

# Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 1

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im Februar und März 2013
- Rezept für den Übergang zum Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

zur Zeit gibt es einiges zu feiern: bei uns hat der Karneval seinen Höhepunkt erreicht und in China feiert man diese Woche das Neujahrsfest, nachdem gestern das Jahr der Schlange begonnen hat. Nach der üppigeren Ernährung, zu der wir unweigerlich an Festtagen und Fasching mit Fettbackenem und Alkoholgenuss tendieren, könnten wir demnächst ein paar Entlastungstage mit leichter Kost sehr gut vertragen. Insbesondere unsere Leber, die ja unsere Stoffwechselzentrale darstellt und in Kombination mit der Gallenblase die Fettverdauung und die Entgiftung des Körpers gewährleistet, wird uns für eine Entlastung dankbar sein.

Nachstehend einige Tipps für eine "leichtere" Lebensmittelauswahl:

Verzichten Sie auf Fettreiches und tierische Produkte, bevorzugen Sie vegetarische Speisen. Der Schwerpunkt an Entlastungstagen sollten leichte Getreide-Gemüse-Gerichte sein, wobei die Kombination von reichlich Gemüse mit den Getreidesorten Hirse und Quinoa besonders empfehlenswert ist. Diese nähren Milz/Magen ("die Mitte") und stärken gleichzeitig Niere/Blase. Damit unterstützen sie die Feuchtigkeitsausleitung, verbessern den Säure-Basen-Haushalt und fördern die Entschlackung. Zur Eingewöhnung kann man mit einzelnen Entlastungstagen starten, besonders günstig wären jedoch mehrere Tage hintereinander.

Weiter zu empfehlen sind leichte Gemüsesuppen, begleitend frische Salate mit Bitteranteilen und viele frische Kräuter. Alle pflanzlichen Lebensmittel mit grüner Farbe können nun die bald beginnende Energie des Holz-Elements (zu der auch Leber/Galle gehören) sehr gut unterstützen. Besonders gut wird der Stoffwechsel auch durch die Verwendung von Wildkräutern (z.B. Löwenzahn, Brennessel) angekurbelt.

Spüren Sie nach einigen Tagen leichter vegetarischer Kost doch mal in sich hinein: Bestimmt werden Sie in Körper und Gedanken eine neue Leichtigkeit entdecken!

Wenn Sie/Ihr noch vegetarische Rezeptideen suchen/sucht oder Gerichte mit schnellgarenden Getreiden oder Wildkräutern herstellen möchten/möchtet, dann finden sich nachstehend die passenden Kochkurse dazu (**siehe Kurse im Februar und März**). Ein passendes, schmackhaftes Gericht wäre auch das **Asiatische Lauchgemüse mit Tofu**. Ein saisonales Gemüse, das reichlich Vitalstoffe liefert und sich prima an Entlastungstagen und für leichte Gerichte einsetzen lässt, ist der Feldsalat (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).



**„Nicht was gegessen wird,  
ernährt unseren Körper,  
sondern das, was verdaut wird.“**

*(Sun Simiao, Arzt der Tang-Zeit)*



## Kurse mit freien Plätzen im Februar 2013

### **Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) – Wie funktioniert das?**

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 12. Februar 2013**, 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 **K 3058**

### **Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs, Aufbaukurs): Neue vegetarische Rezept-Ideen**

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Wohlfühlgerichte zaubern. Aufbauend auf den Grundlagen der schmackhaften Fünf-Elemente-Küche kochen wir diesmal im Kochtreff Wohlfühl-Gerichte, die auch für Vegetarier gut geeignet sind. Freuen Sie sich auf neue aromatische Rezeptideen.

**Termine: Mittwoch 20.+27.02.+06.03.2013** 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 **K 3903**

## Kurse mit freien Plätzen im März 2013

### **Fünf-Elemente-Küche: Hirse, Quinoa, Bulgur & Co. (Kochkurs)**

Aus diesen vielfältigen Getreiden, die schnell gar sind und viele wertvolle Nährstoffe enthalten, zaubern wir in der Küche gemeinsam schmackhafte Gerichte, die sich auch im Alltag schnell kochen lassen. Ob als warmes Frühstück oder in Kombination mit Gemüse und Kräutern, freuen Sie sich auf herzhaft und süße Varianten, die auch von Kindern gerne gegessen werden. Diese Getreide stärken wohltuend die Mitte und wirken Süßhunger entgegen.

**Termin: Montag, 18. März 2013**, 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 637**

### **Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse**

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Brennessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Freuen Sie sich auf die geballte Kraft der Natur als Suppe, Quiche, Salat und Pesto.

