

Fünf-Elemente-Newsletter 2010 - Ausgabe 7

Inhalts-Übersicht

- Einleitung zur Jahreszeit
- Kursankündigungen/freie Plätze
- Rezept für die Weihnachtszeit
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

mit der Vorweihnachtszeit verbinde ich immer ganz besonders den Duft der verschiedenen Gewürze der Weihnachtsbäckerei. Zimt, Sternanis, Anis oder auch Vanille etc. bieten vielfältigen Geschmack, können uns wärmen und sogar aufhellend auf unsere Stimmung wirken. Wer könnte schon bei Zimsternen, Spekulatius, Lebkuchen o.ä. nein sagen? Schon ihr Duft wirkt appetitanregend und spricht unsere Sinne an.

Ich habe kürzlich darüber nachgedacht, was mich eigentlich an der Fünf-Elemente-Küche so anspricht. Und ich glaube, dass es genau dieser sinnliche Aspekt ist, der mich fasziniert. Dass man sich auf die verschiedenen Geschmacksrichtungen konzentriert und feststellt, wie viel „abgerundeter“ der Geschmack eines Gerichts ist, wenn alle Geschmacksrichtungen vorkommen. Oder dass man neue Lebensmittel oder Lebensmittelkombinationen ausprobiert. Da kann sich jeder auf eine genussvolle kulinarische Entdeckungsreise begeben und gleichzeitig von den positiven Wirkungen der Lebensmittel profitieren.

Wenn Sie/Ihr Lust habt, auch neue geschmackliche Entdeckungen zu machen, dann bieten sich dazu viele Gelegenheiten in meinen beiden Kochkurs-Angeboten im Januar oder Februar 2011. Und wer nicht allein genießen möchte, der überrascht einfach andere liebe Menschen mit einem Kochkurs-Geschenk zu Weihnachten, das dann gemeinsam im neuen Jahr eingelöst werden kann.

Wer nicht so lange warten möchte, kann gleich die beiden nachstehenden Rezepte für die Weihnachtszeit ausprobieren. Es sind zwei schmackhafte Konfekte, die die traditionellen Weihnachtsbäckereien ergänzen können. Sie nähren die Mitte, machen längerfristig satt und ihre Zutaten wie Walnuss und Maronen sind prima dazu geeignet, jetzt im Winter (im Wasserelement) den Organkreis Niere/Blase zu stärken. Man kann sie auch als kleines selbstgemachtes Präsent aus der eigenen Küche verschenken oder für das 2. Frühstück in die Frühstücksbox geben, denn sie sind auch ein hervorragendes „Brain Food“.

Mit dem Jahreswechsel stellen sich dann ja auch wieder viele gute Vorsätze ein. Wenn sich einer Ihrer/Eurer Vorsätze um das Thema Wohlfühlgewicht/Abnehmen dreht, dann bietet es sich an, die Energien, die in so einem Neuanfang und in diesen Vorsätzen innewohnen, am besten gleich zu nutzen, bevor sie sich wieder verflüchtigen. Daher biete ich schon ab Mitte Januar den Kurs „Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht“ an und freue mich auf zahlreiche Anmeldungen.



Kurse im Januar

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, Einstiegskurs)

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: Mittwoch 12./19./26. Januar 2011 jeweils 18-21:30 Uhr

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

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

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

Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht

Warum ist es mit der Fünf-Elemente-Küche leichter abzunehmen als mit der üblichen „Gesundheitskost“ oder mit Diäten? Welche Organkreise können gestärkt werden, um Ihre/Eure Abnehmwünsche erfolgreich zu unterstützen? Welche konkreten Lebensmittel sollte man öfter essen und wie lassen sich diese ohne großen Aufwand in den eigenen Speiseplan einfügen? Diese und weitere Themen werden wir an vier Abenden besprechen. Für eine gute praktische Umsetzbarkeit gehören dazu auch Rezeptideen und Zubereitungs-Tipps. Und für den Essgenuss natürlich auch die Verkostung von ausgewählten Gerichten.

Termine: Montag 17./24./31.01.+07.02.2011 jeweils 19-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 69,00 €

Anmeldung: bis spätestens 12. Januar 2011 bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



Kurse im Februar

Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs, Aufbaukurs)

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Speisen zaubern. Alle, die schon im Grundkurs und im März-Kochtreff 2010 von den Rezepten begeistert waren, können sich hier auf neue Rezepte und Tipps freuen. Teilnehmen können alle, die entweder schon einen TCM-Kurs oder eine Beratung bei mir besucht haben oder die sich schon anderweitig etwas vertraut gemacht haben mit der Ernährung nach den Fünf Elementen (TCM).

