

## Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 6

### Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Kursankündigungen/freie Plätze im November**
- **Rezept für den Winter**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

**Liebe Interessierte,**

momentan begeistert uns der Herbst als Farbenkünstler. In leuchtendem Gelb und kräftigem Rot zeigen sich Bäume und Büsche noch einmal von einer ganz besonderen Seite, bevor dann die Blätter endgültig fallen und der Winter Einzug hält. Die Säfte ziehen sich zurück, um an geschützter Stelle die Zeit des Winters, des großen Yins, zu überdauern und darauf zu warten, dass das wiedererstarkende Yang im kommenden Frühling sie wieder hervorlockt. Diese Zeit des Rückzugs und der Regeneration in der Natur nimmt auch uns Menschen nicht aus. Auch für uns ist die kühlere Jahreszeit und besonders der Winter eigentlich eine Zeit, die wir durch Verringerung unserer Aktivitäten zum Kräftesammeln nutzen sollten. Häufig vergessen wir das allerdings über unsere alltäglichen Verpflichtungen. Und da wir von den äußeren Licht- und Temperaturverhältnissen nicht mehr abhängig zu sein scheinen, halten wir oft unser Aktivitätsniveau wie im Sommer aufrecht. So ein Yang-lastiger Lebensstil kann auf Dauer zu Ungleichgewichten führen, wir sollten unser Yin daher nicht vernachlässigen.

Warum schauen wir also nicht einmal, ob wir das kürzere Tageslicht nicht auch zu etwas mehr Muße nutzen können: z.B. einen wärmenden Tee zur Dämmerstunde als Ruheritual, die Lektüre eines Buches „nur zum Vergnügen“ oder das Kochen einer schmackhaften und nährenden Mahlzeit passend zur Jahreszeit etc.? Das **Rezept für den Winter (s.u.)** könnte ein Anreiz sein, z.B. am Wochenende mal wieder selber zum Kochlöffel zu greifen und ein aromatisches, wärmendes Gericht nachzukochen, das prima für kältere Tage geeignet ist.

Wer weitere Rezeptideen und Anregungen für die Jahreszeit Winter und das Element/die Wandlungsphase Wasser kennenlernen und probieren möchte, ist wieder herzlich zum Jahreszeiten-Kurs in meiner Praxis willkommen (**siehe freie Kursplätze im November**).

Stärkend mit dem Wasser-Element und damit auch mit dem Organkreis Niere ist die **Sesamsaat** verbunden. Dieses Yin-stärkende Powerkörnchen lässt sich in der kalten und warmen Küche vielfältig einsetzen (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Besonders möchte ich auch wieder auf den Vortrag „**Die Wechseljahre aus Sicht der TCM**“ aufmerksam machen, den die Frauenärztin Dr. Karla Bentler und ich am kommenden **Montag, den 8. November**, in der Volkshochschule Kassel halten werden. Inhalte sind u.a. die Behandlungsmöglichkeiten der TCM bei Wechseljahrsbeschwerden. Wir freuen uns auf zahlreiches Interesse und stehen nach dem Vortrag gerne wieder für Fragen und Diskussion zur Verfügung.





## Vortrag im November

### **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, 08. November 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



## Freie Kursplätze im November

### **Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Winter**

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Winter (Wasser-Element), die Zeit des großenYins? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig, welche unterstützen den Organkreis Niere besonders gut? In welchen Gerichten oder Getränken lassen sich diese Lebensmittel schmackhaft kombinieren? 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:** Montag, **29. November 2010**, 19:00-21:00 Uhr

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

**Entgelt:** 19,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **25. November** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



## Rezept für den Winter

### **Orientalisches Lammfleisch-Couscous**

(für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 20 min, Garzeit 1 Std. 15 min)

#### **Zutaten:**

- 800 g Lammfleisch (z.B. aus der Schulter)
- 2 große Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- Je ½ TL Zimt, Kurkuma, Ingwer, Cumin (alle gemahlen)
- 1 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 1 Bouquet garni (3 Zweige Petersilie, 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt)
- 150 g getrocknete Aprikosen, geviertelt
- 100 g Mandeln, gestiftelt
- 250 g Couscous, 500 ml Wasser
- Pfeffer, frisch gemahlen; Salz

