrigen Erdbeerviiertel in einen Topf geben und mit dem Puderzucker bei mittlerer Hitze kurz aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann den Topfinhalt mit einem Stabmixer o.ä. zu einer Sauce pürieren.
6. Anschließend die bei Seite gestellten Erdbeerviiertel in die Sauce geben und zum lauwarmen oder abgekühlten Quinoa-Auflauf servieren.

Varianten: Statt Erdbeeren als Sauce schmecken auch Himbeeren, Brombeeren oder Kirschen. Oder Sie stellen je nach Saison ein Kompott aus Aprikosen, Pfirsichen oder Zwetschgen/Pflaumen her. Den Zuckeranteil dann nach Geschmack ggf. variieren.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM: Harmonisiert die "Mitte", nährt Qi und senkt es etwas ab, nährt Yin und Körpersäfte, wärmt das Nieren-Yang



Lebensmittel-Steckbrief Römersalat

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: bitter, süß

Element/Organkreis: Feuer und Erde/Herz und Milz

Wirkung nach TCM:

Kühlt (innere) Hitze, stärkt das Herz-Yin, unterstützt das Wasserlassen. Kann beruhigend/ausgleichend wirken bei gereizten Nerven (unruhiger Geist Shen) sowie Beschwerden im Herzkreislaufsystem (Bluthochdruck, Rhythmusstörungen etc.). Verbessert Magen-Darm-Funktionen (z.B. bei Neigung zu Verstopfung).

Cave: Nicht roh essen bei Kälte in Milz/Magen (z.B. bei Durchfallneigung) oder anderen Bekömmlichkeitsproblemen nach roher Kost (inbes. abends).

Westliche Sicht:

Römersalat (u.a. auch Romana-Salat, Kochsalat oder Lattichsalat genannt) verfügt wie viele grüne Blattsalate und -gemüse über gute bzw. durchschnittliche Gehalte der Vitamine Beta-Carotin (Provitamin A), C, K sowie Folsäure, der Mineralien Kalium und Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Lutein, Zeaxanthin und Ballaststoffe. Da die Salatblätter zu 95 % aus Wasser bestehen, handelt es sich auch um ein sehr kalorienarmes Blattgemüse, das mit seinen Inhaltsstoffen zu einer schmackhaften, energetisch ausgewogenen und gesundheitsförderlichen Küche beitragen kann.

Römersalat ist eine Variante des Gartensalats und gehört zu den Lattichen, erkennbar am weißlichen Milchsaft, der austritt, wenn man die Blattrippen bricht oder anschneidet. In diesem Milchsaft enthalten sind auch die salattypischen Bitterstoffe. Vom Geschmack her sind die äußeren, bis 40 cm langen Blätter kräftiger (bis leicht bitter) als die milden, kompakten Salatherzen, die heute im Handel vorwiegend angeboten werden.

Ausgewachsener Römersalat, der schon einen ausgeprägten Strunk gebildet hat, wird mittlerweile in Kennerkreisen wieder wie das engverwandte Kasseler Strünkchen bzw. der nordhessische Schlupperkohl gekocht und verzehrt, wobei der geschälte und geschnittene Strunk sowie die Blätter Verwendung finden. Vom Original-Kasseler Strünkchen ist nur noch schwer Saatgut zu bekommen. Es wurde von der Organisation "Slowfood" als erhaltenswerte Kulturpflanze in die "Arche des guten Geschmacks" aufgenommen und man bemüht sich, den lokalen Anbau wieder auszuweiten.

Römersalat wurde früher nur im Mittelmeerraum angebaut, hat von dort aber seinen Weg in die europäische und amerikanische Küche gefunden. Das prominenteste Gericht mit Römersalat ist vermutlich der "Caesar's Salad" mit cremigem Dressing, Croutons und Parmesankäse.

Zubereitung:

Küchentechnisch hat Römersalat gegenüber Kopfsalat den Vorteil, dass seine Blätter knackiger und stabiler sind. Dadurch werden sie selbst in Verbindung mit Salatdressing nicht so schnell schlapp und vertragen auch "schwerere" Salatsößen sehr gut. Sie eignen sich dadurch auch besser als Beigabe zu Sandwiches und (Veggie-)Burgern oder können als Salatschiffchen mit vielfältiger Füllung als Fingerfood angeboten werden. Kleingeschnittene Blätter können jede erdenkliche Salatkreation bereichern. Und auch in Smoothies oder Gazpachos für Geschmack und herrlich grüne Farbe sorgen.

Aber seine Verwendung beschränkt sich nicht auf Rohkost, sondern er kann im Prinzip zu jedem Gericht verarbeitet werden, das sonst mit Spinat, Mangold oder Chinakohl hergestellt wird. Salat zu dünsten bzw. zu garen, ist uns in Deutschland relativ fremd. Unsere europäischen Nachbarn (vor allem auch im Mittelmeerraum) nutzen ihn jedoch auch vielfältig in der warmen Küche. Nachfolgende Gerichte sind besonders für Menschen mit geschwächter Mitte oder Kälte im Organkreis Milz/Magen viel besser geeignet als roher Salat: Sei es als leichtes Süsspchen (gern auch als Vor-

speise in zweifarbiger Schichtung im Glas), als Auflauf bzw. als Püree oder Sauce zu Fisch oder Getreidebratlingen. Der nordhessische Schlupperkohl wird gerne als Gemüse in Bechamelsoße zu Salzkartoffeln und Frikadellen serviert.

Man kann sich aber auch in warmen Gerichten die Knackigkeit des Römersalats zu Nutze machen, indem man den kleingeschnittenen Salat dem gegarten Gericht erst kurz vor dem Servieren zugibt. Dafür bieten sich neben Suppen/Eintöpfen vor allem Pürees von Kartoffeln oder Wurzelgemüsen an, mediterrane Nudelgerichte sowie Wok- oder Getreide-Gemüse-Pfannen.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen harmonischen Sommer und eine entspannte Ferien- bzw. Urlaubszeit, mit viel Zeit und Gelegenheit für Freude, gute Gespräche und Genussmomente aller Art.

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

Newsletter-Archiv:

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 <http://www.petersen-gesundheit.de>.