

Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Kursankündigungen/freie Plätze im Mai und Juni**
- **Rezept für den Hochsommer**
- **Lebensmittelsteckbrief**
- **Buch-Tipp**

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

Liebe Interessierte,

die Sonnentage Ende April haben es erahnen lassen: es wird draußen zunehmend wärmer, die Tage sind länger hell. Wir sind stimmungsmäßig besser gelaunt und auch viel aktiver als in den diesmal doch recht langen Wintermonaten. Der Sommer steht zwar noch nicht vor der Tür, aber bereits ab Anfang Juni wird diese Wandlungsphase mit ihrem absoluten Yang-Überschuss auf uns einwirken. Daher starten meine Kurse im Mai/Juni mit einem **Kursabend, der dem Sommer gewidmet ist (siehe „Freie Kursplätze“)**. Hier erfahren Sie/Ihr, wie man über die Ernährung auch bei wärmeren Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren kann, ohne die „Mitte“ durch allzu Kaltes zu schwächen. Eine gute Möglichkeit, sich auch mit der Speisenplanung schon auf die warme Jahreszeit vorzubereiten.

Eine schmackhafte praktische Umsetzung ist natürlich auch beim Kochen nach der TCM sehr wichtig. Im Grundkurs **„Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“** zaubern und genießen wir wieder nährnde und säftespendende Speisen nach der TCM. Ihr/Euer Vorteil: eine breite Auswahl von Rezepten, von denen Sie/Ihr am Kursende wissen/wisst, wie sie schmecken und von denen Sie /Ihr dann mehrere schon selber gekocht haben/habt.

„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann.“ Diesen Spruch, der das Frühstück in den Vordergrund rückt, findet nicht nur in der TCM seine Beachtung. An alle, die sich Abwechslung in der Gestaltung ihrer Frühstücksmahlzeit wünschen oder die den Vorsatz haben, nicht mehr mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen, richtet sich daher mein Kurs **„Schmackhafte Frühstücksalternativen“**.

Schon stehen sie wieder an den Straßen, die Verkaufsstände in Form einer Erdbeere. Zunächst kann man dort den beliebten Spargel erwerben, aber besonders gern halte ich dort an, wenn dann auch bald die schmackhaften, ausgereiften **Erdbeeren** aus der Region angeboten werden. Diese aromatische Frucht, die auf vielfältige Weise unseren Speiseplan bereichert und unverwechselbar zum Sommer gehört, hat auch viele positive gesundheitliche Wirkungen (**siehe „Lebensmittel-Steckbrief“**).

Als passendes sommerliches Gericht für wirklich heiße Tage ist mir kürzlich das Rezept für die **„Gurkenkaltschale“** über den Weg gelaufen (**siehe Rezept für den Hochsommer**). Guten Appetit!

Neu in meinen Newsletter möchte ich diesmal einen Buchtipp aufnehmen. Kürzlich hat mich meine geschätzte Gesundheitstrainer-Kollegin Christa Lang mit einem Taschenbuch überrascht, das ich allen weiterempfehlen möchte, die sich für Pflanzen, ihre Wirkungen sowie das Kochen mit Gemüse und wiederentdeckte Sorten begeistern können. Der Titel lautet: **„Bekannte und vergessene Gemüse – Geschichte, Rezepte, Heilkunde“ (siehe Buchtipp)**. Darin spielt die TCM zwar keine vorrangige Rolle, aber man kann gut erkennen, dass ihr Ansatz und Wissen, Lebensmittel als sanfte Heilmittel zu betrachten, auch in unserem Kulturraum vorhanden ist – es ist hier häufig nur in Vergessenheit geraten und wartet darauf, wiederentdeckt zu werden. Viel Spaß beim Lesen!



Freie Kursplätze

Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Hochsommer

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Sommer? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und schützen uns z.B. vor Wärme oder Trockenheit? Welche Rolle spielen die bitteren Salate? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

Termin: Dienstag, **18. Mai 2010**, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 19,00 €

Anmeldung: bis spätestens **14.05.2010** bei mir (unter Tel. Praxis: 0160/2 40 51 88)

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung werden mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, 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.

