

# Fünf-Elemente-Newsletter 2018 - Ausgabe 1

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze im April/Mai/Juni 2018
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

auch wenn der Frühling sich dieses Jahr besonders lange bitten lässt, in den nächsten Tagen wird es soweit sein, dass sich mit der immer kräftigeren Sonne das Yang durchsetzt und mit den milderen Temperaturen die Natur den "Startschuss" für die neue Vegetationsperiode bekommt. Dann sprießt das Grün in der Natur wieder dynamisch durch die aufsteigenden Säfte und für jeden werden Energie und Farbe des Holz-Elements spür- und sichtbar.

Dynamisches Grün, knackige Frische, erfrischende Säure: das sind auch Elemente einer Ernährung, die zum Frühling passt (**siehe auch Rezept für Frühling**). Diese Fit-Kost kommt leichter und mit schwungvolleren Energien daher als die üppigere, meist fett- und fleischreichere Kost der Wintermonate. So erleichtert sie auch die Umstellung nach dem Winter, wirkt der Frühjahrsmüdigkeit entgegen und bringt neuen Essgenuss sowie Schwung für den Stoffwechsel.

Diese Lebensmittel sollten nun häufiger auf dem Teller landen: grüne Blattgemüse (Spinat, Pak Choi, Asiasalat, Rübstiel etc.), frische Garten- und Wildkräuter, Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie sowie auch Grünkern/Dinkel, Radieschen, Kohlrabi. Moderate Säure liefert die Fruchtsäure in Obst, Beeren (sowie Fruchtsäften und -essigen), Rhabarber/Wildrhabarber (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**), Tomaten und nicht zu vergessen sauer eingelegtes oder fermentiertes (milchsauer vergorenes) Gemüse.

Mit dieser Auswahl kann jetzt der Leber-Organkreis wirkungsvoll unterstützt werden und vieles spricht dafür, häufiger vegetarische Tage einzulegen und z.B. schmackhafte Frühlingssuppen den gewohnten Brotmahlzeiten vorzuziehen. Auch Pesto aus frischen, grünen Kräutern (ggf. ergänzt durch eine Handvoll Wildkräuter) eignet sich vorzüglich, um ein schnelles, aromatisches Nudelgericht zu zaubern oder Suppen und Eintöpfen eine feine, dynamische Würze zu verleihen.

Wo die Natur mit dem Sprießen noch nicht so weit ist, kann man auch zu Hause bei Zimmertemperatur nachhelfen. Mein Tipp: Lassen Sie doch vitalstoffreiche Sprossen selber aus Samen keimen. Sie tun der Leberenergie gut und schmecken, über Salat, Auflauf oder Eintopf gestreut, herrlich! Einfach ein Keimglas oder ein Snacky-Keimgerät mit mehreren Etagen mit Keimsaat befüllen und über 2-4 Tage regelmäßig feucht halten. Besonders geeignet sind z.B. Kresse, Radieschen, Rettich, Linsen, Mungbohnen, Kichererbsen sowie Getreidekörner.

Da die Leberenergie gerne mal zum Blockieren neigt (erkennbar z.B. an aufkeimendem Ärger/Wut oder unproduktiven Denkblockaden), passt es gut, dass nun die Tage wieder länger sind und wir auch wieder mehr Lust verspüren, uns draußen zu bewegen. Körperliche Bewegung hilft dabei, blockierte Leberenergie wieder frei fließen zu lassen. Das macht sich dann auch im Kopf bemerkbar: was vor kurzem noch mühsam erschien, läuft nun plötzlich wieder wie "geschmiert".



**"Achte auf deine Gedanken,  
sie sind der Anfang deiner Taten"**  
(Chinesische Weisheit)



## Freie Kursplätze im April 2018:

### **Türkische Küche**

Die türkische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und bietet viel mehr als nur Döner vom Spieß. Probieren Sie raffinierte Vorspeisen, abwechslungsreiche Hauptgerichte aus frischem Gemüse mit und ohne Fleisch/Fisch (wie z.B. Pilaw oder Köfte) und genießen Sie zum Abschluss ein köstliches Dessert. Lernen Sie landestypische Kräuter und Gewürze kennen und tauchen Sie ein in die Welt der Aromen.

**2 Termine:** Mittwoch **18. + 25. April 2018** jeweils 18-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte, **Entgelt:** 25,50 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **U3925**

## Freie Kursplätze in Mai + Juni 2018:

### **Fünf-Elemente-Küche: Leichte Sommergerichte**

Mit Lebensmitteln, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung her gut zum Sommer passen, kochen wir ein schmackhaftes Jahreszeiten-Menü. Es wirkt harmonisierend und unterstützt die Bekömmlichkeit nach den Empfehlungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

**Termin:** Dienstag, **14. Mai 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 **572**

### **1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche (Teil 3, Rezepte wie November 2017)**

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 die Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe!"

