

Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im Juni
- Kursvorschau August/September 2013
- Rezept für den Sommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

obwohl meteorologisch der Sommer ja schon begonnen hat, scheint es ihm dieses Jahr wie dem Frühjahr zu gehen: er hinkt seiner Zeit 4 Wochen hinterher. So wurden wir mit sommerlichen Temperaturen bisher nicht gerade verwöhnt und Sturm sowie Wassermengen passen irgendwie besser zum November als zum Mai oder Juni. Beliebtes saisonales Obst und Gemüse wie Erdbeeren und Spargel machen sich dementsprechend auch rar, es ist ihnen zu kühl oder feucht.

Saison haben jetzt ja auch die grünen Blattsalate und Blattgemüse sowie zunehmend die Kräuter, von den die meisten in Freiland und auf dem Balkon trotz Kühle schon eine stattliche Anzahl von Blättern ausgebildet haben, die zum Ernten einladen. Eine schmackhafte Kombination zwischen der harmonisierenden nahrhaften Hirse und einem Blattgemüse, dem Mangold, wird im **Rezept für den Sommer** vorgestellt. Da es sich um einen Auflauf handelt, liefert er uns momentan auch noch zusätzliche bekömmliche Wärme von innen. Das eher mild gewürzte Gericht eignet sich auch gut für das Familienessen mit Kindern.

Wer generell oder momentan aufgrund der Wetterverhältnisse zu einer Qi-Stagnation neigt, der kann sich die Wirkungen der Pfefferminze (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**) nutzbar machen. Sie bringt Stagnationen im Magen-Darm-Trakt wieder in Bewegung und erfrischt nicht nur als Getränk, wenn sich die sommerliche Wärme dann doch demnächst einstellt.

Wer Anregungen für den Einsatz der Pfefferminze in der Küche sucht, den lade ich herzlich zu meinen Kochkursen ein: in der "Schmackhaften Fünf-Elemente-Küche" bereiten wir u.a. ein Taboulé zu und in der "Türkischen Küche" werden viele Gerichte mit Minze verfeinert (**siehe Kurse im Juni sowie Kursvorschau August/September**).

Bei der Durchsicht meiner bisherigen Newsletter seit 2009 habe ich überrascht festgestellt, dass der aktuelle Newsletter die **25. Ausgabe** ist. Es ist also quasi ein Jubiläum und ich freue mich, dass mir die Ideen für weitere Ausgaben nicht ausgehen. Ich hoffe, dass ich weiterhin das Interesse meiner LeserInnen treffe und freue mich auch über Feedback und Anregungen bzgl. zukünftiger Inhalte.



„Liebe und Freundschaft sind die besten Gewürze zu allen Speisen“
(Chinesisches Sprichwort)



Kurse mit freien Plätzen im Juni

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, sehr gut für den Einstieg geeignet)

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir wieder mit bei uns gängigen Lebensmitteln und abwechslungsreichen Gewürzen köstliche Gerichte, denn der Geschmack steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat!!

3 Termine: Mittwoch **12.+19.+26. Juni 2013** jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte, **Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **K3902**

Fünf-Elemente-Küche: 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 können und eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag bieten. Dieser Kurs ist kein Kochkurs, jedoch werden empfehlenswerte Lebensmittel und Kombinationen vorgestellt. Sie haben die Gelegenheit, Kostproben zu probieren, Wirkungsweisen kennenzulernen und eine Auswahl an Rezeptideen mit nach Hause zu nehmen.

Termin: Dienstag, **25. Juni 2013**, 19:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Kursbeitrag:** 20,00 €, **Anmeldung:** bei mir per Telefon (0561/788 909 50) oder Email bis **spätestens**

Donnerstag, 20. Juni 2013

Kursvorschau August/September

Türkische Küche

Die türkische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und bietet viel mehr als nur Döner Kebab. Auch Gemüsefans kommen dabei auf ihre Kosten. Probieren Sie u.a. Vorspeisen wie Humus oder Käsecreme, abwechslungsreiche Hauptgerichte wie gefüllte Aubergine, Zucchini-Puffer mit Minze oder Lamm-Pilaw und genießen Sie zum Dessert Mandelpudding oder Apfeltaschen. Lernen Sie landestypische Gewürze kennen und tauchen Sie ein in die Welt der Aromen!!

