

## Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im April
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der kalendarische Frühjahrsanfang und Ostern rücken näher und die expansive, dynamische Energie des Frühlings wird sich mit schnellen Schritten durchsetzen. Schon bald werden wir von der zurzeit durch den langen Winter etwas rückständigen Entwicklung in der Natur nichts mehr merken.

Haben Sie/Habt Ihr die veränderten Energien dieser neuen Wandlungsphase auch schon bemerkt? Hat es schon in den Finger gejuckt, um den Frühjahrsputz anzugehen oder war der Drang groß, endlich den eigenen Arbeitsplatz mal ordentlich auszumisten und neu zu organisieren?? Oder sind spontan Ideen für Unternehmungen, Projekte oder Konzepte entstanden?

Mein persönliches aktuelles Projekt stellt der Umzug meiner Praxis dar. Ich ziehe aus den bisherigen Räumen im Kirchweg 9 aus und gar nicht so weit weg (quasi ein paar Straßen weiter) in meinen neuen Praxisraum in der **Goethestraße 34 (2. Stock)** ein. Für Umzug und Einrichtung nutze ich die Osterferien, d.h. in dieser Zeit sind leider keine Terminvereinbarungen möglich. Aber ich freue mich schon darauf, Sie/Euch ab Mitte April in der neuen Umgebung begrüßen zu können.

Ich freue mich auch darauf, im April erstmals zusammen mit der Frauenärztin Frau Dr. med. Karla Bentler im Rahmen des VHS-Programms einen Vortrag anbieten zu können. Das Thema lautet: „**Wechseljahre aus Sicht der TCM**“ (s.u.). Frau Dr. Bentler behandelt in ihrer Praxis in der Friedrich-Ebert-Str. 161 auch nach der TCM mit Akupunktur und Kräutertherapie.

Damit die expansiven Energien des Frühlings bzw. der Leber im Körper nicht zu Ungleichgewichten führen und z.B. die Säfte verbrauchen, lohnt es sich jetzt, wieder moderat mehr Lebensmittel mit saurem Geschmack in den Speiseplan aufzunehmen oder z.B. wieder häufiger frische Kräuter und Blattsalate in der Küche zu verwenden. Gut geeignet, um Mitte und Leber zu unterstützen, ist auch der **Dinkel (siehe Lebensmittel-Steckbrief)**. Und die **Rote-Bete-Suppe mit Saurer Sahne** ist ein passender schmackhafter und erfrischender **Rezept-Vorschlag**.



### Vortrag/freie Kursplätze

#### **Wechseljahre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Die Gesundheit von Frauen in der Zeit rund um die Wechseljahre wird aus Sicht der TCM vorgestellt. Dabei fließen wichtige Aspekte der Akupunktur, Ernährung und Kräutertherapie mit ein. Themen sind u.a.: Welche Beschwerden können auftreten und wie erklärt dies die TCM? Welche Möglichkeiten bietet die TCM, um diese Beschwerden zu lindern und das Wohlfühlen in dieser Zeit zu unterstützen?

**Termin: Montag, 12. April 2010, 20-21:30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Volkshochschule, Saal im Hauptgebäude, Wilhelmshöher Allee 21, 34117 Kassel

**Entgelt:** 4,00 €, **Anmeldung:** nicht erforderlich, bitte einfach direkt hinkommen



## Rezept für den Frühling

### **Rote-Bete-Suppe mit Saurer Sahne**

(für 4-6 Portionen, Zubereitungszeit: ca. 60 min )

#### Zutaten:

- 1,5 kg Rote Bete (**Feuer/Erde; süß**)
- Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser; salzig**)
- 2 Zwiebeln (**Holz/Feuer/Metall; scharf, süß**)
- 30 g Butter (**Erde; süß**)
- 750 ml Gemüsebrühe (**Feuer/Erde/Metall/Wasser; salzig, bitter, scharf**)
- 150 g Saure Sahne (**Holz; sauer**)
- gemahlener Pfeffer (**Erde/Metall; scharf**)
- 2 EL Zitronensaft (**Holz; sauer**)
- 1 Msp. gemahlener Koriander (**Erde/Metall; scharf, bitter**)
- 1 Bund Schnittlauch (**Holz/Metall/Wasser; scharf**)

#### So wird's gemacht:

1. Rote Bete mit Schale in Salzwasser je nach Größe ca. 30-40 min garen. Zum Abkühlen in kaltes Wasser legen.
2. Zwiebeln würfeln. Rote Bete pellen und fein würfeln. 4 EL Rote-Bete-Würfel beiseite stellen.
3. Zwiebel und Rote Bete in Butter andünsten. Brühe auffüllen. 10 min zugedeckt köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Hälfte der sauren Sahne unterrühren, Suppe nun aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken.
4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Suppe auf Teller verteilen. Sahne, Schnittlauch und Rote Bete-Würfel daraufgeben und servieren.