Termine: **09./16./23. Juni 2010** jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule in Baunatal-Grossenritte

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **E 3901**

Schmackhafte Frühstücksalternativen

Nicht nur TCM-Interessierte lernen in diesem Kurs schmackhafte Alternativen für die Gestaltung ihrer Frühstücksmahlzeiten kennen, die je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen variieren und eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag bieten. **Rezeptideen** und **Kostproben** runden diesen Kurs ab.

Termine: **Dienstag, 22. Juni 2010** von 18:00-20:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 19,00 €

Anmeldung: bis spätestens **18.06.2010** bei mir (unter Tel. Praxis: 0160/2 40 51 88)



Rezept für den Hochsommer

Gurken-Kaltschale

(für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 15 min, Kühlzeit 1-2 Std.)

Zutaten:

- 2 Salatgurken (**alle Elemente; süß**)
- 2 Äpfel (**Holz, Feuer, Erde, Metall; süß und sauer**)
- 200 g Schmand (**Erde, Wasser; süß**)
- 4 EL Rapsöl (**Metall ; scharf**)
- 2 TL Balsamico bianco (**Holz, Erde; sauer, bitter**)
- 100 ml Buttermilch (**Holz, Erde; süß, sauer**)
- Salz (**Feuer, Erde, Metall, Wasser; salzig**)
- ½ Bund Dill (**Holz, Erde, Wasser; scharf**)

So wird's gemacht:

1. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann ebenfalls in Stücke schneiden.
2. Gurken- und Apfelstücke mit Schmand, Rapsöl, Balsamico, Buttermilch, Salz und der Hälfte des Dills fein pürieren (Küchenmaschine oder Stabmixer). Abschmecken, ggfs. kann auch etwas Pfeffer ergänzt werden.
3. Den restlichen Dill fein hacken und unterrühren. Ca. 1-2 Stunden kühl stellen und dann servieren.

Wirkungen nach der TCM:

Die Gurken-Kaltschale kühlt Hitze und nährt Säfte sowie Blut. Sie leitet Feuchtigkeit aus und entgiftet. Die „Mitte“ wird leicht gestützt, der Appetit angeregt und die Verdauung gefördert.



Lebensmittel-Steckbrief „Erdbeeren“

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß, sauer

Elemente/Organkreise: Holz/Leber; Erde/Milz; Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: nähren Blut und Körperflüssigkeiten, befeuchten Trockenheit

Westliche Sicht: Erdbeeren enthalten ca. 50% mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Bei niedrigem Kaloriengehalt liefern sie uns die Mineralien Kalium, Magnesium und Phosphor sowie die Spurenelemente Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Darüber hinaus verfügen sie über diverse sekundäre Pflanzenstoffe. Damit sind sie u.a. geeignet, das Immunsystem zu stärken sowie das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Wasserhaushalt zu unterstützen.

Tipps: Erdbeeren sollten immer möglichst ausgereift gepflückt oder gekauft werden, da sie zu den nicht-nachreifenden Früchten gehören. Außerdem sind Vitalstoffgehalt und Aroma dann am besten.



Buchtipps

Wolf-Dieter Storl, Paul Silas Pfyl: Bekannte und vergessene Gemüse: Geschichte, Rezepte, Heilkunde, 5. Aufl., München: Piper, 2009. (9,95 €)

Von A wie Aubergine über P wie Pastinake bis Z wie Zwiebel: Wolf-Dieter Storl porträtiert spannend und kenntnisreich 50 Gartengemüse, darunter auch einige seltene, heute vergessene Gemüse- und Salatpflanzen. Eine einzigartige Verbindung von Gartenbuch, Ethnobotanik, Kulturgeschichte und alten wie auch neuesten medizinischen Erkenntnissen. Und damit das alles wirklich schmackhaft wird, gibt es zu jeder Pflanze ein bis drei Originalrezepte des kreativen Kochkünstlers Paul Silas Pfyl.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen schönen Mai sowie beginnenden Sommer und freue mich darauf, Sie/Euch in einer meiner Veranstaltungen kennenzulernen oder wiederzusehen!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
Ernährungs- und Gesundheitsberatung
Goethestraße 34, 34119 Kassel
Tel: 0561/766 909 50
www.petersen-gesundheit.de