2 Termine: Montag, **02.09.** und Montag, **09.09.2013**, 18:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel, **Kursbeitrag:** 38,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 655**

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.

6 Termine: Kursstart Dienstag **17. September 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 **L 3058**



„Meiden Sie Nahrungsprodukte,
die Zutaten enthalten, die ein
Drittklässler nicht aussprechen kann!“
(Michael Pollan)



Rezept für den Sommer

Mangold-Hirse-Auflauf

(für 4 Personen, Zubereitung: ca. 45 min)

Zutaten:

- 300 g Hirse, ganzes Korn (**E/W, neutral, süß/salzig**)
- 1 l Gemüsebrühe (**W, neutral, salzig**)
- Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- Pfeffer (**E/M, heiß, scharf**)
- Muskat (**F/E/M, warm, scharf**)
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt (**H/E/W, warm, scharf/bitter/salzig**)
- 800 g Mangold (**H/E/M, kühl, süß**)
- 1 Zwiebel (**H/F/M, warm, scharf/süß**)
- 2 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- 2 EL Butter (**E, neutral, süß**)
- 1 Knoblauchzehe (**H/E/M, heiß, scharf**)
- 4 Tomaten (**H/E, kalt, süß/sauer**)
- 150 g geriebener Emmentaler (**M, neutral, scharf/salzig/süß**)

So wird's gemacht:

1. Die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und erhitzen, 5 Minuten zugedeckt kochen und bei kleinster Hitze ausquellen lassen (das dauert je nach Hirsesorte etwa 10-20 Minuten; Vorsicht: Hirse neigt zum Ansetzen!). Den Hirsebrei mit Muskat, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Mangoldblätter mehrmals gründlich waschen, abtropfen lassen. Die groben Stiele abtrennen und in 1cm große Abschnitte schneiden. Die Mangoldblätter mehrmals der Länge nach und dann quer zerschneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
3. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem großen Topf in 1 EL Öl + 1 EL Butter goldgelb dünsten. Die Abschnitte der Mangoldstengel zugeben und mit 2-3 EL Wasser 2-3 min andünsten. Dann die Mangoldblätter hinzufügen und bei starker Hitze kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Knoblauch und Muskat abschmecken.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den gedünsteten Mangold locker unter den Hirsebrei mischen und gut verteilen. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl ausfetten und die Hirse-Mangoldmasse hineinfüllen.
5. Tomaten in Scheiben schneiden und dekorativ auf dem Auflauf auslegen. Mit Pfeffer und geriebenem Emmentaler bestreuen. Wer mag, gibt auch noch ein paar Butterflöckchen darüber, damit die Oberfläche schön bräunt. Im Ofen 20-30 Minuten überbacken.

Varianten: Anstelle von Mangold die gleiche Menge Spinat (oder 1 aufgetautes Paket Tiefkühl-Blattspinat) und/oder Brennesseln verwenden. Geraffelten Emmentaler durch 2 gewürfelte Kugeln Mozzarella ersetzen.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Harmonisiert das Qi und die "Mitte", unterstützt die Niere, fördert Verdauung sowie Harnausscheidung und transformiert Feuchtigkeit; nährt (Leber-)Yin und Blut, besänftigt das Leber-Yang

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Pfefferminze

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: scharf

Elemente/Organkreise: Holz/Leber; Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Pfefferminze kühlt Hitze, vertreibt Wind-Hitze und löst Schleim; sie bewegt das Qi und wirkt einer Leber-Qi-Stagnation entgegen. Außerdem wird sie eingesetzt bei der Diagnose "Leber attackiert Magen/Milz", d.h. bei Krämpfen im Magen-Darmtrakt, Beschwerden/Entzündungen im Magen oder Schwäche im Verdauungstrakt (Blähungen u.ä.).

Westliche Sicht: Die Pfefferminze ist ein mehrjähriger Lippenblütler und weist in der Gattung der Minzen den höchsten Gehalt des ätherischen Öls Menthol auf, der zusammen mit anderen ätherischen Ölen ihren erfrischenden Charakter ausmacht. Die ätherischen Öle sind es auch, die diese Pflanze zu einem wertvollen Heil- und Küchenkraut machen. Die Pflanze ist genügsam und kann prima auch auf dem Balkon kultiviert werden. An einem sonnigen Standort und vor der Blüte geerntet ist die Konzentration der Öle in den Pfefferminzblättern am höchsten. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide.