Termine: Mittwoch 16./23.02.+02.03.2011 jeweils 18-21:30 Uhr

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

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

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **G 3902**

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die chinesische Ernährungslehre unterteilt die Lebensmittel nach ihren unterschiedlichen Wirkungen auf unseren Körper und Geist. In diesem Kurs werden die Grundprinzipien und Wirkungsweisen vermittelt. Sie erfahren/Ihr erfahrt, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Dieser Kurs ist kein Kochkurs, sondern will die theoretischen Hintergründe der Fünf-Elemente-Ernährung vorstellen und in praktischen Übungen mit den Einteilungen z.B. nach Temperaturverhalten und Geschmack vertraut machen. Dabei kommen aber auch Essgenuss und Hinweise auf praktische Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

Termine: Kursstart Dienstag 22. Februar 2011, 8 Kurseinheiten, jeweils 18:15-19:45 Uhr

Veranstaltungsort: Hermann-Schafft-Haus der VHS Kassel, Raum H. 12, Wilhelmshöher Allee 19, 34117 Kassel

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **G 3058**



Rezepte für die Weihnachtszeit

Esskastanien-Rumkugeln

(für ca. 20 Stück, Zubereitungszeit ca. 25 min)

Zutaten:

- 400 g Esskastanien (Maronen, geschält und vorgekocht)
- 6 EL Zucker
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL fein geriebene Bitterschokolade
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt
- 1 kleines Gläschen Rum
- Einige Spritzer Zitronen- oder Orangensaft
- Schokoladenstreusel

So wird's gemacht:

1. Die Kastanien in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker pürieren. Das Püree mit Zucker, Kakao, Raspelschokolade, Gewürzen, Saft und Rum vermengen.
2. Aus der fertigen Masse kleine Kugeln formen, in Schokoladenstreusel wenden und zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Tipp: In einer gut verschlossenen Keksdose kühl gelagert kann man die Kugeln längere Zeit aufbewahren.

Variante: Wenn man frische Esskastanien selber sammelt oder auf dem Markt kauft, müssen diese vor dem Verarbeiten geschält und dann weich gekocht werden. Oder man verwendet „heiße Maroni“ vom Weihnachtsmarkt.

Walnuss-Orangenkugeln

(für 25-30 Stück, Zubereitungszeit ca. 25 min)

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 1 Bio-Orange
- Mark von ½ Vanilleschote (ersatzweise gemahlene Vanille)
- 1 Msp. Anis
- 100 g Walnüsse
- 100 g kleinblättrige Haferflocken
- 30 g Bitterschokolade

So wird's gemacht:

1. Die Datteln entsteinen und in feine Stücke hacken. Die Orange waschen, die Schale abreiben (bzw. mit dem Zestenreißer abziehen) und den Saft auspressen.
2. Die Walnüsse im Blitzhacker fein hacken. Die Bitterschokolade auf einer Rundlochreibe o.ä. fein reiben.
3. Die Dattelstückchen mit Orangenschale und –saft sowie Vanille und Anis ca. 15 min einweichen lassen, dann pürieren (Blitzhacker oder Stabmixer). Das Püree in eine Schüssel geben und mit Nüssen, Haferflocken sowie Schokolade mischen und alles miteinander verkneten.
4. Aus der Masse kleine Kugeln formen und nach Wunsch in Kokosraspeln, fein gehackten Nüssen oder Kakaopulver wenden.

Tipp: Die Kugeln halten sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.



Lebensmittel-Steckbrief „Gemüse-Fenchel“

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: süß, scharf

Elemente/Organkreise: Holz/Leber, Milz/Erde und Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Gemüse-Fenchel harmonisiert die „Mitte“, er bewegt das Qi und vertreibt eingedrungenen Wind. Darüber hinaus wärmt er die Nieren.

Westliche Sicht: Gemüse-Fenchel hat (ähnlich wie z.B. auch die Kohlgemüse) einen beachtlichen Gehalt an Vitamin C (höher als alle Zitrus- und viele Beerenfrüchte) und weist ebenfalls einen hohen Anteil Vitamin A auf. Darüber hinaus enthält er einen nennenswerten Anteil Folsäure. Bei den Mineralien kann Fenchel mit zur Deckung des Calcium-Bedarfs beitragen und enthält desweiteren Eisen, Magnesium und Kalium.

Zubereitung: Die Fenchel-Knollen können fein geraspelt zu schmackhaften Salaten verarbeitet werden (beliebt ist die Kombination mit Orangenfilets). Oder man reicht sie grob geschnitten zu einem leckeren Dip. Für die bessere Bekömmlichkeit dünstet man sie in Scheiben oder kleinere Stücke geschnitten als Gemüse, das besonders gut zu Fisch schmeckt. Ein schnelles Gericht ist auch Fischfilet in der Auflaufform auf einem Gemüsebett von Fenchel und anderen Gemüsesorten gegart. Weitere Möglichkeiten sind Kartoffel-Fenchel-Aufläufe, Fenchel-Kartoffel-Puffer, Fenchel-Paprika-Quiche oder eine Fenchel-Cremesuppe. Fenchelstücke bereichern auch Gemüseintöpfe. Eine feine Variante ist z.B. überbackener Fenchel mit Parmaschinken.



Ich wünsche Ihnen/Euch eine weiterhin besinnliche Vorweihnachtszeit und ein fröhliches Weihnachtsfest mit viel Zeit für Genuss und herzliche Gespräche im Familien- und Freundeskreis. Ich freue mich auf viele Kontakte im Neuen Jahr und wünsche Ihnen/Euch für 2011 viele positive Energien!!

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

www.petersen-gesundheit.de