

## Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 3

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Newsletter-Archiv
- Kursankündigungen/freie Plätze Juni/August
- Vorschau Kurse im September
- Buch-Tipp
- **Rezepte** für den Frühsommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

nach den Wetterkapriolen Anfang Mai hat sich nun im eigentlichen Frühsommer eine relativ stabile Hochsommerwetterlage eingestellt. Ich weiß nicht, wie es Ihnen/Euch ergangen ist, ich hatte jedenfalls körperlich und mental einige Schwierigkeiten, mich den schwankenden Wetterlagen immer wieder neu anzupassen. Der energetische Austausch mit dem uns umgebenden Kosmos und die Anpassung daran hat diesmal etwas länger gedauert. Dabei mag ich den frühsommerlichen Monat Mai immer sehr gerne. Der Wechsel von Frühling zu Frühsommer wird für mich zum einen durch das wieder üppigere Angebot regionaler Gemüse- und Obstsorten (z.B. Erdbeeren!!!) deutlich. Zum anderen gehören für mich dazu die süßlich-aromatischen Aromen, die zurzeit von den blühenden Bäumen verströmt werden und selbst mitten in der Stadt die Maienluft anreichern. Spontan fallen mir da Kastanie, Linde, Weißdorn und Akazie ein. Eine Ahnung vom Sommer mit seinem vollen Yang und üppiger Blütenpracht liegt quasi in der Luft.

Das Angebot an frischen, jungen Gemüsen kann jetzt bei den wärmeren Temperaturen ein guter Anlass sein, öfter mal einen Salat auf den Tisch zu bringen und dessen kühlende Wirkung zu nutzen. Wer auf der Suche nach mehr Abwechslung oder der passenden Begleitung ist, findet unter **Rezepte für den Frühsommer** zwei Vorschläge für aromatische Dressings. Ein schmackhaftes Frühsommergemüse ist das Radieschen, das im **Lebensmittel-Steckbrief** genauer unter die Lupe genommen wird. Überhaupt laden die Märkte doch jetzt gerade wieder mehr dazu ein, z.B. auch mal neue Gemüsesorten, die man bisher noch nicht im Speiseplan hatte, auszuprobieren. Wie wäre es z.B. mit Mairübchen oder Teltower Rübchen?

**Newsletter-Archiv/Webseite aktualisiert:** Wer länger nicht auf meiner Homepage war, wird dort jetzt ein paar Neuerungen finden. Zum einen biete ich nun meine Newsletter der letzten 2 Jahre im Newsletter-Archiv zum Download an. Und zum anderen steht jetzt unter der Rubrik „Referenzen“ ein Feedback-Formular zur Verfügung. Über Feedbacks zum Newsletter, zu Kursen oder Beratung auf diesem Wege freue ich mich sehr!



„Es gibt niemanden,  
der nicht isst und trinkt,  
aber nur wenige,  
die den Geschmack zu schätzen wissen.“  
(Konfuzius)



## Kurse mit freien Plätzen im Juni und August 2012

### Schmackhafte Frühstücksalternativen

Nicht nur TCM-Interessierte lernen in diesem Kurs schmackhafte Alternativen für die Gestaltung ihrer Frühstücksmahlzeiten kennen, die je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen variieren und eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag bieten. **Rezeptideen** und **Kostproben** runden diesen Kurs ab.

**Termine:** Dienstag, 26. Juni 2012 von 19:00-21:00 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 20,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **21.06.2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0160/766 909 50)

### 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, 28. August 2012, 19:00-21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **23. August 2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

## Vorschau Kurse im September 2012

### 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, 05. September 2012, 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 **638**

### Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) – Wie funktioniert das? - Neu: findet in meiner Praxis statt!

Die Ernährung, ausgerichtet nach den fünf Elementen, ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie unterteilt die Lebensmittel nach ihren unterschiedlichen energetischen Wirkungen auf unseren Körper und Geist. **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. Sie lernen Wirkprinzipien und Zusammenhänge kennen und erfahren, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Dabei kommen auch praktische Hinweise für Essgenuss und Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

**Termine:** Kursstart Dienstag 11. September 2012, 6 Abende, jeweils 18:15-19:45 Uhr

**Veranstaltungsort:** meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Kursbeitrag:** 45,00 €

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



## **Buch-Tipp**

Für alle, die sich für eine gesunde, möglichst naturnahe Ernährung interessieren und/oder einen kritischen Blick auf unsere Nahrungsmittelindustrie haben, könnte eine aktuelle Neuerscheinung auf dem Buchmarkt von Interesse sein:

