

Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 2

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung zur Jahreszeit**
- **Petition gegen Agro-Gentechnik**
- **Kursankündigungen/freie Plätze**
- **Rezept für den Frühsommer**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

gerade können wir draußen beobachten, wie sich die Natur angetrieben durch das Yang im wahrsten Sinne des Wortes „Bahn bricht“. Man meint, man könnte das schnelle Wachstum quasi mit bloßem Auge beobachten. Die bunten Farbtupfer und auch das leichte Grün nehmen täglich zu und stimmen uns auf ein schönes Osterfest ein. Aufgrund seiner späten Lage sind Ostern dieses Jahr bestimmt auch höhere Temperaturen zu erwarten als im vergangenen! Einen kleinen Vorgeschmack davon hatten wir ja vergangenen Samstag.

Danach beginnt der Mai und vom Jahreszyklus bewegen wir uns dann schon langsam auf den Frühsommer zu. Das Feuerelement mit seinem maximalen Yang bringt uns vermehrt nach draußen und läßt uns Gelegenheiten suchen, wo wir bei lauem Wetter in gemütlicher Runde Gespräche führen und uns austauschen können. Für die dann beginnende Spargelzeit findet sich unter **Rezepte für den Frühsommer** ein pikantes Rezept, das auch für die Bewirtung von Gästen geeignet ist. Mit seinem bitteren Geschmack und seiner das Yin stützenden Wirkung ist Spargel sehr gut geeignet, um das für die Sommerzeit typische aufsteigende Qi und vorherrschende Yang einen Ausgleich zu bieten. Ein weiteres passendes Lebensmittel mit positiver Wirkung auf den Herz-Organkreis ist der Buchweizen, den ich im **Lebensmittel-Steckbrief** vorstelle.

Der Mai bringt nicht nur mehr Yang, sondern auch wieder viele Kursangebote. Wer mehr zu den zur Jahreszeit passenden Lebensmitteln und Zubereitungsarten erfahren möchte, kann sich darüber am Kursabend „**Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Hochsommer**“ informieren. Es liegen schon Anmeldungen vor, aber einige Plätze sind noch frei und ich freue mich wieder auf einen lebhaften und kommunikativen Abend. Genaueres siehe **Kurse im Mai**.

Alle, die an einer praktischen Umsetzung der **Fünf-Elemente-Küche** interessiert sind, haben nun wieder Gelegenheit, dies in einem **Kochkurs** zu tun. Die schmackhaften und unkomplizierten Gerichte kamen bei den bisherigen Teilnehmern immer gut an.

Mit dem Sommer naht auch die Ferien- bzw. Urlaubszeit. Wer sich beim Gedanken an Badeanzug oder Badehose fragt, ob über den Winter nicht zuviele Fettpölsterchen hinzugekommen sind, der kann den Mai nutzen, um im Kurs „**Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht**“ zu erfahren, mit welchen Lebensmitteln und Essgewohnheiten er aus Sicht der TCM diese Pölsterchen wieder loswerden kann.

Besonders freue ich mich auch wieder auf den gemeinsamen **Vortrag mit Dr. Karla Bentler**. Diesmal stellen wir Entstehung und **Behandlungsmöglichkeiten von Allergien** aus Sicht der TCM vor und freuen uns auf zahlreiche Besucher.

Die Basis der Ernährung nach der TCM ist der Einsatz von naturbelassenen, regional-saisonalen Produkten, d.h. eine hohe Lebensmittelqualität, gerne auch in Form von Bioprodukten bzw. von nachhaltig-ökologisch produzierten Lebensmitteln. Nicht dazu gehören übertrieben industriell gefertigte Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen, die unsere Körper nicht benötigen, die ggfs. unsere Gesundheit beeinträchtigen und von denen wir im schlechtesten Fall noch nicht einmal

wissen, dass wir sie essen. Ebenso wenig gehören dazu m.E. genetisch veränderte Lebewesen/Lebensmittel.

