

# Fünf-Elemente-Newsletter 2012- Ausgabe 1

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze
- Vorschau Neue Kurse 1. Halbjahr 2012
- Rezept für die kalte Jahreszeit
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

draußen pfeift der kalte Wind und obwohl die Sonne vom strahlendblauen Himmel scheint, erinnert uns der Winter daran, wie kalt er eben doch auch sein kann. Unwillkürlich kleiden wir uns wärmer, schützen Kopf, Hals und Nacken gegen den Einfall von Kälte und Wind und freuen uns darüber, dass wir in einer warmen Jacke und unsere Füße in warmen Stiefeln stecken.

Dieser Schutz des Körpers gegen äußere klimatische Kälte kann besonders gut ergänzt werden durch Wärme von innen – durch warme Getränke oder Speisen. Wenn jetzt nicht die Zeit für warme Suppen, Getreidefrühstücksbrei oder Aufläufe ist, wann dann?? Falls Sie/Ihr noch eine Idee für einen Auflauf suchen/sucht, dann bietet das **Rezept für die kalte Jahreszeit** eine schmackhafte Variante an.

Warme, gegarte Gerichte stehen in der TCM auch wegen der besseren Bekömmlichkeit oft im Vordergrund. Damit auch in gekochten Speisen möglichst viele Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollten in der Küche dafür schonende Garverfahren zum Einsatz kommen. Besonders zu empfehlen ist hier neben dem Pfannenrühren im Wok das Garen mit Wasserdampf. Dabei wird wenig Wasser erhitzt und der aufsteigende heiße Wasserdampf lässt dann die eingelegten Lebensmittel schonend garen (z.B. Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch). Das Gargut kommt bei diesem Verfahren nicht mit dem Wasser direkt in Berührung, so dass auch keine Inhaltsstoffe ausgewaschen werden können.

Das Dämpfen kann schon mit geringen Mitteln erzeugt werden. Sei es mit einem faltbaren Dämpfeinsatz aus Metall, der in viele Topfgrößen passt und schon für ca. 5,00 € in vielen Supermärkten wie Rewe, Edeka, Tegut etc. zu bekommen ist. Er wird in den Kochtopf gesetzt, Wasser maximal bis in Höhe der Füßchen eingefüllt, das Gargut wie z.B. Möhren, grüne Bohnen oder Rosenkohl eingelegt und der Deckel über den gesamten Kochvorgang geschlossen. Schon nach 10 bis 15 Minuten ist es dann gar. Alternativ kann man Dämpfkörbe aus Bambus nutzen, die in Asialäden erhältlich sind. Sie werden z.B. in den Wok oder einen großen Kochtopf gesetzt. Und da sie stapelbar sind, kann man gleich mehrere Lebensmittel in einem Kochvorgang garen. Für den häufigeren Gebrauch und den größeren Geldbeutel bieten sich natürlich elektrische Dampfgarer, der Thermomix oder die Dampfgarfunktion eines modernen Herdes an.

Lebensmittel, die u.a. die Mitte stärken und ein neutrales oder warmes Temperaturverhalten haben, stehen momentan ebenfalls hoch im Kurs. Daher beleuchtet der **Lebensmittel-Steckbrief** diesmal einen besonders aromatischen und inhaltsreichen Vertreter der Kohl-Familie.

Im Frühling werden dann wieder leichtere und auch kühler wirkende Lebensmittel zum Einsatz kommen. Wer sich vorausschauend schon einmal damit beschäftigen möchte, welche leichtere Kost dann vorteilhaft sein wird, der kann sich darüber am Kursabend „**Essen im Frühling**“ Mitte Februar informieren (**siehe Kurse im Februar**).



Ganz herzlich möchte ich mich noch für das Feedback zum Jahreswechsel bedanken, das mich über Mails oder Telefonate erreicht hat. Besonders gefreut haben mich die Berichte, dass sich das persönliche Wohlbefinden durch die Umstellung auf die Ernährungsempfehlungen nach einer Ernährungsberatung oder dem Besuch eines Kochkurses erheblich verbessert hat. Auch dass Gewichtsabnahmen von 3, 5 und sogar 10 kg möglich waren, ist ein schöner Erfolg und bestärkt auch mich bei meiner Tätigkeit und meinen Angeboten. Merci!!



## Kurse im Februar 2012

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

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Frühling? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und stärken uns? Welche Rolle spielen die frischen Kräuter und jungen Blattgemüse? Welche Gerichte sollten jetzt die wärmende Winterküche ablösen? Wie kann Getreidefasten aussehen? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und schmackhaften **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

**Termin: Dienstag, 14. Februar 2012, 19:00-21:00 Uhr**

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

**Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung: bis 11. Februar 2012** bei mir (per Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

### **Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs, Aufbaukurs): Kochen für Gäste**

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Wohlfühlgerichte zaubern. Auch diesmal wird es sich wieder um schnelle, alltagstaugliche Gerichte handeln. Die Auswahl der Lebensmittel und die Herrichtung machen viele dieser Speisen aber auch besonders geeignet, sie für einen besonderen Anlaß, am Wochenende oder für Gäste zu kochen. Alle, die z.B. schon im Grundkurs oder im Februar-Kochtreff 2011 von den Rezepten begeistert waren, können sich wieder auf neue Rezepte und Tipps freuen.

