

## Fünf-Elemente-Newsletter 2017 - Ausgabe 3

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze Oktober/November 2017
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der kalendarische Herbstbeginn ist da und die letzten bevorstehenden Ernten z.B. von Obst und Wein hoffen noch auf ein paar wärmere Septembertage, nachdem die letzte Woche ja bereits recht herbstlich neblig-feucht und kühl war.

Um energetische Ungleichgewichte und das Entstehen von Beschwerden zu vermeiden, setzt die TCM u.a. darauf, dass jahreszeitlich gegessen wird und alle fünf Geschmacksrichtungen regelmäßig in den verzehrten Speisen vorkommen. Zur Jahreszeit Herbst (Element Metall) passende, saisonale Lebensmittel, die jetzt den Organkreis Lunge/Dickdarm besonders gut unterstützen können, gehören z.B. weiße/helle Wurzel- und Knollengemüse wie Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel und Rettich, weitere leicht scharfe Gemüse wie Zwiebeln, Lauch/Porree und Kräuter sowie saftiges Obst wie Äpfel, Birnen oder Trauben. Bei letzterem Obst fällt dieses Jahr zwar aufgrund des späten Kälteeinbruchs zur Blütezeit im Frühjahr die Ernte geringer aus als in den Vorjahren, dennoch sollten z.B. Äpfel und Birnen in unserem Speiseplan nicht fehlen (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Viele Lebensmittel mit stärkender Wirkung auf den Organkreis Lunge lassen sich auch schmackhaft in einer Mahlzeit kombinieren (**siehe Rezept für den Herbst**), wobei die Gerichte nun ruhig wieder etwas wärmer und schärfer zubereitet werden können, um der Kühle von außen etwas entgegenzusetzen, Kälte von innen zu vermeiden und Trockenheit auszugleichen.

Eine herbstlich bunte Palette für alle Kochinteresse biete ich auch mit meinen Kochkursen im Oktober und November (**siehe freie Kursplätze**) an. Ob explizit mit Bezug zu den Fünf Elementen der TCM (Brotaufstriche sowie Currys) oder für Genuss-Köche (Italienische Klassiker) bzw. Kochen im Berufsalltag (1,2,3 und fertig!), bei allen Rezepten sind energetische, wohltuende Aspekte und das Vorhandensein aller Geschmacksrichtungen berücksichtigt. Und das schmeckt und spürt man auch!!



**"Kommt, von allerreifesten Früchten  
mit Geschmack und Lust zu speisen!  
Über Rosen lässt sich dichten,  
in die Äpfel muss man beißen."**

*(Johann Wolfgang von Goethe)*



### Freie Kursplätze im Oktober 2017:

#### **Fünf-Elemente-Küche: Brotaufstriche, Dips & Pesto (Teil 2: mit neuen Rezepten!!)**

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein! Wir stellen wieder schmackhafte Brotaufstriche her, die eine vegetarische und vitalstoffreiche Alternative zu Wurst/ Aufschnitt oder auch Marmelade sein können. Dabei nutzen wir viele frische Kräuter und Gewürze, die auch in Dips und Pesto wunder-

bar ihr Aroma entfalten. Die enthaltenen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen gleichzeitig die Bekömmlichkeit und Gesundheit. Zu den Aufstrichen genießen wir selbst gebackenen Brotvarianten.

**Termin:** Montag, **23. Oktober 2017**, 18:00-21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

**Kursbeitrag:** 21,00 € (inkl. Kochumlage)

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 572**

### Freie Kursplätze im November 2017:

#### Italienische Küchen-Klassiker

Die italienische Küche hat nicht nur Pizza und Pasta zu bieten, sondern auch viele andere wunderbar aromatische Gerichte. Wir kochen Klassiker wie Risotto, Vitello tonnato, Saltimbocca, Involtini uvm. und genießen diese zusammen mit Vorspeisen, Pasta-Gang und Dessert. Holen Sie sich den Süden auf den Teller und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte!

