

Fünf-Elemente-Newsletter 2017 - Ausgabe 4

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Weihnachtsangebot und Kursübersicht 2018**
- **Freie Kursplätze Januar/Februar 2018**
- **Rezept für Adventszeit und Winter**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

Energien, ihre Balance und ihr freier Fluss sind ein Hauptthema der TCM, um Wohlgefühl zu gewährleisten, Beschwerden vorzubeugen oder diese wieder zu heilen. Ein ganz einfaches Wirkprinzip dazu lautet quasi: "Warmes sollte gekühlt und Kühles gewärmt werden". Und dazu kann die Ernährung einen wertvollen Beitrag leisten. Gerade jetzt im Übergang vom Herbst in den Winter ist uns die Kühle im Äußeren wieder sehr präsent und wir können durch die passende Auswahl von Speisen und Essgewohnheiten "gegensteuern", so dass die äußere Kälte nicht eindringen kann.

Aber auch eine innere "Überwärmung" durch viel berufliche und private Aktivität (und ggf. gleichzeitig ungünstige Gewohnheiten beim Essen und Genussmittel-konsum) kann durch ausgleichende Speisen und passendes Essen wieder neutralisiert werden. In den aktuellen Wochen sind warme Gerichte vom morgendlichen Porridge bis hin zum abendlichen Gemüsetopf die gute Wahl. Und Suppen sowie Kraftbrühen können ganztägig in kleinen Portionen genossen viele Ungleichgewichte wieder ausgleichen und Energien auftanken. In meinen Jahreszeiten-Kochkursen im kommenden Jahr kochen wir gemeinsam energetisch passende Gerichte (**siehe die angehängte Übersicht meiner Kursangebote 2018**).

Energiereich im Sinne "reich an Kalorien" sind Fette und Öle. Daher sollte der Umgang mit ihnen beim Zubereiten von Speisen bewusst erfolgen. Wie eine gute Wahl aussehen kann und welches Fett/Öl wofür am besten verwendet wird, kann in dem **angehängten Zeitschriftenartikel** von mir nachgelesen werden.

Wahre Kraftpakete in Sachen Energie im Sinne der TCM sind die Hülsenfrüchte. Auch darüber hinaus sind diese nährstoffreichen Lebensmittel im Körper gesundheitlich wirksam, so dass sie in unserem Speiseplan nicht fehlen sollten. Die weiße Bohne ist ein Vertreter von ihnen und im **Lebensmittel-Steckbrief** werden Wirkung und Zubereitungsideen vorgestellt. Wie Hülsenfrüchte kurmäßig eingesetzt werden können, wird auch Thema in meinem vierwöchigen Kurs zum "TCM-Getreidefasten" im Januar sein (**siehe freie Kursplätze**).

Vor dem Winter steht zunächst noch die Adventszeit an und diese ist für viele mit dem Backen von Plätzchen verbunden. Die dabei verwendeten Gewürze wie Sternanis, Piment, Zimt, Kardamom & Co. sorgen für aromatischen Duft in den privaten Backstuben, wirken wärmend auf unseren Organismus und tragen gleichzeitig zu einer besseren Bekömmlichkeit bei. Ein wertvoller Snack, der auch als Adventsplätzchen durchgeht, sind die nachstehenden Apfel-Hafer-Cookies (**siehe Rezept für den Advent und Winter**), die auch nach Weihnachten noch sehr gut schmecken und gute Energien liefern.

Wohlfühlen und genießen als Geschenk/Weihnachtsangebot:

Die Vorweihnachtszeit rückt näher und der eine oder die andere ist vermutlich schon auf der Suche nach passenden Geschenkideen für liebe Menschen. Warum nicht mit Genuss und schönen Kochmomenten eine Freude machen und einen Kochkurs oder ein Rezeptbuch verschenken? Daher habe ich diesem Newsletter die Übersicht meiner bisher für 2018 geplanten Kurse angehängt

(2-3 kommen bestimmt noch hinzu), so dass bereits jetzt eine gute Auswahl möglich ist. Die Anmeldung über die Bildungseinrichtungen sollte spätestens ab Dezember möglich sein.

Bei den Rezeptbüchern (Suppen und Kraftbrühen; Wertvolles Frühstück; Aufläufe und Currys) gibt es ab sofort wieder einen **Weihnachtsrabatt**: Wer mit dem Stichwort "Weihnachtsrabatt" per Telefon oder Mail eine Bestellung bei mir aufgibt, bekommt die einzelnen Bücher mit 10 % Rabatt (8,95 € statt 9,95 €) und portofreier Zusendung. Wer 3 Bücher zusammen bestellt (freie Auswahl der Titel), erhält einen **Paketpreis von 25,00 €** inkl. Versand. Das **Weihnachtsangebot gilt bis zum 15. Januar 2018**.