### **Hans-Ulrich Grimm: Vom Verzehr wird abgeraten. Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht.**

Der Wissenschaftsjournalist und Autor der Bestseller „Die Suppe lügt“ und „Die Ernährungslüge“ hat ein neues Buch verfasst. Darin nimmt er Hersteller von Produkten mit zugesetzten Vitalstoffen, Phytosterinen etc. aufs Korn und ihre Produkte wie Actimel, Becel pro.aktiv etc. unter die Lupe. Anschaulich legt er dar, dass die Industrie immer mehr in Richtung Hightech-Produkte drängt, um Kasse zu machen. Auf der Strecke bleiben die relativ günstigen Naturprodukte. Das Erschütternde an seinen Recherchen ist m.E. jedoch, dass Menschen, die eigentlich gesundheitlich vorsorgen wollen, erst durch den Konsum dieser Produkte krank werden (wie aktuell z.B. in einer Studie über zugesetzte Phytosterole publik gemacht wurde). Und dies nimmt zunehmend globale/epidemiologische Dimensionen an.

Besonders interessant ist, das Hans-Ulrich Grimm zu dem Fazit kommt, dass wir uns nicht mit einzelnen Inhaltsstoffen beschäftigen oder diese gar Lebensmitteln künstlich zusetzen sollten, sondern dass wir wieder mehr die natürlichen Lebensmittel als Ganzes mit ihren positiven Wirkungen betrachten. Dabei erwähnt er als Ernährungsrichtungen, die in diesem Sinne arbeiten und sich (quasi als Gegenströmung zur Industrie) immer größeren Zulaufs erfreuen, explizit Ayurveda sowie die **Traditionelle Chinesische Medizin!!** Im Kapitel „Reife Früchte“ geht er darauf ein, dass die TCM von jeher individuelle Ernährungsempfehlungen gibt und beschreibt auf mehreren Seiten deren energetisch-ganzheitliche Herangehensweise. Dort sind sogar die stärkende Hühnersuppe sowie Lebensmittel als Krebsprophylaxe erwähnt. Im Gegensatz dazu wollen die Hightech-Produzenten sich seit neuestem das Feld/den Markt der individualisierten Ernährungsempfehlungen über Blut- /Gentests und daraus abgeleitete, teure „Designer-Produkte“ erschließen. Da kann einem eigentlich nur noch übel werden, oder?

**Mein Fazit:** Ein absolut lesenswertes Buch, das die Augen noch weiter öffnet und tiefere Einsichten in das Gebaren der Lebensmittelindustrie bietet.

Dazu passt auch gut das Zitat eines weiteren von mir sehr geschätzten Autors:



**„Iss keine Lebensmittel,  
die Deine Großmutter  
nicht als solche erkannt hätte!“  
(Michael Pollan)**



## Rezepte für den Frühsommer

### Fruchtiges Sesam-Dressing

(Für einen Salat für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 5-10 min, UGB)

#### Zutaten:

- 50 ml Apfelsaft (**süß/sauer**)
- 2-3 EL Zitronensaft (**sauer**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**scharf**)
- 2 TL Gomasio (Sesamsalz) (**süß**)
- Ggfs. Meersalz (**salzig**)
- 6 EL Rapsöl, kaltgepresst (**süß/scharf**)

#### So wird's gemacht:

Für das Dressing den Apfelsaft, den Zitronensaft und die Gewürze verrühren. Nun das Öl langsam mit einem kleinen Schneebesen einrühren, bis das Dressing eine cremige Konsistenz angenommen hat. Dressing in eine mittelgroße Salatschüssel geben und die mundgerecht geschnittenen Salatzutaten hinzugeben und vermischen.

Dieses Dressing passt gut zu bunten Salaten, die auch fruchtige Komponenten enthalten.

**Tip:** Das Gomasio kann man auch prima selber herstellen, indem man 1 Teil Salz mit 12 Teilen Sesamsamen vermischt (z.B. ½ TL Salz und 6 TL Samen) und im Blitzhacker, Thermomix oder Kaffee-/Gewürzmühle fein vermahlt. In ein verschließbares Gläschen abfüllen und als Gewürzsalz nutzen. Gibt Gerichten eine asiatische Note.

**Zeitspar-Tipp:** Man kann auch eine größere Menge Dressing herstellen und füllt dies z.B. in ein leeres, verschließbares Marmeladenglas. Im Kühlschrank hält sich das Dressing mehrere Tage. Vor dem Benutzen das ganze Glas kräftig schütteln und schon hat man in kürzester Zeit ein schmackhaftes Dressing für einen schnellen Salat zur Hand.

### Orangen-Dressing

(Für einen Salat für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 5-10 min)

#### Zutaten:

- Saft 1/2 Orange (**süß/sauer**)
- 2 EL süßer Senf (ersatzweise mittelscharfer Senf) (**scharf**)
- 3 EL dunkler Balsamico-Essig (**sauer/bitter**)
- Etwas Meersalz (**salzig**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**scharf**)
- 4 EL Olivenöl (**süß**)

#### So wird's gemacht:

Die Orange auspressen. Orangensaft mit Essig und den Gewürzen gut verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann esslöffelweise das Olivenöl mit einem kleinen Schneebesen einrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Über den Salat geben und vorsichtig untermischen.

