

## Fünf-Elemente-Newsletter 2017 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Buch-Tipp
- Freie Kursplätze August/September 2017
- Rezept für den Hochsommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der Sommer hat uns in diesem Jahr schon seine ganze Palette gezeigt. Ruhige, sonnige, trockenheiße Tage zu Beginn und nun (leider um Siebenschläfer herum) stürmische, kühlere Tage mit sehr viel Regen auf einmal.

Dass bei hochsommerlichen Temperaturen eher leicht bekömmliche Gerichte mit wasserreichen, erfrischenden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse günstig sind, ist den meisten bekannt. So lassen sich jetzt die frischen und aromatischen Saisongemüse prima als (nicht zu scharfes) Currygericht genießen (**siehe Rezept für den Hochsommer**).

Dass aber auch der bittere Geschmack das jetzt vorherrschende Feuerelement bändigen und positiv auf den Organkreis Herz/Dünndarm einwirken kann, ist vielen nicht bewusst. Die Wirkrichtung des bitteren Geschmacks geht im Körper nach unten. So kann er einen unruhigen Geist Shen (der laut TCM im Herzen wohnt) beruhigen, ausufernden Yangenergien entgegenwirken und darüber hinaus die Verdauung unterstützen. Ein Vertreter des bitteren Geschmacks ist das echte Kakao-pulver (bzw. Schokolade mit einem Kakaogehalt >70%) (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**). Viele weitere Lebensmittel mit "Bitter-Wirkung" finden sich in dem von mir vorgestellten Kochbuch (**siehe Buch-Tipp**).

Wer nach den Sommerferien wieder einmal Lust hat, gemeinsam zu kochen oder sich etwas ausführlicher über die Grundideen der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zu informieren, auf den freue ich mich in den passenden Kursen (**siehe freie Kursplätze**).

### Buch-Tipp

Der bittere Geschmack hat, wie vorab erwähnt, weitreichende gesundheitliche Vorzüge, ist vielen von uns jedoch in der Ernährung leider abhanden gekommen. Ein Buch, das sich dieses Themas informativ und genussvoll annimmt, wurde von Manuela Rütter 2016 im AT Verlag veröffentlicht. Der Titel lautet:

**"Bitter - der vergessene Geschmack. Von Artischocke bis Zichorie. Rezepte für Gesundheit und Genuss".**

Aus meiner Sicht gelingt es der Autorin sehr gut, in leicht verständlicher Form vorzustellen, welche Vorzüge der bittere Geschmack hat und in welchen natürlichen Lebens- und Genussmitteln er anzutreffen ist. Über 4 Schritte bietet sie schmackhafte Rezepte an: von ganz leicht bitter bis hin zu bitter für Fortgeschrittene. Das Buch ist mit vielen sehr schönen Fotos zu Lebensmitteln und Gerichten ausgestattet und lädt genussvoll dazu ein, sich an den bitteren Geschmack heranzutrauen, neue Lebensmittel auszuprobieren und in der Küche damit zu "essperimentieren". Das Preis-Leistungsverhältnis ist bei 29,95 € für den Hardcover-Band m.E. gut.



**"Wohl ist alles in der Natur Wechsel,  
aber hinter dem Wechselnden ruht ein Ewiges."**  
(Ausspruch von Johann Wolfgang von Goethe, gesehen  
im Harz auf dem Goetheweg hinauf zum Brocken )



## Freie Kursplätze im August/September 2017:

### **Mexikanische Küche (nur noch wenige Plätze frei!)**

Man nehme landestypische Gemüse und Früchte wie Mais, Avocado und Limetten. Man kombiniere mit Fisch, Fleisch oder Bohnen und schmecke dann passend ab mit Gewürzen wie Koriander, Cumin und Chili. So entsteht die Vielfalt aromatischer mexikanischer Gerichte von fruchtig bis würzig: wie z.B. Enchiladas, Fisch mit Mandelkruste und Wraps.

**Termin:** Montag, **30. August 2017**, 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 535**

### **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, **19.09.2016**, 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 T 3058**



**„Einfachheit in der Wahl der Nahrung  
fördert die körperliche Gesundheit.  
Einfachheit im Umgang mit anderen Menschen  
fördert den Seelenfrieden.“**

*(Jacques-Henri Bernardin de Saint-Pierre)*



## Rezept für den Hochsommer

### **Sommerliches Gemüsecurry mit Basilikum**

(für 3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min)

