

Fünf-Elemente-Newsletter 2011- Ausgabe 5

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung zur Jahreszeit**
- **Eigenes Suppenbuch erschienen**
- **Buch-/Film-Tipp**
- **Kursankündigungen/freie Plätze**
- **Rezept für den Herbst**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

Ende dieser Woche beginnt der kalendarische Herbst. In der TCM entspricht der Herbst dem Metall-Element mit dem charakteristischen Wiedererstarren des Yin. Als klimatischer Faktor gehört dazu die Trockenheit und als Geschmacksrichtung der scharfe Geschmack. Passend dazu stellt der **Lebensmittel-Steckbrief** diesmal ein scharfes Gewürz vor: den Koriandersamen. Dieses Gewürz sowie das **Rezept für den Herbst** sind prima geeignet, mehr Wärme und Dynamik in den Speiseplan zu bringen und damit das Metall-Element und die Abwehrkräfte zu stärken. Wer gerne weitere Tipps passend zur Jahreszeit bekommen möchte, wird diese am Kursabend „**Essen im Herbst**“ erhalten (**siehe Kurse im Oktober**).

Definitiv erfüllen gerade auch Suppen und Kraftbrühen diesen Zweck. Und da der Kurs „**Wir brauen Kraftsuppen**“ so einen regen Zulauf hatte, dass leider nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden konnten, biete ich noch in diesem Jahr einen Ersatz-Termin an. Am Samstag, den 5. November ab 10 Uhr kann wieder kräftig gebraut und genossen werden (**siehe Kurse im November**).

Stolz kann ich auch berichten, dass das Thema Suppen nun auch Inhalt eines **eigenen Rezeptbuches** geworden ist. Mit meiner TCM-Ernährungsberater-Kollegin Isolde Hansel haben wir ca. 50 schmackhafte Suppenrezepte passend zu den jeweiligen Jahreszeiten zusammengestellt. Sie werden ergänzt durch die beschriebene Wirkungsweise nach TCM sowie ein Extrakapitel mit Kraftbrühen. Der Titel lautet: „**Suppen und Kraftbrühen – Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf**“. Die leicht gekürzte Einleitung sowie Titelblatt und Bestelladresse finden sich im beigefügten Anhang bzw. auf meiner Webseite www.petersen-gesundheit.de. Natürlich kann das Büchlein auch bei mir in der Praxis oder im Kurs eingesehen und erworben werden. Ich würde mich freuen, wenn damit die wohltuenden Suppen noch mehr bzw. wieder mehr Verbreitung erlangen. Außerdem eignen sie sich prima, um in der Küche Reste zu verwerten und damit weniger noch brauchbare Lebensmittel wegzuschmeißen.

Buch-/Filmtipp: Wer sich mit Lebensmitteln und ihrer sinnvollen Verwendung beschäftigt, dem kann ich nur den Film „**Taste the waste**“ von Valentin Thurn empfehlen. Er befasst sich mit der riesigen Verschwendung von Lebensmitteln: bis zu 50 % davon wandern in westlichen Industrienationen auf den Müll. Besonders erhellend für mich war die Darstellung, dass aufgrund der Handelsnormen bereits viele Lebensmittel direkt vom Acker den Weg in den Müll finden. Das war mir bisher so nicht bewusst und ist m.E. gerade so kurz vor dem Erntedankfest ein Umstand, der nur schwer zu ertragen ist. Daher sind solche Initiativen wie von Slowfood Berlin, die zum nachträglichen Absammeln der Äcker z.B. nach der Kartoffelernte aufrufen, sicherlich sinnvolle Maßnahmen. Auch wer regional Kontakt zu Bauern oder Hofläden hat, sollte lieber dort direkt die Lebensmittel kaufen und damit den Handel umgehen. Da können dann auch gerne mal Feldfrüchte außerhalb der Norm dabei sein.

Wer den Film z.B. im Kasseler Filmladen aus Zeitgründen nicht sehen kann/konnte, der möge auf das passende Buch „**Die Essensvernichter: Taste the waste**“ von Valentin Thurn und Stefan Kreuzberger zurückgreifen.



Kurse im Oktober

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

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

Termin: Mittwoch, 05. Oktober 2011, 19:00-21:00 Uhr

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

Entgelt: 20,00 €

Anmeldung: bis spätestens 30. September 2011 bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

Fünf-Elemente-Küche: Hülsenfrüchte – Kleine Powerpakete wiederentdeckt

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gelten Hülsenfrüchte als nahrhafte Lebensmittel, die u.a. auch dabei helfen, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. In unseren Küchen sind sie leider etwas aus der Mode gekommen, werden aber von vielen Spitzenköchen geschätzt. Entdecken Sie die kleinen Powerpakete wieder: als Dip, Burger, Suppe, Salat oder wohlschmeckende Beilage. Mit Tipps zur besseren Bekömmlichkeit.

