

## Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 4

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung zur Jahreszeit
- Wohlfühlangebote im Bio-Hotel
- Kursankündigungen/freie Plätze
- Rezept für den Sommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

die Erntezeit vieler Garten- und Feldfrüchte läuft oder kündigt sich an. Die Haupterntezeit leitet bei uns auch so langsam den Spätsommer ein, der aus Sicht der TCM ja dem Erdelement zugeordnet wird. Der dazugehörige Organkreis Milz/Magen wird abgekürzt auch gerne als „die Mitte“ bezeichnet und spielt für die Ernährung eine besonders wichtige Rolle.

Die Zeit des Spätsommers und natürlich-süße Lebensmittel, die dem Erdelement zugeordnet sind, eignen sich am besten um die „Mitte“ zu stärken. Hierzu gehören auch viele heimische Obstsorten, die zum Steinobst gehören, wie z.B. Pflaume (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**), Mirabelle und Zwetschge. Die Mirabellenernte ist in vollem Gange und soll dieses Jahr besonders ertragreich sein. Auch verschiedene Pflaumensorten sind schon reif und die Zwetschgen verfärben sich bereits blau an den Bäumen.

Wer ein aromatisches Pflaumen-Crumble mit Mandeln und Haferflocken oder ein schmackhaftes Trockenpflaumen-Mousse als Brotaufstrich kosten möchte, der kann dies am Kursabend **„Essen im Spätsommer“** tun und weitere Infos erhalten, wie „die Mitte“ besonders gut unterstützt werden kann (**siehe Kurse im August**).

Auch Suppen sind besonders geeignet, die „Mitte“ zu stärken und stellen z.B. bei Abnehmwunsch eine bekömmliche, schmackhafte Mahlzeitenalternative dar. Ob als Frühstück, Mittagsmahlzeit oder leichtes Abendessen, Suppen werden in der TCM vielfältig eingesetzt, um u.a. das Wohlfühlen zu fördern, das Immunsystem zu stärken und Qi sowie Blut ganz gezielt aufzufüllen. Außerdem lassen sie sich gut auf Vorrat kochen und man kann darin prima Saisongemüse verarbeiten und damit passend zur Jahreszeit essen. Wer Lust hat, mit mir gemeinsam verschiedene Suppen zu „brauen“, der ist am 7. September herzlich dazu eingeladen (**siehe Kurse im September**).

Im September haben auch zwei meiner Wochenend-Angebote in Kooperation mit dem Biohotel Grün in Gilserberg Premiere. Sie heißen „Grün Vital“ und bieten TCM- und Ernährungs-Interessierten die Gelegenheit, ein Wohlfühl-Wochenende in dem kleinen, familienfreundlichen Hotel, das nach ökologisch-nachhaltigen Kriterien eingerichtet ist und am südlichen Kellerwaldrand liegt, zu verbringen. In dem **„Wohlfühlpaket zum Energie auftanken“** vom 09.-11. September sind z.B. Entspannungseinheiten mit Reiki, Massage und Qi Gong enthalten und ich vermittele in mehreren Blöcken Infos zur Mitte-stärkenden Ernährung nach der TCM, es gibt Kostproben und wir unternehmen eine Kräuterwanderung. Dazwischen kann jeder die Umgebung sowie die regionale Bio-Verpflegung des Hotels genießen und einfach mal die Seele baumeln lassen. Das zweite Wochenend-Angebot **„Vitale Familienernährung“** wendet sich besonders an werdende oder junge Eltern. Mehr unter: <http://www.hotel-gruen.de/Ernaehrungsberatung.html> .

Alle, die nicht nur an der TCM, sondern allgemein an Ernährungsfragen oder Themen-Kochkursen interessiert sind, finden weitere Kurse (wie z.B. „Türkisch kochen“ oder „Kochen bei Lactose-Unverträglichkeit“) auf meiner Homepage (<http://www.petersen-gesundheit.de/kurse.php>) oder auf der Webseite der Volkshochschule Kassel.



## Kurse im August

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

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Spätsommer? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und schützen uns z.B. vor zu viel Feuchtigkeit? Welche Rolle spielen die süßen Lebensmittel wie z.B. Getreide? 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, **23. August 2011**, 19:00-21:00 Uhr

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

**Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **19. August 2011** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

## Kurse im September

### Fünf-Elemente-Küche: Wir brauen Kraftsuppen

Suppen wärmen Körper und Seele. In der TCM sind Suppen wichtige Energiespender und Heilmittel, die den Körper und das Immunsystem stärken, Kraft geben und auch beim Abnehmen unterstützen können.

Wir kochen wohltuende Cremesuppen, Eintöpfe und Kraftbrühen und nutzen dabei die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin für unsere westliche Küche.