**2 Termine:** Mittwoch **06. + 13. Juni 2018** jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 25,50 € zzgl. ca. 18,00-20,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs U3912**



**„Bärlauch im April und Mai  
erspart das ganze Jahr  
den Arzt und die Arznei!"**

*(Sprichwort aus dem Harz)*



## Rezept für Frühling und Osterbuffet

### Grüner Frühlingsalat

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 min)

#### Zutaten:

- 100 – 150 g frischer Spinat (**Holz/Feuer/Erde/Metall; süß; kühl**)
- 50 g Rukola (**Feuer; bitter/scharf; kühl**)
- 4 Tomaten (oder 400 g Datteltomaten) (**Holz/Erde;sauer/süß; kalt**)
- 4 Eier, hart gekocht (**Metall; süß;neutral**)
- 1 Bund Radieschen (**Erde/Metall; scharf; kühl**)
- 1-2 TL Senf (**Metall; scharf; warm**)
- 1 EL Rotweinessig (**Holz/Erde; sauer/bitter; warm**)
- Meersalz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser; salzig; kalt**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde/Metall; scharf; heiß**)
- 3 EL Rapsöl (**Metall; scharf; warm**)
- 1 Bund Schnittlauch (**Holz/Metall/Wasser; scharf; warm**)

#### So wird's gemacht:

1. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Bei Bio-Ware die Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern ebenfalls waschen, trockentupfen und grob zerschneiden. Tomaten waschen und abtrocknen. Tomaten und gepellte Eier in Achtel schneiden (oder Datteltomaten halbieren). Alle so vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben.
2. Spinatblätter sowie Rukola gründlich waschen, jeweils in der Salatschleuder trocken schleudern. Rukolablätter grob zerschneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Spinat, Rukola und Schnittlauchröllchen mit den übrigen Zutaten vermischen.
3. In einer Tasse aus dem Senf, Rotweinessig, Pfeffer, Salz und dem Öl ein cremiges Dressing (Vinaigrette) rühren (am besten einen kleinen Schneebesen benutzen). Vorsichtig unter den Salat mischen.
4. Wenn schon vorhanden, mit Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten garniert servieren (z.B. als Abendessen am Gründonnerstag oder auf dem Buffet zum Osterbrunch).

**Varianten:** Spinat durch knackigen Romanasalat ersetzen und/oder mit ganzen oder kleingeschnittenen Blättern von Grüne-Soße-Kräutern oder Wildkräutern wie Löwenzahn, Scharbockskraut, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Giersch oder Sauerampfer ergänzen

**Guten Appetit!**

#### Wirkung aus Sicht der TCM:

Harmonisiert die "Mitte", bewegt Qi, bewahrt und nährt (Leber-)Yin und Säfte, besänftigt das Leber-Yang, löst Nahrungsstagnation im Magen, regt Appetit und Verdauung an.



## Lebensmittel-Steckbrief Rhabarber

**Temperaturverhalten:** kalt

**Geschmack:** sauer

**Organkreis/Element:** Leber und Galle/Holz

### Wirkung nach TCM:

Gegarte Rhabarberstiele wirken positiv auf den Organkreis Leber/Galle und können durch die zusammenziehende, adstringierende Wirkung ausufernder Holzenergie entgegenwirken sowie Überhitzung vermeiden bzw. kühlen helfen. Die kühlende Wirkung von Rhabarber kann abgemildert werden, wenn er mit kräftig wärmenden Kochverfahren wie Backen/Überbacken und/oder mit wärmenden Gewürzen (z.B. Ingwer, Zimt) zubereitet wird.

Rhabarber kann auch zur Regulierung der Darmtätigkeit beitragen. In der asiatischen Naturheilkunde setzte man Rhabarber schon vor rund 3.000 Jahren ein, um Blutungen zu stillen und Gifte aus dem Körper auszuleiten. Die Chinesen stellten mit seiner Hilfe ein Verdauungsmittel her, allerdings verwendeten sie dafür nicht die Stiele, sondern die Wurzeln. **Cave/Gegenanzeigen für den Verzehr: siehe nächster Absatz!**

### Westliche Sicht:

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*), die "Wurzel der Barbaren", fand im Laufe der letzten Jahrtausende ihren Weg von China über Russland (die Tataren galten bei den Römern als Barbaren) nach Westeuropa. Er gehört wie Sauerampfer, japanischer Flügelknöterich, Wiesenknöterich, Amaranth und Buchweizen zu den Knöterichgewächsen. Verzehrt werden seine Stiele, er wird daher eigentlich den sogenannten "Stielgemüsen" zugeordnet. Da seine Zubereitung traditionell jedoch meist als gesüßte Gerichte erfolgt, wird er in der Alltagspraxis oft als Obst bezeichnet. Rhabarbergerichte sind in vielen deutschen Regionen im Frühling und Frühsommer sehr beliebt.

Die Inhaltsstoffe des Rhabarbers bedingen seinen charakteristischen Geschmack von fruchtiger Säure sowie seine Verwendung in der Küche. Neben durchschnittlichen Mengen an Vitamin C enthalten die Stiele moderate Mengen der Mineralien Kalium, Calcium, Magnesium sowie Eisen. Gesundheitlich noch wirkungsvoller sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie: Beta-Carotinoide und Anthocyane (inbes. in rotstieligen Sorten), Pektine (sorgen für bessere Gelierfähigkeit), Glykoside sowie Fruchtsäuren (vor allem Zitronen- und Äpfelsäure), Oxalsäure und Gerbstoffe.