Termin: Mittwoch, 26. Oktober 2011, 18:00-21:00 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 639**

Kurse im November

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: Samstag, 05. November 2011, 10:00–13:30Uhr

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)





Rezept für den Herbst

Zwiebelkuchen

(Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 min, Backzeit ca. 35 min)

Zutaten:

- 125 g Vollkorndinkelmehl (**süß/warm**)
- 60 g Butter (**süß/neutral**)
- ¼ TL Salz (**salzig/kalt**)
- 2 EL kaltes Wasser (**salzig/kalt**)
- 1 TL Weißweinessig (**sauer, bitter/warm**)
- 400 g Gemüsezwiebeln (oder normale) (**scharf, süß/warm**)
- 80 g gekochter Schinken (**salzig/heiß**)
- 20 g Butter (**süß/neutral**)
- ½ TL Kümmel (**scharf, süß/warm**) und ½ TL Koriander (**bitter, scharf/warm**) (jeweils gemahlen)
- 100 g Schmand (**süß/neutral**)
- 2 Eier (**süß/neutral**)
- 2 Msp. Paprikapulver (**scharf, bitter/warm**)
- Pfeffer (**scharf/heiß**), Salz (**salzig/kalt**)

So wird's gemacht:

1. Aus Mehl, 60 g kalter Butter, Salz, kaltem Wasser und Weißweinessig zügig einen Mürbeteig kneten. Den Teigkloß in Frischhaltefolie schlagen und ca. 30 min im Kühlschrank kalt stellen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen, die Zwiebeln bißfest dünsten. Mit gemahlenem Pfeffer, Salz, Kümmel und Koriander würzen.
3. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben (durchwachsener Speck oder roher Schinken in Würfeln schmecken auch sehr gut). Die Zwiebel-Schinken-Mischung etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Teig auf den eingefetteten Boden einer Springform ausrollen. Den Rand installieren und den Teig 1 cm daran hochdrücken. Mit einer Gabel den Boden einstechen, Zwiebeln darauf verteilen.
5. Aus Schmand, Eiern, Pfeffer und Salz eine Sauce rühren. Über die Zwiebeln verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200° ca. 35 min backen.

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief „Koriandersamen“

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: scharf, bitter

Elemente/Organkreise: Erde/Milz, Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Koriander senkt das Qi ab, löst Verdauungsblockaden und verbessert die Verdauung. Er treibt Schweiß, erwärmt die Körperoberfläche und reduziert inneren Wind. D.h. er kann ähnlich wie Ingwer dazu genutzt werden, eine beginnende Erkältung zu vertreiben. Koriandersamen werden auch zur Heilung von Hauterkrankungen eingesetzt, sollten aber nicht in größeren Mengen verzehrt werden, wenn eine Hauterkrankung bereits voll ausgebrochen ist.

Westliche Sicht: Koriander ist ein einjähriger Doldenblütler und wird auch als Chinesische Petersilie oder als Wanzenkraut bezeichnet. Er ist reich an ätherischen Ölen, die ihm zusammen mit sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoide, Monoterpene) seinen charakteristischen Geschmack verleihen. Gemahlene Koriandersamen sind oft wichtiger und wesentlicher Bestandteil von asiatischen oder arabischen Gewürzmischungen wie chinesischen Currys, indischen Masalas oder dem arabischen Baharat. Die enthaltenen aromatischen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen u.a. die Bekömmlichkeit von Speisen. So werden Gerichte mit Kohl, Zwiebeln oder Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) viel besser vertragen, wenn ihnen z.B. gemahlener Koriander beigefügt wurde. Er kann prima ergänzend oder alternativ zu Kümmel eingesetzt werden, wenn man dessen Geschmack nicht mag.

Zubereitung: Koriandersamen können als ganzes Korn z.B. auch geröstet an Speisen gegeben werden, dann verstärkt sich sein nussiger Geschmack. Sehr verbreitet ist die Verwendung von gemahlenem Koriander. Besonders intensiv ist der Geschmack, wenn die Körner erst kurz vor ihrer Verwendung in einem Mörser zerstoßen werden. Der aromatische Geschmack von Koriander, der u.a. eine leicht pfeffrige und eine leichte zitronige Note hat, harmoniert sehr gut mit Wurzelgemüsen (Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel), mit Kartoffeln oder Kürbis. So kann er entsprechend gedünstete oder gebackene Gemüse oder Suppen verfeinern. In Bohnen- und Kohlgerichten (z.B. Bohnenaufstrich, Bohnensuppe oder Wirsing-Auflauf) rundet er den Geschmack wunderbar ab und verhindert unliebsame Nebenwirkungen. Gleiches gilt für Gerichte mit Zwiebeln, wie Zwiebelkuchen (s.o.) oder Zwiebelsuppe. Im deutschsprachigen Raum wird Koriander auch gerne als Bestandteil von Brotgewürz oder Lebkuchengewürz verwendet. Auch Joghurt- und Quarkspeisen wie herzhafte Dips oder Kräuterquark werden durch die dynamisierende Wirkung von Koriander verträglicher (weniger kühlend und schleimend) und erhalten zusätzlichen geschmacklich „Pfiff“.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen genussvollen Herbstanfang und demnächst ein schönes Erntedankfest.

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