#### Zutaten:

- 500-600 g Blumenkohl (**Erde, süß, kühl**)
- 1 Gemüsefenchel (**Holz/Erde/Wasser, süß/scharf, neutral**)
- 1 große Zwiebel (**Holz/Feuer/Metall, scharf/süß, warm**)
- 2 Tomaten (**Holz/Erde, süß/sauer, kalt**)
- 1-2 EL Rapsöl (**Metall, scharf, warm**)
- 225 g Reis (**Erde/Metall, süß, neutral**)
- 1 Dose Kokosmilch (**Erde/Wasser, süß, neutral**)
- 1-2 TL Currypulver (**Metall, bitter/scharf, heiß**)
- 1/2 TL Kurkuma (**Holz/Erde, bitter/scharf, warm**)
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen (**Metall, scharf, warm**)
- 2-3 EL Tomatenmark (**Holz/Erde, süß/sauer, kalt**)
- Pfeffer (**Erde/Metall, scharf, heiß**)
- Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, salzig, kalt**)
- mehrere Zweige Basilikum (**Feuer/Erde, bitter/scharf/süß, warm**)

### So wird's gemacht:

1. Blumenkohl und Gemüfefenchel waschen und putzen. Blumenkohl in grobe Stücke zerteilen und das Gemüse auf einem Gemüsehobel oder mit der Küchenmaschine in Scheibchen/ Stücke hobeln. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Tomaten waschen, putzen, grob würfeln.
2. In einem großen Topf oder einer großen Pfanne mit Deckel zunächst das Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel hellbraun andünsten. Dann das gehobelte Gemüse hinzufügen und unter mehrmaligem Rühren kurz mit andünsten. Anschließend 1/2 Tasse Wasser hinzugeben und das Gemüse bei geschlossenem Deckel in ca. 5 min bissfest garen.
3. Parallel dazu den Reis nach Packungsanleitung garen. Basilikum vorsichtig abspülen und trocken tupfen. Blätter und zarte Stiele in feine Streifen schneiden.
4. Tomatenwürfel, Tomatenmark und Gewürze unter das Gemüse rühren und die Kokosmilch angießen. Kurz leicht aufkochen lassen und dann mit Pfeffer und Salz abschmecken, ggf. nach Geschmack von den Gewürzen nachgeben.
5. Kurz vor dem Servieren die Basilikumstreifen (und ggf. kleingehacktes Fenchelgrün) unter das Currygemüse heben und zum Reis servieren.

**Guten Appetit!**

**Tipp:** Das Gericht kann auf Vorrat gekocht werden und ist prima zum Aufbewahren im Kühlschrank oder zum Einkochen in Schraubgläser geeignet. Meist schmeckt es beim Wiederaufwärmen noch besser, da die Gewürze und Kräuter mehr Zeit hatten, ihr Aroma zu entfalten.

**Variante:** Statt Blumenkohl oder Gemüfefenchel lassen sich auch Zucchini, Stangensellerie, Kohlrabi oder Brokkoli sehr gut als sommerliches Currygericht verarbeiten.

### Wirkung aus Sicht der TCM:

Harmonisiert die Mitte, tonisiert bzw. reguliert das Qi, bewegt und regt die Verdauung an. Tonisiert das Yin und besänftigt das Leber-Yang.



### **Lebensmittel-Steckbrief Kakao**

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** bitter, süß

**Element/Organkreis:** Herz/Feuer, Milz/Erde

**Wirkung nach TCM:** Stärkt das Herz-Qi/Yang, regt an und belebt den Geist Shen, stärkt Freude und wirkt Traurigkeit entgegen. Tonisiert, stärkt die Milz ("Mitte") und unterstützt die Bewegung der Verdauungsorgane. **Cave:** Genuss im Übermaß (vor allem von minderwertiger Schokolade).

**Westliche Sicht:** Die Kakaobohne hat einen langen Weg hinter sich, wenn sie als Kakaopulver zum Verkauf angeboten wird. Der Kakaobaum (*Theobroma cacao*) ist in den Tropen Mittel- und Südamerikas beheimatet. Der botanische Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Speise der Götter“. Denn bei den Ureinwohnern galt die Pflanze als heilig. Heute wird die immergrüne Pflanze vor allem in Ländern Westafrikas wie der Elfenbeinküste und Ghana angebaut. Die gelb bis violett gefärbten Kakaofrüchte wachsen meist direkt am Stamm und werden nach einigen Monaten Reifezeit abgeschnitten und direkt geöffnet. Die enthaltenen Samen sind in ein Fruchtmus eingebettet und werden zur Gärung gebracht (Fermentation). Dabei wechselt die Farbe zu braun-violett. Nach dem Trocknen in der Sonne bereitet man die sogenannten Kakaobohnen – also die Samen der Kakaofrucht – für den Transport vor.

Erst im Verarbeitungsland erfolgt die Röstung bei 130 bis 150 Grad Celsius, bei der die Bohnen eine dunkelbraune Farbe annehmen und sich kakaotypische Aromen entwickeln. Dann lassen sie sich in grobe Stücke brechen. Beim Mahlen schmilzt die Kakaobutter, und es entsteht die sogenannte Kakaomasse. Die Hälfte des Fetts wird abgepresst. Zurück bleibt der Kakaopresskuchen,

der nach dem Mahlen als schwach entöltes Kakaopulver mit dem charakteristischen aromatisch-bitteren Geschmack in den Handel kommt. Um möglichst gute Anbau- und Erntebedingungen für Natur und Menschen in den Herkunftsländern zu unterstützen, empfiehlt sich der Kauf von Bio- und Fair-Trade-Ware.