**"Eine gute Brühe ist wie
eine warme Umarmung von innen"**

(Jiu-Woo Bae)



Freie Kursplätze im Januar 2018:

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 **17.+24.+31. Januar 2018** jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte, **Entgelt:** 38,00 € zzgl. ca. 25,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **T3904**

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 und wie die täglichen Mahlzeiten gestaltet werden können, 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** Dienstag, **16. Januar 2018**, 4 Abende, jeweils 19:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel

Kursbeitrag: 79,00 € (Überweisung vor Kursbeginn)

Anmeldung: bei mir per Mail oder per Telefon 0561/766 909 50 **bis spätestens 08. Januar 2018**

Freie Kursplätze im Februar 2018:

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).

Termin: Dienstag, **13. Februar 2018**, 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 **570**

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, **20. Februar 2018**, 6 Abende, jeweils dienstags 18:15-19:45 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel

Kursbeitrag: 49,00 €

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kurs **U3058**



**„Ein Meister ist, wer mit Lebensmitteln
chronische Beschwerden lindern,
Emotionen harmonisieren und
Krankheiten vertreiben kann.“**

(Sun Simiao)



Rezept für Adventszeit und Winter

Apfel-Hafer-Cookies

(für 32-40 Stück, Zubereitungszeit ca. 20 min zzgl. 15-18 min Backzeit)

Zutaten:

- 150 g grobe Haferflocken (**Erde/Metall/Wasser; süß; warm**)
- 1/2 Apfel (**Holz/Feuer/Erde/Metall; süß/sauer; kühl**)
- 1 TL Zitronensaft (**Holz; sauer; kühl**)
- 60 g Butter (**Erde; süß; neutral**)
(ersatzweise Bio-Margarine)
- 150 g Rohrohrzucker (**Erde; süß; warm**)
- 90 g Apfelmus (**Holz/Feuer/Erde/Metall; süß/sauer; kühl**)
- 2 Msp. echte Vanille, gemahlen (**Erde; süß; warm**)
(ersatzweise 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker)
- 1 Ei (**Metall; süß; neutral**)
(ersatzweise 2 EL Lupinenmehl + 3-4 EL Wasser)

- 150 g Dinkelvollkornmehl (**Holz/Erde; süß; warm**)
- 1 TL Zimt (**Holz/Erde/Metall/Wasser; süß/scharf; heiß**)
- 1/4 TL Kardamom (**Erde/Metall; scharf/bitter; warm**)
- 1-2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss (**Feuer/Erde/Metall; scharf; warm**)
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, süß/bitter/salzig, kalt**)
- 80 g Walnuskerne, fein gehackt (**Metall/Wasser; süß; warm**)

So wird's gemacht:

1. Grobe Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht hellbraun verfärben. Dann auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen. Backofen auf 175°C vorheizen und 2 Bleche mit einem Blatt Backpapier belegen.
2. 1/2 Apfel waschen, entkernen und mit der Schale in sehr kleine Würfel schneiden. Anschließend gleich mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht oxidieren.
3. In einer Rührschüssel die Butter und den Zucker mit einem Handmixgerät cremig rühren. Apfelmus, Ei und Vanillepulver verquirlen und zusammen mit der Butter-Zucker-Creme in ca. 1 min luftig aufschlagen.
4. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen vermischen und mit dem Rührlöffel unter die Crememischung heben. Danach Haferflocken, gehackte Walnüsse und Apfelwürfel unterrühren. Falls die Mischung zu flüssig geraten ist, noch etwas Mehl ergänzen.
5. Aus dem Teig mit einem kleinen Esslöffel kleine Teighäufchen mit genügend Abstand (ca. 16-20 pro Blech) auf die Bleche setzen und die Cookies in ca. 15-18 min goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In einer Keksdose aufbewahren.

Varianten: Statt grober Haferflocken eignen sich auch grobe Dinkelflocken sehr gut. Statt der Einzelgewürze 1-2 TL Lebkuchengewürz (z.B. von Lebensbaum) oder Hildegard-Keks-Gewürz (z.B. von Sonnentor) verwenden.

Die gut bekömmlichen Apfel-Hafer-Cookies schmecken prima zum Adventstee oder als kleiner vitalstoffreicher und sättigender Snack, falls der Süßhunger ruft.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärken und harmonisieren die Milz, wärmen die "Mitte", senken Qi ab, nähren Essenz-Jing, beseitigen Schleim, bringen Säfte hervor, wärmen die Meridiane und machen sie durchgängig



Lebensmittel-Steckbrief Weiße Bohnen

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Organkreis/Element: Milz- und Magen/Erde

Wirkung nach TCM:

Tonisieren das Milz-Qi/das Qi der "Mitte", beruhigen den Magen, vermehren das Qi, wirken harn-treibend und leiten Feuchtigkeit aus, wirken abschwellend.