Die Konzentration der Oxalsäure ist in jungen Rhabarberstielen wesentlich geringer als in älteren und besonders hoch in den Blättern (Anreicherung im Laufe des Wachstums). Da die chemischen Eigenschaften der Oxalsäure in höheren Konzentrationen gesundheitsschädlich sein können, sollten nur junge Stiele (im Freiland bis max. Johanni/24. Juni geerntet) zu Speisen verarbeitet werden. Die Blätter eignen sich wegen der hohen Oxalsäuregehalte nicht zum Verzehr. Oxalsäure ist sehr reaktionsfreudig und bildet in höheren Konzentrationen mit Mineralien wie z.B. Calcium und Eisen sowie mit Eiweißen feste Komplexe (z.B. Oxalatsteine). Die verzehrsüblichen Mengen sind unbedenklich, jedoch sollten Menschen mit Vorerkrankungen im Bereich Nieren, Galle oder Gicht mit ihrem Arzt abstimmen, ob der Verzehr von Rhabarber angeraten ist.

Menschen, die im Rahmen einer Ernährungstherapie inbes. auf die Aufnahme von Eisen und/oder Calcium achten, sollten berücksichtigen, dass oxalsäurehaltige Lebensmittel Eisen und Calcium in der Nahrung binden und diese Mineralien dann im Dünndarm nicht aufgenommen werden können, dem Körper also nicht zu Gute kommen.

Ansonsten ist Rhabarber fettfrei und zuckerarm und dadurch ein sehr kalorienarmes Gemüse. Als schlanke Fitkost im Frühling ist er allerdings nur dann geeignet, wenn der Kalorieneffekt bei der Zubereitung mit Zucker & Co. nicht aufgehoben wird. ;-) Als Tipp zum moderaten Süßen: Kompotte oder Grütze etc. wieder mundwarm abkühlen lassen und erst dann abschließend süßen, dann wird meist weniger Zucker eingesetzt.

## **Zubereitung:**

Junge Rhabarberstangen werden vor der Zubereitung nur gewaschen und in Stücke geschnitten. Von älteren, bereits etwas faserigeren Stielen wird die dünne Außenschicht in langen Streifen abgezogen und anschließend zerkleinert. Rhabarber muss für jede Verwendung immer zumindest angegart werden, da er sonst für uns nicht bekömmlich ist. Die Garzeiten sind jedoch mit 5-10 Minuten sehr kurz.

Sehr häufig wird der fruchtig-saure Rhabarber in Form von Kompott, Grütze, Fruchtsoßen oder Fruchtaufstrichen süß kombiniert mit anderen Beeren oder Obstsorten. Super aromatisch ist die Kombi mit Erdbeeren (etwas geriebener Ingwer gibt zusätzlichen Pfiff). Aber auch andere, ggf. etwas konturlose süße Früchte können durch den Rhabarber im Geschmack aufgewertet werden. Dies trifft auch auf die Most- und Saffherstellung zu. Und was gibt es Köstlicheres, als bei wärmerer Frühlingssonne in einem Straßencafé eine (frisch gepresste) Rhabarberschorle zu genießen?

Aber auch als fruchtiger Partner im Frühstücksbrei (z.B. mit Hirse oder Hafer) oder in Getreidegriß-Aufläufen eignet sich Rhabarber gut. Viel häufiger ist jedoch sein Einsatz in Backwaren. Was darf es sein? Ein Rhabarberkuchen mit Baiserhaube sowie Muffins zu Ostern oder Rhabarberstreuselkuchen vom Blech (schnelle Variante: als Crumble in einer Auflaufform)? Da existieren bestimmt viele schmackhafte und bewährte Familienrezepte.

Liebhaber von Käse, Grillfleisch oder Bratlingen sind bestimmt auch schon der herzhaften Variante von Rhabarber als Chutney oder Grillsauce begegnet. Hier sorgen orientalische Gewürze für ein tolles Geschmackserlebnis. Ebenso eignet er sich als etwas exotischer Belag für Flammenkuchen oder Tartes mit Käse überbacken.

Wildkräuterfans können die vorgenannten Gerichte auch einmal mit den frischen, maximal 30 cm hohen Sprossen des japanischen Flügelknöterichs ausprobieren (nur waschen und in Abschnitte schneiden). Da seine Säure nicht so kräftig ist, ggf. mit ein bisschen Zitronensaft "nachhelfen". Viel Spaß beim Experimentieren!



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Lieben einen gesunden Start in den Frühling (mit hoffentlich bald mildereren Temperaturen) sowie ein fröhliches Osterfest!!

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](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://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](mailto:info@petersen-gesundheit.de). Oder melden Sie sich über meine Homepage ab <http://www.petersen-gesundheit.de>.