**2 Termine:** Mittwoch **01. November** und **08. November 2017** jeweils 18-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal

**Kursbeitrag:** 23,50 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs T3922**

#### Fünf-Elemente-Küche: Aromatische Curry-Vielfalt

Würzige Curry-Gerichte haben ihren Ursprung in der südasiatischen Küche. Es sind Gerichte, die in einem Topf gekocht werden und Fleisch/Fisch sowie Gemüse enthalten. Aber auch die Vielfalt an vegetarischen Varianten ist groß. Besonders charakteristisch ist ihre wohlschmeckende Soße, die gut zu Reis, Brot oder Kartoffeln passt. Ihr besonderes Aroma erhalten sie durch vielfältige Gewürze, die zusätzlich Bekömmlichkeit und Gesundheit unterstützen. Haben Sie Lust, mit verschiedenen Gewürzen zu experimentieren? Oder Ihr individuelles Curry nach dem Baukasten-Prinzip zuzubereiten??

**Termin:** Montag, **06. November 2017**, 18:00-21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

**Kursbeitrag:** 21,00 € (inkl. Kochumlage)

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 573**

#### 1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche (Teil 3: Wieder neue Rezepte!!)

Mit neuen Rezepten kochen wir wieder 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 Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe!"

**2 Termine:** Mittwoch **22. November** und **29. November 2017** jeweils 18-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal

**Kursbeitrag:** 23,50 € zzgl. ca. 18,00-20,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs T3911**



**„Was der Frühling nicht sät,  
kann der Sommer nicht reifen,  
der Herbst nicht ernten,  
der Winter nicht genießen.“**

*(Johann Gottfried von Herder)*



## Rezept für den Herbst

### Kürbis-Schafskäse-Topf mit Quinoa

(für 3-4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min)

#### Zutaten:

- 1 große Zwiebel (**Holz/Feuer/Metall, scharf/süß, warm**)
- 2 EL Rapsöl (**Metall, scharf, warm**)
- 500 - 750 g Hokkaido-Kürbis (**Erde/Metall, süß, warm**)
- 1 EL (Apfel-)Essig (**Holz/Erde, sauer/bitter, warm**)
- ½ TL Kurkuma (**Holz/Erde, bitter/scharf, warm**)
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen (**Metall, scharf, warm**)
- ½ TL Koriander, gemahlen (**Erde/Metall, bitter/scharf, warm**)
- 200 g Schafskäse (**Erde/Metall, süß/scharf/salzig, warm**)
- 250 g Quinoa (**Wasser, süß/sauer, neutral**)
- 500 ml Gemüsebrühe (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, süß/bitter/salzig, kühl**)
- 2 EL Kürbiskerne (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, süß/bitter, neutral**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde/Metall, scharf, heiß**)
- ggf. Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, süß/bitter/salzig, kalt**)

#### So wird's gemacht:

1. Zwiebel schälen und würfeln, Hokkaido abschrubben und halbieren. Stängel- und Wurzelansatz entfernen, mit einem Esslöffel die Kerne und Fasern herauslöfeln und wegwerfen.
2. Kürbis zunächst in schmale Spalten und dann in kleine, mundgerechte Würfel schneiden (die Schale kann beim Hokkaido mitgegessen werden). Schafskäse ebenfalls mundgerecht würfeln.
3. In einem großen Topf zunächst Rapsöl erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldbraun dünsten. Dann Kürbiswürfel, Essig und ½ Tasse Wasser hinzugeben. Gewürze bis auf Salz ergänzen. Bei geschlossenem Deckel in ca. 10 min gar dünsten.
4. In einem kleinen Topf Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa zugeben und bei kleiner Hitze in ca. 10 min garen. Gegarte Quinoa in den Kürbistopf geben, Schafskäsewürfel unterheben, ggf. mit Salz abschmecken und alles nochmals kurz durchwärmen lassen. Mit Kürbiskernen garniert servieren.

**Variante:** Anstelle von Quinoa wahlweise Reis, Schnellgar-Dinkel, Rollgerste (Gerstengraupen) oder Bulgur verwenden.

**Guten Appetit!**

#### Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt die Mitte, nährt das Qi, vertreibt Kälte und wärmt das Nieren-Yang, stützt die Lunge, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus



#### **Lebensmittel-Steckbrief Birne**

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** süß, sauer

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

**Wirkung nach TCM:** Tonisiert Yin, kühlt Hitze, befeuchtet Trockenheit (u.a. im Organkreis Lunge z.B. bei trockenem Husten), produziert Körpersäfte, transformiert heißen Schleim und reduziert Schleim im Organkreis Lunge/Dickdarm, fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen; so kann z.B. Birnenkompott bei trockenem Husten, Bronchitis, Asthma, Erkältung, aber auch bei Verstopfung oder Bluthochdruck helfen.