**Termin: Mittwoch, 10. April 2013**, 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**



**"Kein Genuss ist vorübergehend,  
denn der Eindruck, den er zurücklässt,  
ist bleibend."**

*(Johann Wolfgang von Goethe)*



## Rezept für den Übergang zum Frühling

### **Asiatisches Lauchgemüse mit Tofu**

(Für 3 Personen, Zubereitung: ca. 25 min)

#### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel (**H/F/M, warm, scharf/süß**)
- 3 mittelgroße Möhren (**H/E/M/W, neutral, süß**)
- 1 dicke Stange Lauch (**H/M, warm, scharf/süß**)
- 200 g Räucher-Tofu (**E/M, kühl, süß**)
- 2-3 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- 150 g Bulgur, 300 ml Wasser (**E/W, neutral, süß**)
- 1 flacher TL Gemüsebrühpulver (**F/E/W, kühl, salzig**)
- 1 EL Apfelessig (**H/E, warm, sauer/bitter**)
- ½ - 1 Tasse Wasser (**W, kalt, salzig**)
- 1 TL rote Currypaste (**F/M, heiß, bitter/scharf**)
- 2 EL Sesamsamen (**H/E/M/W, neutral, süß**)

#### So wird's gemacht:

1. Möhren putzen, je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln und in sehr feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Räuchertofu in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.
2. In einem kleinen Topf das Wasser mit dem Gemüsebrühpulver erhitzen und den Bulgur hinzugeben. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 min gar quellen lassen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne (oder im Wok) das Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschließend die Tofu-Würfel von allen Seiten anbraten. Dann die Möhren dazugeben und andünsten, 1 EL Apfelessig, 1 TL Currypaste und ½ Tasse Wasser hinzufügen, um das Dünsten zu unterstützen. Anschließend die Lauchstreifen hinzugeben und mitdünsten. Mehrmals wenden („pfannenrühren“) und ggfs. noch etwas Wasser hinzufügen.
4. Wenn das Gemüse bissfest bis weich gedünstet ist, ggfs. mit wenig Salz abschmecken. Den Bulgur unter das Gemüse heben, so dass er die Garflüssigkeit aufnehmen kann.
5. In einer anderen beschichteten Pfanne die Sesamsamen rösten, bis sie sich leicht bräunlich verfärben und aromatisch duften. Diese über dem fertigen Gemüse verteilen (wenn es schneller gehen soll, können sie auch ungeröstet verwendet werden).

**Variante:** Anstelle des Räucher-Tofus kann man auch prima Sesam-Mandel-Tofu verwenden.

**Wirkung aus Sicht der TCM:** Das asiatische Lauchgemüse erwärmt, stärkt die "Mitte" und nährt das Blut. Es stärkt Nieren-Yang sowie Nieren-Yin, beseitigt Verdauungsblockaden und bewegt das Qi.

**Guten Appetit!**



## Lebensmittel-Steckbrief Feldsalat

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** bitter, süß

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

**Wirkung nach TCM:** Stärkt das Herz-Qi, entgiftet. Der bittere Geschmack leitet nach unten aus, fördert Harnausscheidung und Stuhlgang und unterstützt dadurch bei der Behandlung von Feuchtigkeits-Retention bzw. Schleim.

**Westliche Sicht:** Feldsalat (auch Rapunzel oder in Nordhessen Nüsschen genannt) enthält hohe Anteile von Vitamin B6 und Folsäure, er ist reich an Vitamin C und Provitamin A bzw. Beta-Carotin und anderen sekundären Pflanzenstoffen. Sein Kalium- und Eisengehalt ist unter den Gemüsen überdurchschnittlich.

**Zubereitung:** Als Rapunzel ist der Feldsalat durch das gleichnamige Märchen der Brüder Grimm berühmt geworden. Dort gelüftet es der schwangeren Mutter von Rapunzel nach diesem Salat. Kein Wunder, denn Eisen und Folsäure sind gerade für Schwangere wichtige Vitalstoffe. Der nordhessische Name "Nüsschen" rührt sicherlich daher, dass dieser Blattsalat einen angenehm (hasel-)nussigen Geschmack hat. Verzehrt wird vom Feldsalat die Blattrosette, mit der er auch auf dem Feld überwintert und die geerntet werden kann, bis der Sproß im April zu treiben beginnt. Er lässt sich in Salaten oder als Rohkost hervorragend mit anderen Winter- bzw. Wurzelgemüsen kombinieren (z.B. Möhre, Pastinake, Sellerie, Rote Bete), die dann am besten fein bis grob geraspelt werden.

Aber auch die Kombination mit anderen Blattsalaten und/oder ergänzt mit Gemüse oder Obst wie Champignons, Paprika, Äpfeln, Orangen etc. bietet aromatische Salatvielfalt. Mit einem Essig-Nussöl-Dressing oder mit 2-3 EL gerösteten gehackten Haselnüssen oder Sonnenblumenkernen angerichtet, kann das nussige Aroma noch hervorgehoben werden. Auch die Kombination mit tierischen Lebensmitteln wie Schafskäse, warmem Ziegenkäse, Schinkenwürfeln oder Räucherlachs ist sehr schmackhaft.

Eine weitere Verwendung findet Feldsalat kleingeschnitten wie Kräuter in Kartoffelpüree, Pfannkuchen, Rührei oder Frittata. Für einen Vitalstoffkick an Entlastungstagen oder für die Frühjahrskur kann man Feldsalat auch konzentriert als Basis für ein Pesto oder für einen Grünen Smoothie (zusammen mit Milch- oder pflanzlichen Milchersatzprodukten) einsetzen.



Allen Karnevalfans unter Ihnen/Euch wünsche ich noch viel Spaß beim Feiern!!!

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)