**Termin:** **Mittwoch, 07. September 2011**, 18:00-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

**Kursbeitrag:** 19,00 € (inkl. Kochumlage)

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), Kurs **636**

### 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 20. September 2011**, 8 Kurseinheiten, jeweils 18:15-19:45 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 62,00 €

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





## Rezept für den Sommer

### Mediterraner Gemüsetopf (Ratatouille)

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 min)

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel (**scharf, süß/warm**)
- 1 Aubergine (**süß/kühl**)
- 2 mittelgroße Zucchini (**süß/kühl**)
- 1-2 Paprikaschoten (rot oder gelb) (**scharf, süß/warm**)
- 4 Tomaten (**sauer, süß/kalt**)
- 1 Knoblauchzehe (**scharf/heiß**)
- 1 Lorbeerblatt (**scharf/warm**)
- 1-2 TL getrocknete Kräuter der Provence (**bitter, scharf/warm**)  
(oder frischen Thymian und Rosmarin gehackt)
- 2 EL Tomatenmark (**sauer, süß/kühl**)
- 3-4 EL Olivenöl (**süß/kühl**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**scharf/heiß**)
- ¼ TL Salz (**salzig, kalt**)

#### So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, von Stielansätzen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, bei den Paprikaschoten die Kerne und Zwischenwände entfernen, ausspülen und in 1 cm große Stücke zerteilen.
2. In einem größeren Topf das Olivenöl erwärmen und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschließend die Auberginenwürfel hinzugeben und von allen Seiten andünsten. 3-4 EL Wasser hinzufügen, Zucchini- und Paprikastücke sowie den Knoblauch und das Lorbeerblatt hinzugeben und alles ca. 10 min dünsten lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.
3. Nun die Tomatenwürfel und die Kräuter hinzugeben und weitere 5-10 min garen. Dann mit Tomatenmark, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen. Dazu passen als Beilage z.B. Reis, Hirse, Bulgur oder Couscous.

**Guten Appetit!**



### Lebensmittel-Steckbrief „Pflaume“

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß, sauer

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

**Wirkung nach TCM:** Pflaumen bewegen das Qi, wärmen die „Mitte“ (Milz), produzieren Körpersäfte und unterstützen das Wasserlassen

**Westliche Sicht:** Pflaumen enthalten neben durchschnittlichen Mengen verschiedener Vitamine die Mineralien und Spurenelemente Kalium, Eisen, Kupfer und Zink. Ihr besonderer gesundheitlicher Wert liegt jedoch in ihrem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (Isoflavonide und Anthozyane) sowie an löslichen Ballaststoffen (Pektine). Deren Gehalt ist in Trockenpflaumen besonders konzentriert. Bekannt sind Pflaumen/Trockenpflaumen bei uns auch als natürliche Unterstützer der Verdauung, was u.a. auf die Quellfähigkeit der Pektine

zurückzuführen ist. Aufgrund dieses Ballaststoffgehalts kann der Konsum von rohen Pflaumen bzw. Trockenpflaumen aber auch zu unerwünschten Blähungen führen, so dass man hier entweder auf moderate Verzehrmenngen achten oder auf eine Verarbeitung in gekochten Gerichten zurückgreifen sollte.

**Zubereitung:** Neben dem rohen Verzehr lassen sich Pflaumen prima als Fruchtsuppe, Kompott oder Bestandteil von süßen Getreideaufläufen (z.B. mit Dinkelgrieß oder Hirse) verarbeiten. Als Frühstücksvariante passen Pflaumen zum Müsli oder können roh bzw. getrocknet in Stücke geschnitten im Getreidebrei mitgekocht werden. Gerne werden sie auch haltbar gemacht als Pflaumenmarmelade und –mus, oder sie werden eingeweckt bzw. eingelegt (z.B. halbierte Pflaumen in Rotwein). Natürlich eignen sie sich auch sehr gut als Bestandteil von Obstkuchen mit Rühr- oder Hefeteig. Eine schnelle Back-Variante, die auch Kinder gerne mögen, ist die Zubereitung als Crumble (Obst mit Streuseln überbacken), die als Dessert oder Kuchenersatz angeboten werden kann. Aromatischer Pflaumenaufstrich oder -chutney schmecken auch zu herzhaften Gerichten wie kaltem Braten, Wildgerichten oder kräftigem Käse ganz wunderbar.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen schönen Spätsommer, der uns hoffentlich mit mehr Sonnenschein überrascht als in den letzten Wochen und so ein wenig vergessen lässt, dass der Hochsommer dieses Jahr ja recht kühl und regenreich war.

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](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)