Daher unterstütze ich die **aktuelle öffentliche Petition** des Bundes Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW). Aktuell haben bereits 18.500 Menschen die Online-Petition unterzeichnet. Bis Mitte April müssen jedoch mindestens 50.000 Unterschriften zusammen kommen. Wenn Sie/Ihr auch gegen eine Liberalisierung des Einsatzes von Gentechnik in der Landwirtschaft seid (die im übrigen auch zu Lasten der Artenvielfalt geht), dann bietet der nachstehende Link die Möglichkeit, zur Online-Petition zu gelangen:

<https://epetitionen.bundestag.de/index.php?action=petition;sa=details;petition=16941>

Und geben Sie/gebts doch bitte den Link weiter, motivieren Sie/motiviert andere Menschen in Ihrem/Eurem Umfeld, diese Petition ebenfalls zu unterzeichnen. **Vielen Dank!**



Kurse im Mai

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, von mir vorbereiteten Gerichten.

Termine: Dienstag 10./17./24. Mai und 07.Juni 2011 jeweils 19-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 69,00 €

Anmeldung: bis spätestens 03. Mai 2011 bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs)

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir wieder mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte, 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 11./18./25. Mai 2011 jeweils 18-21:30 Uhr

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

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

Anmeldung: bis spätestens 04. Mai 2011 über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **G 3901**

Allergien mit Traditioneller Chinesischer Medizin erfolgreich behandeln

Vortrag zusammen mit Frau Dr. med. Karla Bentler

Aus Sicht der TCM zeigen wir Einflüsse auf, die zur Entwicklung von Allergien führen können. Darauf abgestimmt stellen wir Wege vor, wie mit Hilfe von Ernährung, Akupunktur und chinesischer Kräutertherapie die Lebensqualität mit Allergien deutlich verbessert und diese sogar überwunden werden können. Im Mittelpunkt stehen Pollen- und Nahrungsmittelallergien.

Termin: Montag 16. Mai 2011 von 20-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: VHS Kassel, Raum 304, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

Entgelt: 4,00 €

Anmeldung: nicht erforderlich, bitte direkt hinkommen

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 Überhitzung? Welche Rolle spielen die bitteren Lebensmittel, z.B. 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: Montag, **23. Mai 2011**, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens **18. Mai 2011** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



Rezept für den Frühsommer

Marinierter Spargel mit getrockneten Tomaten

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 min, nach Bernd Trum)

Zutaten:

- 400 g weißer Spargel (**Feuer, Metall, Wasser; süß, bitter**)
- 400 g grüner Spargel (**Feuer, Metall, Wasser; süß, bitter**)
- 20 g Parmesan (**Metall; scharf, salzig**)
- 20 g Pinienkerne (**Holz, Metall; süß**)

Dressing:

- 1 TL Honig (**Erde, Metall; süß**)
- ½ TL Senf (**Metall; scharf**)
- 50 ml Spargel-Wasser (**Feuer, Metall, Wasser; süß, bitter**)
- 2 EL Zitronensaft (**Holz; sauer**)
- 40 g getrocknete Tomaten, klein gewürfelt (**Holz, Erde; sauer, süß**)
- 30 g schwarze Oliven, klein gewürfelt (**Feuer, Erde, Metall; süß, sauer**)
- 1 Zehe Knoblauch, fein gerieben (**Holz, Erde, Metall; scharf**)
- ½ TL Salz (**Feuer, Erde, Metall, Wasser; salzig**)
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde, Metall; scharf**)
- 2 EL Petersilie, fein gehackt (**Holz, Erde, Wasser; scharf, bitter, salzig**)
- 4 EL Olivenöl (**Holz; süß**)
- 4 EL Sahne (**Erde; süß**)

So wird's gemacht:

1. Spargel schälen (beim grünen Spargel nur die unteren Enden), ggfs. holzige Enden abschneiden. In einem Topf mit großem Durchmesser den Spargel mit wenig Wasser ca. 8 min bissfest dämpfen. 50 ml Spargelwasser für das Dressing abnehmen.
2. Für das Dressing Honig, Senf, Spargelwasser, Zitronensaft, Tomaten, Oliven, Knoblauch und Gewürze verrühren. Zum Schluss Öl und Sahne langsam einrühren.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Parmesan grob raspeln oder hobeln.
4. Den gedämpften Spargel aus dem Wasser nehmen und noch heiß in 4-5 cm lange Stücke schneiden, in eine Auflaufform geben und sofort mit dem Dressing vermengen. Zugedeckt ca. 1-2 Std. ziehen lassen.
5. Marinierten Spargel auf Vorspeisetellern vorportionieren und mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief „Buchweizen“

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß, bitter

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz, Erde/Milz, Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Buchweizen wurde in China bereits vor 4.500 Jahren angebaut. Er stärkt die Mitte (Magen und Milz), senkt Qi ab, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, löst Stauungen

Westliche Sicht: Buchweizen verfügt über nennenswerte Anteile an Vitamin B1, B2 und E. Von den Mineralien und Spurenelementen sind Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Kieselsäure enthalten. Darüber hinaus ist er gut ausgestattet mit ungesättigten Fettsäuren sowie Fettbegleitstoffen (Lecithin) und hat mit ca. 10 % für Getreide einen hohen Eiweißanteil (z.B. die Aminosäuren Lysin und Tryptophan), was ihn so nahrhaft und auch besonders geeignet für Sportler und Vegetarier machen.

Buchweizen ist ein sogenanntes „Pseudogetreide“, ein Knöterichgewächs, das ähnlich wie Getreide verwendet und verarbeitet wird. Da er kein allergieauslösendes Klebereiweiß (Gluten) enthält, ist er auch für Zöliakie-Betroffene zum Verzehr geeignet. Das fehlende Klebereiweiß schränkt seine Backeigenschaften ein, er kann jedoch problemlos anteilig mit anderen Mehlen gemischt werden, wenn man nicht von Zöliakie betroffen ist. Die besten Backeigenschaften hat der Silberbuchweizen. Die UGB-Gesundheitstrainerin Modesta Bersin hat dazu ein sehr empfehlenswertes Buch verfasst: „**Buchweizen für Hobbybäcker**“. Mehr dazu, zu Bezugsadressen und zu den positiven Eigenschaften des Buchweizens findet sich unter www.silberbuchweizen.de.

Zubereitung: Buchweizen hat einen nussigen, ganz leicht bitteren Geschmack und lässt sich in der Küche sowohl herzhaft wie auch süß kombinieren. Als ganzes Korn kann er geröstet über Salate oder Aufläufe gegeben werden. Oder man kocht und kombiniert ihn als Getreide-Gemüse-Pfanne. Buchweizengrütze oder -flocken finden als Bestandteil von Müsli, Getreidebrei, Suppen oder Aufläufen Verwendung. Das grau-grünliche Mehl kann anteilig in Broten, Gebäcken, Waffeln, Tartes, Nudelteig, Pfannkuchen oder Klößen eingesetzt werden. Berühmte Rezepte sind russische Blinis, französische Galette (herzhafte Variante der Crêpes) und Buchweizen-Blaubeer-Torte.

Im Handel bekommt man Buchweizen als ganzes Korn, als Grütze oder Mehl z.B. bei Tegut, Alnatura, in Bioläden oder Reformhäusern, DM-Drogeriemärkten und sogar in größeren Edeka-Märkten. Wer eine eigene Getreidemühle besitzt, kann sich das Mehl natürlich auch immer frisch selber mahlen.



Ich wünsche Ihnen/Euch ein sonniges Osterfest und ggfs. schöne Urlaubstage!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
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