Am bekanntesten ist sicherlich die Pfefferminze als Tee aus den getrockneten Blättern. Ebenso gut kann man jedoch auch frisch geerntete Blätter mit kochendem Wasser überbrühen und erhält so warm oder kalt getrunken ein erfrischendes Getränk, das auch bei sommerlicher Hitze Kühlung bringt. Traditionell wird in vielen warmen Ländern z.B. Nordafrikas oder Arabiens zu vielen Gelegenheiten Minzetees angeboten. Dieser wird oft auch aus der Krausen Minze zubereitet.

So ein Pfefferminztee hat auch heilsame Wirkung, er unterstützt die Galle, beruhigt und löst Krämpfe im Magen-Darmtrakt, ist bekömmlichkeitsunterstützend und antimikrobiell. Als Tee oder in höherer Konzentration kann Pfefferminze daher auch bei Reizmagen oder Reizdarm Linderung bringen.

Konzentriertes Pfefferminzöl wird auch bei Erkältungen zum Inhalieren und gegen Kopfschmerzen eingesetzt. Die ätherischen Öle bewirken subjektiv ein starkes Brennen beim Kontakt mit ungeschützten Hautstellen und Schleimhäuten, daher ist bei Sodbrennen mit angegriffener Speiseröhre beim Verzehr Zurückhaltung geboten.

Zubereitung: In der Küche finden Pfefferminze oder verwandte Arten vielfältigen Einsatz als Küchenkraut sowohl frisch wie auch getrocknet. Besondere Verbreitung hat sie hier in der orientalischen Küche von der Türkei, Israel, Libanon bis nach Indien. So wird in der türkischen Küche gerne Naneminze verwendet, die gut zu säuerlichen Soßen aus Joghurt oder Kefir passt, welche z.B. zu Bulgur-Gemüse-Pfannen oder Salaten mit Hülsenfrüchten serviert werden. Besonders gerne und mit langer Tradition wird Pfefferminze in der englischen Küche eingesetzt, z.B. als Minzsoße zu (Lamm-)Braten oder Gemüse/Suppen/Püree mit frischen grünen Erbsen. Vielleicht hat sie von hier aus im Rahmen des Commonwealth auch ihren Weg nach Indien gefunden, wo Reis- und Linsengerichte mit Minze sowie Minz-Dips ein kühlendes Gegengewicht zu warmen Außentemperaturen und scharf-heiß gewürzten Speisen bieten. Aus der nordafrikanischen Küche kennt man Minze in Couscousgerichten wie z.B. dem Couscoussalat Taboulé.

Frische Minzblätter eignen sich prima als erfrischende Anreicherung von Blattsalaten, Gemüseburgern, grünen Smoothies, Obstsalaten oder Drinks/Dips aus säuerlichen Milchprodukten. Besonders gut harmoniert Pfefferminze mit Grünen Erbsen, Gurke, Zucchini und anderen Kräutern wie Melisse, Basilikum, Estragon. Mit letzteren gemischt ergibt sie eine erfrischende Kräutervinaigrette.

Auch aus der süßen Küche ist Pfefferminze natürlich nicht wegzudenken, man denke nur an die Kombination mit Schokolade. Ich persönlich bin ein Fan von Schokolade mit Minzfüllung. Hmmm! Ein mit Minze aromatisiertes Schokomousse, ein Pfefferminzquark, eine Minz-Panna Cotta oder ein Obstsalat mit Erdbeeren und Minzblättchen sind erfrischende sommerliche Desserts. Und zu guter Letzt eignen sich die Blätter der Pfefferminze auch immer besonders gut als Dekoration zum Servieren von herzhaften und süßen Gerichten - denn schließlich isst ja auch das Auge mit!



Ich wünsche Euch/Ihnen einen schönen Sommer (irgendwann muss er ja kommen) und erholsame Urlaubstage! Ab 15. Juli mache ich selber auch Praxisferien und stehe dann ab 15. August wieder für Beratungstermine zur Verfügung.

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
www.petersen-gesundheit.de