**Variante:** Unter die Saure Sahne 1 TL Meerrettich mischen bzw. mit Meerrettichschaum verfeinern.

**Schnellere Variante:** Die Zubereitungszeit verkürzt sich um die Hälfte, wenn man bereits vorgegarte Rote Bete einkauft. Man findet sie meist als eingeschweißte Vierer-Packung in der Gemüseauslage.

#### Wirkungen nach der TCM:

Die Rote-Bete-Suppe mit Saurer Sahne reguliert und bewegt das Qi und kräftigt Milz und Magen. Sie nährt Blut sowie Yin und bewahrt die Säfte.

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief „Dinkel“ und „Grünkern“

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz; Holz/Leber

**Wirkung nach TCM:** stärkt das Qi der Milz, nährt und bewegt das Blut, entspannt die Leber, nährt die Essenz

**Westliche Sicht:** Dinkel ist reich an Niacin und Vitamin E. Darüber hinaus enthält er die Mineralien Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Dinkel liefert ein wertvolles, eiweißreiches Mehl mit hohem Kleberanteil. Er ist bekömmlicher als der oft hochgezüchtete Weizen, so dass er häufig auch von Menschen mit Weizen-Unverträglichkeiten noch vertragen wird. Aufgrund seines geringeren Ernteertrages wurde der Dinkel im Anbau in den letzten Jahrzehnten verdrängt, erlebt aber schon seit einigen Jahren insbes. im Naturkost- und Bio-Landbaubereich eine Renaissance. Früher wurde er insbesondere in Süddeutschland viel angebaut und spielte ja auch eine zentrale Rolle in der Heilkunde der Hildegard von Bingen.

Bekannter als der Dinkel selber ist der Grünkern, der aus grünem, halbreif (Milchreife) geerntetem Dinkel entsteht, der anschließend noch getrocknet (gedarrt) wird und so sein herzhaftes Aroma erhält. Dem Grünkern wird nach der TCM zusätzlich noch der saure Geschmack zugeordnet und er ist in der Lage, Leber-Hitze bzw. Hitze allgemein zu kühlen.

**Verarbeitung:** Aufgrund seines hohen Klebereiweißgehaltes eignet sich Dinkel hervorragend für Mehlspeisen und Gebäcke. Dinkel kann besser als Weizen das Wasser binden, so dass Backwaren aus Dinkelmehl länger frisch bleiben. Außerdem schmecken sie besonders aromatisch. Als volles Korn kann Dinkel als Beilage wie Reis gekocht werden und ist sättigender Bestandteil vieler Gemüsepflanzen, Aufläufe oder Gemüseintöpfe. Aber auch als Salatbestandteil kombiniert mit Blattsalaten und Früchten trägt er zu einem angenehmen Geschmack bei. Dinkelschrot und Dinkelflocken sind bekannter Bestandteil von Getreidebreien und Müsli, die sich durch die Beigabe von getrockneten Früchten und geriebener Zitronenschale schmackhaft abrunden lassen. Die herzhaften Varianten wären dann Bratlinge aus Dinkel- oder Grünkernschrot, serviert mit einer würzigen Gemüsesoße o.ä. Kinderherzen schlagen höher, wenn sie einen Auflauf aus Früchten und Dinkelgrieß als Hauptmahlzeit oder Nachspeise serviert bekommen.



Ich freue mich darauf, Sie/Euch unter meinen neuen Koordinaten oder im Vortrag/Kurs wiederzusehen und wünsche Ihnen/Euch schon jetzt ein schönes Osterfest mit angenehm warmen Temperaturen!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Goethestraße 34, 34119 Kassel  
Tel.: 0160/2 40 51 88 oder  
Tel: 05601/96 94 21  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)