**Termine: Mittwoch 15./22./29.02.2012** jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

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

### **Ernährung nach der TCM – Neu: findet in meiner Praxis statt!**

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 21. Februar 2012, 8 Kurseinheiten, jeweils 18:15-19:45 Uhr**

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

**Kursbeitrag:** 62,00 €

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



## Vorschau Neue Kurse 1. Halbjahr 2012

**Fünf-Elemente-Küche: Hirse, Bulgur, Quinoa & Co. (Kath. Familienbildung, Kassel, 26. März 2012)**  
**Vegetarisch genießen: Würziges aus aller Welt (VHS-Baunatal, ab 13. Juni 2012)**  
**Fünf-Elemente-Küche: Schmackhafte Brotaufstriche (Kath. Familienbildung, Kassel, 18. Juni 2012)**

**!! Komplett-Übersicht meines Kursangebotes im 1. Halbjahr 2012 inklusive der Themenkochkurse siehe angehängtes pdf-Dokument !!**



### Rezept für die kalte Jahreszeit

#### **Herzhafter Kürbis-Kartoffel-Auflauf**

(Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min , Backzeit ca. 20 min)

#### Zutaten:

- 8-10 mittelgroße Kartoffeln (ca. 1 kg)
- 1 Stück Kürbis (ca. 500 g), z.B. 1 kleiner Hokkaido oder Butternut
- 200 g Feta (Schafskäse)
- 4 EL Saure Sahne (oder Sojacreme zzgl. 1 TL Zitronensaft)
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 TL Kapern (können auch entfallen)
- 20 grüne oder schwarze Oliven
- ½ - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Rapsöl
- 1-2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

#### So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln in 25 min als Pellkartoffeln garen. Abpellen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
2. Den Kürbis waschen, in Spalten teilen und schälen (Hokkaido nur abschrubben, hier kann die Schale mitgegessen werden). Auf einer Reibe oder in der Küchenmaschine fein reiben.
3. In einer größeren Schüssel den Fetakäse zerkrümeln und mit der Sauren Sahne verrühren. Die Oliven in Scheiben schneiden und mit den Kapern untermischen. Die Gewürze hinzugeben und abschmecken.
4. Den geriebenen Kürbis unter die Käsemasse heben. Eine Auflaufform mit dem Öl ausfetten und eine Schicht Kartoffelscheiben hineinlegen, darüber die Hälfte der Kürbis-Käse-Masse verteilen. Dann das Ganze in einer 2. Lage wiederholen.
5. Den Auflauf mit den Kernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 min backen.

**Variante:** Anstelle des Kürbis kann man auch die gleiche Menge Steckrüben fein raspeln.

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief Rosenkohl

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** bitter, süß

**Elemente/Organkreise:** Feuer/Herz, Erde/Milz

**Wirkung nach TCM:** Stützt die „Mitte“, regt die Blutproduktion an; leitet Feuchtigkeit aus bzw. regt den Stoffwechsel an und baut Fett ab

**Westliche Sicht:** Rosenkohl (Familie der Kreuzblütler) enthält unter den Gemüsen zusammen mit Paprika und Grünkohl den höchsten Gehalt an Vitamin C. Und zwar mehr als doppelt soviel wie z.B. Orangen oder Zitronen.

Der Kohl ist mit Vitaminen und Mineralien gut ausgestattet, so enthält er z.B. überdurchschnittliche Mengen an Vitamin K, Folsäure und Eisen. Sein typischer Geschmack entsteht u.a. durch die kohltypischen Senföle, die neben unzähligen anderen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen vielfältige gesundheitliche Vorteile bieten. Er sättigt gut bei gleichzeitig sehr geringem Kaloriengehalt (hohe Nährstoffdichte, niedrige Energiedichte).

Um möglichst viel von den Vitalstoffen auch beim Kochen zu erhalten, sollte Rosenkohl am besten vitaminschonend gedämpft oder das Kochwasser weiterverwendet werden.

**Zubereitung:** Vom Rosenkohl werden die röschenartigen Blattsprossen, die eng am Stiel sitzen, verzehrt. Die ganzen Röschen werden gegart gerne als Beilage-Gemüse zu Fleisch oder Fisch gegessen. Die Varianten reichen von „pur“ mit Mandelblättchen und Muskat über gebuttert mit Schinkenwürfeln bis hin zu herzhaften Käsesoßen. Aber auch abgekühlt lässt sich gegarter Rosenkohl prima mit einem würzigen Dressing zu einem Salat verarbeiten. Dabei können die Röschen auch halbiert oder geviertelt werden (als Restverwertung mal ausprobieren!). Roh fein geschnitten oder in Blättchen gezupft kann Rosenkohl auch Bestandteil von Rohkost-Salaten sein. Im Backofen überbacken laden Rosenkohl-Quiche und Auflauf ein. Im Auflauf wird der Kohl z.B. mit Kartoffeln und Hackfleisch oder Tofu kombiniert und mit Käse gratiniert.

Aber auch asiatisch als Wok-Gericht (oder in der beschichteten Pfanne) lässt sich Rosenkohl einsetzen. Hier wird der geviertelte Kohl pfannengerührt und mit Fisch, Ingwer und Kokosmilch asiatisch verfeinert und zu Reis verspeist. Schließlich ist der Rosenkohl ja ein Verwandter von Chinakohl und Pak Choi.

Nudeln und Rosenkohl geht gar nicht? Doch, wenn man den Kohl kleinschneidet und mit Tomaten oder Sahne/Sojacreme und Parmesan zu einer aromatischen Pastasauce verarbeitet. Und zu guter Letzt darf seine Rolle als Bestandteil von Gemüseintöpfen oder als Rosenkohl-Cremesuppe, gewürzt mit Koriander und Cayennepfeffer nicht vergessen werden!

Für die bessere Bekömmlichkeit von Kohl sollten die Gerichte gut mit Kräutern oder Gewürzen (bitterer oder scharfer Geschmack) gewürzt werden. Wen beim Dämpfen/Kochen der typische Kohlgeruch stört, der versuche es doch einmal mit der Beigabe von 1-2 EL Essig oder Zitronensaft in das Kochwasser.



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)