

# Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 5

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im Oktober
- Rezept für den Spätsommer
- Lebensmittelsteckbrief



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

Liebe Interessierte,

waren die letzten Tage nicht tolle Spätsommertage? Um die Mittagszeit herum kaum von hochsommerlichen Tagen zu unterscheiden, so spürt man doch am Morgen und Abend schon sehr genau, dass sich der Herbst langsam vorbereitet und ankündigt. Ein bißchen Wehmut kann auch aufkommen beim Gedanken daran, dass sich die Sommertage nun bis zum nächsten Jahr verabschieden. Wehmut, Abschied, beginnender Rückzug, wieder stärkere Orientierung am Innen anstatt am Außen sind charakteristische energetische Ausprägungen des Metall-Elements, zu welchem der Herbst gehört. Auch unser Körper befindet sich bereits in der Umstellung. Guter, ausreichender Schlaf nach dem "Hitzestress" ist nun wichtig. Da im Spätsommer das Erdelement vorherrscht und im Herbst das Metall, unterstützen wir mit einer Stärkung unserer "Mitte" nach dem Fütterungszyklus gleichzeitig auch den Organkreis "Lungen/Dickdarm" und damit das Immunsystem.

In der Ernährung sollten wir dazu passend nun wieder häufiger wärmende Speisen und Lebensmittel zu uns nehmen. Darauf nehmen auch der **Lebensmittel-Steckbrief** und das **Rezept für den Spätsommer** Bezug: Holen Sie sich mit einem goldgelben, runden Kürbis noch einmal die Sonne ins Haus und läuten dabei den Übergang ein. Weitere schmackhafte Rezepte mit herbstlichen Erzeugnissen praktisch erproben können die Teilnehmer am **Fünf-Elemente-Kochkurs "Herbstliche Genüsse" (siehe freie Kursplätze)**. Zusätzliche Kostproben, Rezeptideen und Tipps passend zur Jahreszeit gibt es auch am herbstlichen Kursabend Ende Oktober in meiner Praxis. Ich freue mich auf einen gemütlichen Abend mit Ihnen/Euch!



„**Gut zu essen heißt,  
den Himmel zu erreichen!**“  
(Chinesisches Sprichwort)





## Kurse mit freien Plätzen im Oktober 2012

### **Fünf-Elemente-Küche: Herbstliche Genüsse (Kochkurs)**

Rund um das Erntedankfest bietet die Natur viele geschmacksreiche Obst- und Gemüsesorten, die wir zu köstlichen Gerichten kombinieren wollen. Freuen Sie sich auf aromatische Suppe, Salate, warme Hauptgerichte und Dessert. Wir verwenden Kürbis, Pastinaken, Kohl und Zwiebeln sowie Walnüsse, Weintrauben, Birnen, Äpfel uvm. Diese saisonale Lebensmittelauswahl verspricht Essgenuss und stärkt gleichzeitig hervorragend unsere Mitte und das Immunsystem.

**Termin:** Montag, **01. Oktober 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 **631**

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

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Herbst (Metall-Element), die Zeit des zurückkehrenden Yins, der Laubverfärbung? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig, bereiten uns gut auf die kältere Jahreszeit vor und stärken unser Immunsystem? Welche Rolle spielen Nüsse, Früchte und Gewürze? 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, **29. Oktober 2012**, 19:00-21:00 Uhr

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

**Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **24. Oktober 2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)



**„Essen Sie nur Lebensmittel aus Zutaten,  
die Sie sich auch unverarbeitet vorstellen können  
oder die in der Natur wachsen“**

*(Michael Pollan)*



## Rezept für den Spätsommer

### Kürbis-Gnocchi

(für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 45 min)