## Westliche Sicht:

Birnen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, die unter der Schale besonders konzentriert sind. Dazu zählen Provitamin A, die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Zink und Eisen. Das Kalium wirkt entwässernd und der wasserlösliche Ballaststoff Pektin regt die Darmtätigkeit an und unterstützt die Ausscheidung von Cholesterin.

Birnen enthalten genauso viel (Frucht-)Zucker (und damit Kalorien) wie Äpfel. Sie schmecken jedoch deutlich süßer, weil sie viel weniger Fruchtsäuren als Äpfel enthalten. Das macht sie für manche Menschen auch bekömmlicher.

## Zubereitung:

Von Homer soll folgender Ausspruch stammen: "Saftige Birnen in einem Gericht sind ein Geschenk Gottes". Dem kann man m.E. zustimmen, wenn man an den Genuss denkt, den ein Biss in eine vollreife, saftige Williams-Christ-Birne durch das wunderbare Aroma bereiten kann.

Birnen lassen sich in der Küche roh oder gegart sowie süß oder herzhaft-pikant zubereiten. Um von der gesamten Bandbreite der Inhaltsstoffe zu profitieren, sollte so oft wie möglich die Schale mit verarbeitet werden. Die aromatisch-fruchtige Süße der Birnen harmoniert u.a. sehr gut mit bitteren Blattsalaten wie Chicoree oder Radicchio, kräftigen Käsesorten wie Gorgonzola oder Roquefort und kräftigen Fleischgerichten wie Rinderbraten, knusprigem Geflügel oder Wild.

Roh eignen sich Birnenstücke als Bestandteil von Müsli, Obstsalaten oder Mischsalaten mit vorgenannten herzhaften Bestandteilen oder auch mit Sauerkraut. Oder wie wäre es mit einem Dinkel-Birnen-Salat mit Roter Bete?

Als Frühstücksvarianten bieten sich darüber hinaus Birnenmus mit Flockenmischung oder Getreideporridge (Hafer, Hirse) sowie Milchreis mit Birnenstreifen an. Haltbar machen lassen sich Birnen auch sehr gut als Fruchtaufstrich, wobei ihre Süße auch prima mit säuerlichen Wildbeeren wie Preiselbeeren, Sanddorn oder Hagebuttenmark kombiniert werden kann.

Süße Hauptgerichte mit Birnen sind Hirse- oder Grießauflauf, Pfannkuchen mit Birnenspalten, Birnensuppe mit Grießnocken oder Birnen im Teig mit Speckstreifen und Birnensoße. Ein traditionelles herzhaftes Hauptgericht ist in vielen Regionen der Eintopf "Birnen, Bohnen und Speck". Auch Linsengerichte gewinnen erheblich an Attraktivität, wenn man sie mit fruchtigen Komponenten wie der Birne zubereitet. Und schließlich lassen sich kombiniert mit scharfen Gewürzen wie Curry, Chili oder Ingwer schmackhafte Birnen-Chutneys herstellen.

Beliebte Gerichte sind das weiteren Kuchen und Desserts mit frischen oder eingelegten Birnen oder Birnen-Kompott. Viele verbinden mit dem Herbstbeginn Birnenkuchen mit Kakao und Nüssen, Birnen-Tarte mit Ingwer, Birnendatschi, Birnen-Muffins oder Birnenstrudel mit Zimt und Nelken. Genauso wie Äpfel lassen sich Birnen auch als Früchte-Gewürzbrot verarbeiten oder als Backobst (Kletzen) trocknen.

Ein Klassiker unter den Desserts ist sicherliche "Birne Helene" mit Schokosoße und Vanilleeis. Aber auch Birne in Rotwein bzw. eine Variante davon mit Balsamicoessig sind sehr schmackhaft. Nicht zu vergessen letztlich auch ein schönes Glas Birnensaft-Schorle, um den Durst zu löschen oder konzentrierter Birnen-Dicksaft, anstelle von Zucker zum natürlichen, Süßen eingesetzt.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien ein schönes, genussvolles Erntedankfest sowie einen sonnigen und bunten Herbst. Vielleicht mit vielen Spaziergängen mit bewusster, achtsamer Atmung, denn in dieser Jahreszeit lassen sich das Lungen-Qi und die Wehrenergie (Wei Qi = Immunsystem) an der Frischluft besonders gut stärken und auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

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)