#### **So wird's gemacht:**

1. Das Lammfleisch in große Stücke schneiden. Diese salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. 2 EL Olivenöl und die Butter in einem Bräter oder großen Kochtopf erhitzen und darin die Lammfleischwürfel von allen Seiten kräftig anbraten. Dann die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig dünsten. Die gemahlenen Gewürze darüber stäuben und alles gut umrühren, damit die Fleischstücke gleichmäßig gewürzt sind.
2. Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon hacken. Den Knoblauch schälen und anschließend reiben. Den gehackten Koriander, den Knoblauch, das Bouquet garni, den Honig und die Hälfte der Aprikosen in den Topf geben. Alles gut vermischen und 300 ml Wasser hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 60 min köcheln lassen.
3. Die Mandelstifte in einer Pfanne mit 1 EL Öl leicht bräunen. Zusammen mit der zweiten Hälfte der Aprikosen nach 60 min zum Fleisch geben und weitere 15 min köcheln lassen.
4. In den letzten 15 min den Couscous mit 500 ml kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen und ausquellen lassen. Das Lammfleisch in eine Servierschüssel füllen, mit dem restlichen Koriander garnieren und zum Couscous servieren.

**Guten Appetit und gutes Durchwärmen!**

#### **Wirkungen nach der TCM:**

Das orientalische Lammfleisch-Couscous stärkt Milz- und Nieren-Yang, wärmt „die Mitte“, bewegt Qi sowie Blut und vertreibt Kälte; es stärkt die Körperflüssigkeiten, befeuchtet die Lungen und transformiert Schleim



## Lebensmittel-Steckbrief „Sesam“

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Elemente/Organkreise:** Holz/Leber und Wasser/Niere

**Wirkung nach TCM:** Nährt das Yin und stützt das Blut sowie die übrigen Körperflüssigkeiten, stärkt Leber und Niere, befeuchtet die Speicherorgane aller Organkreise und befeuchtet den Darm. **Cave:** Aufgrund dieser befeuchtenden Wirkung sollte bei Durchfallerkrankungen auf den Verzehr verzichtet werden.

**Westliche Sicht:** Sesam hat einen hohen Nährwert, ist reich an essentiellen Fettsäuren (siehe auch Sesamöl), Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Er ist ein guter pflanzlicher Lieferant für Calcium sowie Eisen und enthält nennenswerte Mengen an Magnesium, Kalium, Vitamin B1 und Vitamin E.

**Zubereitung:** Sesam kann je nach Geschmack roh oder geröstet bzw. geschält oder ungeschält verwendet werden. Er ist sehr gut geeignet als Beigabe zu Brot oder Gebäck (Sesamringe, Saatenbrot, Müslischnitten) oder kann geröstet zu Müsli oder über Gemüse- bzw. Obstsalate gegeben werden. Auch Backofen-Kartoffelecken schmecken besonders würzig, wenn sie vor dem Backen mit 1 EL Öl, etwas Salz und Sesamsaat vermischt werden.

Sesam als ganzes Korn oder gemahlen kann man auch prima als Panade zu Bratlingen oder Fisch verarbeiten. Oder in der Marinade für einen Braten einsetzen (z.B. Putenbraten mit Honig-Sesam-Kruste).

Aus gemahlenem Sesam wird die Tahin-Paste hergestellt, die fester Bestandteil der Kichererbsenpaste „Humus“ ist, und die sich auch sehr gut zum Würzen von Gemüse-Getreide-Pfannen oder Dressings einsetzen lässt. Aus gemahlener Sesamsaat im Verhältnis 12 TL Sesam und 1 TL Salz lässt sich auch leicht das Würzsalz „Gomasio“ selber herstellen, das sich ebenso wie Sesamöl hervorragend als Beigabe für asiatische Gerichte oder zu Salatdressings und Dips einsetzen lässt.



Ich wünsche Ihnen/Euch noch farbenfrohe Herbsttage und einen ruhigen Beginn der Jahreszeit Winter. Ich freue mich darauf, Sie/Euch in einer meiner Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

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)