Dieses Dressing passt gut zu herzhaften gemischten Salaten mit Anteilen „bitterer“ Blattsalate wie z.B. Radicchio, Chicorée, Löwenzahn oder Feldsalat.

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief Radieschen

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** scharf

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz, Metall/Lunge

**Wirkung nach TCM:** Stärkt das Blut, löst Nahrungsstagnationen im Magen, reduziert innere Hitze und klärt Schleim-Hitze, verbessert das Sehvermögen und beugt Nachtblindheit vor. Radieschen sind aufgrund ihres hohen Wassergehalts und dem kühlen Temperaturverhalten ein günstiges Lebensmittel, um auch im Sommer den scharfen, dynamisierenden und Stagnationen beseitigenden Geschmack in Speisen zu integrieren ohne Hitze zu produzieren.

**Westliche Sicht:** Radieschen gehören zur Familie der Kreuzblütler und sind damit mit dem Rettich und auch den Kohlgemüsen verwandt. Als Gemüse verzehrt wird hauptsächlich die verdickte Wurzelknolle. Aus der lateinischen Bezeichnung „Radix“ für Wurzel leitet sich der Name Radieschen ab (er bedeutet quasi „Kleine Wurzel“ oder „Würzelchen“). Gängige Ware bei uns ist das rote, kugelförmige Radieschen, während z.B. in Frankreich viel öfter eine längliche, rot-weiße Art angeboten wird. Weitere Sorten, die man auf manchen Märkten oder im Hofladen bekommt, sind z.B. die gelb-runde Form der Sorte „Goldball“ oder die weiß-längliche Form der Sorte „Eiszapfen“. Radieschen enthalten Vitamin C und Mineralien wie Magnesium und Kalium. Daneben sind sie reich an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Eine Gruppe davon, die Senföle, sind für den scharfen Geschmack der Radieschen verantwortlich, der je nach Sorte unterschiedlich stark ausfallen kann. Diese Senföle haben u.a. eine gute Wirkung auf die Darmgesundheit.

**Zubereitung:** Vom Radieschen werden in der Regel die kleinen Knollen vorwiegend roh verzehrt. Weniger bekannt ist, dass man inbes. von Bio-Ware auch das frische Radieschengrün prima in der Küche verarbeiten kann. Als Gemüse mitgedünstet oder roh wie Kräuter kleingeschnitten in Salate, Soßen, Dips oder Brotaufstriche gegeben, kann es auch dort seinen scharfen Geschmack entwickeln. **Lager-Tipp:** Nach dem Ernten oder dem Einkauf sollten die Wurzelknollen bald vom Grün getrennt werden, da sonst der pflanzliche Stoffwechsel weiter stattfindet und die kleinen Kugeln schneller schrumpeln bzw. das Grün gelb wird. Getrennt voneinander im Kühlschrank aufbewahrt lässt sich beides länger frisch halten. Sollten Radieschen doch einmal etwas schrumpelig oder schlapp geworden sein, kann man sie einige Zeit in Wasser legen. Danach sind sie i.d.R. wieder prall und knackig geworden.

Radieschen lassen sich gut in der Frühstücks-Box mitnehmen und stellen einen erfrischenden, kalorienarmen Snack für zwischendurch dar. In Scheiben geschnitten oder geviertelt können sie vielfältig in Salaten kombiniert werden. Beliebte Partner sind Tomaten, Eier, Spinat, Frühlingszwiebeln, frische Erbsen, Möhren oder Blattsalate. Die knackige Konsistenz bildet aber auch einen guten Kontrapunkt z.B. in einem Kartoffel-Linsen-Salat oder als Gemüsekomponente zu „Handkäs mit Musik“. Für Menschen, die z.B. keine rohe Paprika mögen oder vertragen, lässt sich diese knackig-würzige Salatkomponente häufig gut durch Radieschen ersetzen. Auch Sandwiches können durch einen ergänzenden Belag mit Radieschenscheiben attraktiver gemacht werden. Fein geraspelt oder gerieben sind Radieschen wichtige Bestandteile von Rohkostsalaten, bereichern Cremesuppen als „Topping“ oder können mit Quark oder Frischkäse zu Brotaufstrichen oder Dips verarbeitet werden.



Ich wünsche Ihnen/Euch ein schönes und sonniges Pfingstfest mit vielen Möglichkeiten, draußen zu sein und die Sonne und die Natur in diesen Frühsommertagen zu genießen.

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
(Master of Chinese Dietetics)  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Goethestraße 34, 34119 Kassel  
Tel: 0561/766 909 50  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)