Ein mit Milch (oder einem Ersatzprodukt) zubereiteter "echter" Kakao versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen (Zubereitung siehe unten). So deckt eine Tasse rund ein Zehntel der empfohlenen Zufuhr eines Erwachsenen an Magnesium, Eisen, Chrom und Zink sowie ein Fünftel der empfohlenen Zufuhr an Kalzium und Vitamin B1/B2. In Kakaopulver sind sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und geringe Mengen anregender Substanzen wie Koffein und Theobromin enthalten.

Kakao in Form von hochwertiger Schokolade mit einem Kakaogehalt von 65% und mehr wird gelegentlich auch als "Glücksnahrung bzw. Mood Food" bezeichnet. Das rührt daher, dass in geringen Mengen das Glückshormon Serotonin bzw. seine Vorstufe Tryptophan in Kakao enthalten sind. Umstritten ist allerdings, welche Mengen z.B. von Schokolade man verzehren müsste, damit das Glückshormon auch wirklich wirksam wird. Viel weniger wissenschaftlich umstritten ist jedoch die antioxidative Wirkung seiner Inhaltsstoffe, die auch als Schutzfaktoren für das Immun- sowie Gefäßsystem und damit als "Herzschutz" und Blutdrucksenker dienen können. *(in Anlehnung an: Kakao - Von der Bohne bis zum Pulver, Heike Kreutz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de))*

Aufgrund seiner gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe wird Kakao daher neuerdings auch gerne als "Super Food" bezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in ihrem im Frühjahr aktuell erschienenen Ernährungsbericht sogar 10 g hochprozentige Schokolade pro Tag als Empfehlung neu mit aufgenommen.

Ein neues Trendprodukt insbes. bei Veganern, Rohköstlern und Co. sind sogenannte "Kakaonibs", herbe Kakaostückchen in Rohkostqualität, die allerdings auch ihren Preis haben.

### **Zubereitung:**

Die bekanntesten Produkte mit Kakao sind bei uns vermutlich Schokolade, Trinkschokoladenpulver und Nuss-Schoko-Aufstriche. Der ursprüngliche pure, bittere Geschmack, den die Inkas bevorzugten, wird darin bei uns durch einen hohen Anteil von Zucker "genussfähig" gemacht (er verliert dadurch aber auch einen großen Teil seiner Wirkung). Allerdings sind viele derartige Fertigprodukte wahre Kalorienbomben! Bessere Alternative: Wer Trinkschokolade/Kakaomilch mit reinem Kakaopulver zubereitet, kann die Süße selbst bestimmen. Das schwer lösliche Pulver wird zunächst mit Zucker und wenig Milch (oder einem Ersatzprodukt) als Brei angerührt, bevor man die Mischung in die aufgekochte, heiße Milch gibt und mit einem Schneebesen verrührt. Als Faustregel gilt: je ein Teelöffel Zucker und Pulver pro 150 ml Milch (in der TCM wird lieber ein Milchersatzprodukt verwendet). Gewürze wie Vanille, Nelke, Kardamom, Muskat, Zimt oder auch Chili sorgen für eine besondere Note.

Aber auch pur finden sich viele Einsatzbereiche für Kakaopulver in der eigenen Küche. Z.B. als Beigabe zu Müslis, Müsliriegeln, Milch- und Milchersatzprodukten, Shakes und Smoothies, selbstgemachten Brotaufstrichen mit Nüssen/Trockenfrüchten oder als kleine Prise im morgendlichen Getreidebrei. In Rezepten der TCM-Ernährung bzw. der Fünf-Elemente-Küche kann über eine Messerspitze Kakaopulver in süßen Gerichten der häufig noch fehlende bittere Geschmack zugefügt und das Gesamtaroma abgerundet werden.

Kakaopulver oder Stückchen von Bitterschokolade verleihen Kuchen, Muffins und anderen Gebäcken die beliebte schokoladige Note. Oder kommen als Dessert im Grießpudding/-auflauf, auf dem Tiramisu und in besonders konzentrierter Form als Schokopudding oder in der berühmten Mousse au chocolat zum Einsatz.

In seiner Herkunftsregion Süd- bzw. Mittelamerika wird Kakaopulver/Bitterschokolade auch in der herzhaften Küche verwendet. Z.B. als Mole Poblano, einer Schoko-Chili-Soße, die zu Geflügel oder Kaninchen gereicht wird.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien weiterhin einen schönen Sommer, vergnügliche Ferien mit viel Lachen und einen erholsamen Urlaub mit viel Aktivitäten im Freien und entspannten, langen Abenden.

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](mailto:info@petersen-gesundheit.de)

[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)