#### Zutaten:

- 600 g Hokkaido Kürbis (**E, warm, süß**)
- 100 ml Gemüsebrühe
- Meersalz (**W, kalt, salzig**)
- 150 g Weizenmehl (**F,E,W, kühl, süß**)
- 1 Ei (**M, neutral, süß**)
- 120 g frisch geriebener Parmesan (**M, neutral, süß/salzig/scharf**)
- 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss (**F,E,M, warm, scharf**)
- 1 TL Majoran (**F,M, neutral, bitter/süß/scharf**)
- frisch gemahlener Pfeffer (**E,M, heiß, scharf**)
- Petersilie (**H, E, W, warm, scharf/bitter**)

#### So wird's gemacht:

1. Kürbis waschen, putzen und in 3 cm dicke Stücke schneiden (Schale kann mit verwendet werden). In der Gemüsebrühe aufsetzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Kürbisstücke aus dem Wasser herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Blech 4 - 5 Minuten im Backofen trocknen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Ei, Parmesan und den Gewürzen und Kräutern zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Salzwasser zum kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln Teigstücke abstechen und Gnocchis formen, mit einer Gabel flach drücken. Ins kochende Wasser gleiten und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sie zur Oberfläche aufsteigen. Die Gnocchis mit einem Schaumlöffel heraus heben und warm halten.

**Wirkung aus Sicht der TCM:** wärmt, nährt das Qi, stärkt und harmonisiert die "Mitte" und leitet Feuchtigkeit aus.

**Tipp:** Dazu schmeckt prima Olivenöl mit kleingeschnittenen Knoblauch und frischem Salbei oder frische Salbeibutter.

**Guten Appetit!**





## Lebensmittel-Steckbrief Kürbis

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** süß

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz und Magen; Metall/Lunge

**Wirkung nach TCM:** Stärkt die "Mitte", nährt das Qi und leitet Feuchtigkeit bzw. Schleim aus

**Westliche Sicht:** Kürbisse haben eine Jahrtausend alte Tradition. Man vermutet, dass sie bereits 8000 v. Chr. von indianischen Ureinwohnern in Mexiko und Peru zusammen mit Mais und Bohnen angebaut wurden. Mit der Entdeckung Amerikas kamen sie dann auch nach Europa. Bis dahin waren bei uns nur die in Afrika beheimateten Flaschenkürbisse bekannt.

Bis heute wurden über 800 namentlich bekannte Sorten gezüchtet. Bei uns mittlerweile am beliebtesten sind sicherlich die orangefarbenen Hokkaidos, die nicht geschält werden müssen. Auf Wochenmärkten sind aber auch Muskatkürbis, Birnenkürbis ("Butternut") oder Spaghettikürbisse zu bekommen - ihr Fruchtfleisch ist hellgelb und langfaserig, was ihm seinen Namen gegeben hat. Botanisch gesehen ist der Kürbis eine Beere. Er ist reich an Vitaminen (Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E), sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen und zudem noch kalorienarm. In den Kürbiskernen finden sich vor allen Dingen viele gesunde ungesättigte Fett- und Aminosäuren. In der Naturmedizin wird ihre heilsame Wirkung bei Blasen- und Prostatabeschwerden genutzt.

**Zubereitung:** Bei uns wird das Fruchtfleisch gerne zu vielseitigen schmackhaften Suppen zubereitet oder auch gekocht (z.B. als Kürbis-Curry, Quiche oder Gnocchi) oder als Schnitze im Backofen gebacken. Aber auch die Verarbeitung als Dessert ist denkbar (**siehe Kochkurs "Herbstliche Genüsse"**). Kürbissamen werden oft geröstet als Snack verzehrt oder zu Kürbiskernpesto oder Kürbiskernöl weiter verarbeitet. Dazu eignen sich besonders die Steirischen Ölkürbisse.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen guten Übergang in den Herbst. Nutzen Sie doch die Gelegenheit, einen der Herbstmärkte oder Kürbisfeste in der Region zu besuchen und aus der Vielfalt der saisonalen Obst- und Gemüsesorten auszuwählen. Essgenuss und gesundheitliche Wirkung lassen sich so einfach gemeinsam erreichen!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
(Master of Chinese Dietetics)  
Ernährungsberatung und Gesundheitscoaching

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)