Der Verzehr von weißen Bohnen kann dabei unterstützen, schlechte Ernährungszustände zu beheben und einen erhöhten Bedarf an Qi zu decken (z.B. bei hoher Belastung in Beruf/Familie, in Schwangerschaft/Stillzeit oder bei vegetarischer/veganer Ernährung). Wassereinlagerungen, Ödeme und Hautentzündungen können reduziert werden.

Westliche Sicht:

Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen gehören zusammen mit den Nüssen/Samen zu den eiweiß-reichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Im Gegensatz zu letzteren enthalten weiße Bohnen jedoch so gut wie kein Fett. Daneben punkten sie mit einem hohen Anteil komplexer Kohlenhydrate und

Ballaststoffe. In Speisen tragen sie zu einer guten Sättigung und sehr guten Nährstoffversorgung bei.

Auch mit Vitalstoffen sind weiße Bohnen reichlich ausgestattet. Neben einem überdurchschnittlich hohen Anteil an Kalium und Eisen enthalten sie auch höhere Gehalte an Calcium, Magnesium und Zink. Bei den Vitaminen sind besonders die B-Vitamine hervorzuheben (B1, B2, B6). Neben den bereits erwähnten Ballaststoffen haben auch ihre weiteren sekundären Pflanzenstoffe (wie z.B. die Saponine) positive Wirkungen auf die Gesundheit (Unterstützung der Immunabwehr; Schutz vor Krebs und Arterienverkalkung, Senkung des Cholesterinspiegels etc.).

Zubereitung:

Da weiße Bohnen bei manchen Menschen auch recht "darmaktiv" wirken können, ist es ratsam, zunächst mit kleinen Mengen pro Woche/Tag zu starten, wenn man bisher keine Hülsenfrüchte im Speiseplan hatte. Am bekömmlichsten (aber etwas weniger inhaltsreich) sind zunächst Bohnen aus der Dose/aus dem Glas. Zusammen mit "verteilenden" Kräutern/Gewürzen (wie z.B. mediterrane Kräuter, gemahlener Koriander, Fenchel, Kümmel) zubereitet, kann die Bekömmlichkeit verbessert werden. Besonders gut kann die "Mitte" die Bohnen verarbeiten, wenn sie bereits gegart sind und dann püriert werden. So munden sie z.B. als Brotaufstrich mit Estragon oder als Dip mit gemahlenem Kreuzkümmel und sind eine fett- und salzärmere Alternative zu Brotbelag aus Wurst oder Käse. Auch als Tapascreme oder Füllung für kleine Vorspeisen eignen sie sich prima.

Haben sich die Darmbakterien dann an ihr neues, gesundes "Futter" gewöhnt, kann man zur Zubereitung ausgehend von der getrockneten Bohne übergehen (mit vollem Nährstoffgehalt). Vorab einweichen über Nacht, ausreichende Kochzeit und eventuelles Nachquellen erhöhen dann ihrerseits die bessere Bekömmlichkeit.

Nicht nur in der mediterranen Küche werden weiße Bohnen als Beigabe in vielfältigen Salaten (mit und ohne Fisch) oder überbacken in Tomatensauce sehr geschätzt. Auch als sättigender Anteil in Suppen, herbstlich-winterlichen Schmorgerichten mit dunklem Fleisch und Eintöpfen vieler Länder sind sie anzutreffen (franz. Cassoulet, ital. Minestrone etc.). Traditionelle Gerichte kommen heute allerdings schlanker daher, wenn man die Fleischbeigaben reduziert oder ganz weglässt. Wer sich nur schüttelnd an Bohneneintopf aus der Kindheit erinnert, sollte den Powerpaketen eine zweite Chance geben und neue Würzmöglichkeiten anderer Länderküchen (z.B. Indien, Orient) ausprobieren. Warum nicht einmal eine pürierte Bohnencremesuppe mit Ingwer und Kurkuma zubereiten?

Mit verschiedenen Gemüsen kombiniert passen sie auch prima als Gemüsepfanne oder als Ragout zu Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Und in der vegetarisch-veganen Küche (wo Hülsenfrüchte m.E. unerlässlich sind) lassen sich weiße Bohnen u.a. als würzige Buletten oder Bratlinge schmackhaft auf den Teller bringen.



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 2018!!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
Ernährungsberatung, Kochkurse 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