

## Fünf-Elemente-Newsletter 2013 - Ausgabe 4

### Inhalts-Übersicht

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

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

Liebe Interessierte,

dieses Jahr konnten wir auch in heimischen Gefilden das Yang des Sommers in Höchstform erleben und wissen wieder, was "Hundstage" sind. Ein gutes Gegengewicht dazu waren ein Platz im Schatten und eine erfrischende, leichte Ernährung mit säuerlichem und leicht bitterem Geschmack wie z.B. wasserreiches Obst, Gemüse und Salate.

Für die nächsten Tage ist die Rückkehr der hohen Temperaturen angekündigt, aber wir spüren/riechen schon, dass sich die Qualität des Sommers verändert hat. Der Spätsommer hat begonnen und durch den veränderten Sonnenstand, die kühleren Nächte und mehr Feuchtigkeit verschafft sich das Yin wieder mehr Einfluss.

Dadurch rückt auch in der Ernährung das Temperaturspektrum wieder mehr in die Mitte zu neutral/harmonisierend wirkenden Lebensmitteln.

Das vorherrschende "Erd-Element" kann nun besonders gut durch Lebensmittel mit süßem Geschmack gestärkt werden. Diese werden zur Zeit in Feld und Garten in Hülle und Fülle erntereif, wie z.B. das goldgelbe Getreide. Eine ihrer Vertreterinnen ist die Hirse/Goldhirse (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Bei den Gemüsen steht die Garten-/Buschbohne zur Ernte an (beim Einkauf bitte darauf achten, dass die Bohnen wirklich aus Deutschland kommen, in vielen Supermärkten erhält man mittlerweile hauptsächlich Grüne Bohnen aus Kenia). Dass diese Hülsenfrüchte nicht nur als warmes Gemüse, sondern auch als Salat sehr schmackhaft sind, kann jeder ganz schnell selber ausprobieren (**siehe Rezept für den Spätsommer**).

Ein paar Wort noch zum **süßen Geschmack**: Gemeint ist der eher dezent-süße Geschmack, der vielen natürlichen Lebensmitteln innewohnt, die jetzt Erntezeit haben. Verzehren wir diese Lebensmittel so gering verarbeitet wie nötig, dann entfaltet nach TCM der süße Geschmack seine authentische Wirkung im Organismus, stärkt die Mitte und wir nehmen gleichzeitig noch viele andere wertvolle Begleitstoffe zu uns. Gemeint ist jedoch nicht die isolierte Süße, die heute vielen industriell produzierten Lebensmitteln (oder sollte ich sagen "Füllmitteln"?) in viel zu hoher Menge zugesetzt wird. Sie wird z.B. in den USA in großem Ausmaß aus Maismolkulturen gewonnen und gelangt als Mais-Glukose-Sirup auch in Produkte/Gerichte, wo wir sie gar nicht vermuten würden. Diese hohe Süßkonzentration überfordert unsere Mitte, ist von ihren gesundheitlichen Auswirkungen noch gar nicht abschließend erforscht und stellt eine isolierte Süße dar, die ohne weitere Begleitstoffe daherkommt. Die Folge ist oft, dass der Sättigungseffekt, den nahrhafte Produkte haben, ausbleibt und der Körper frühzeitig neue Hungersignale sendet: häufig der Beginn von Süßhunger und in dessen Folge oft Übergewicht (nach TCM ein Zeichen für eine Schwächung der Mitte).

Daher lautet die Empfehlung, sich bei Appetit auf Süßes wieder stärker für natürliche Lebensmittel zu entscheiden und z.B. Getreideprodukte, Obst und Nüsse auszuwählen. Gerade kürzlich hat mir wieder eine Kochkurs-Teilnehmerin bestätigt, dass nach einer solchen Umstellung bei den Speisen und einem bewussten Reduzieren von künstlich mit Zucker/Süßungsmitteln angereicherten Produkten schon nach recht kurzer Zeit der Süßhunger verschwindet. Viele Möglichkeiten zum Kennenlernen solcher Gerichte biete ich in meinen Kursen an (**siehe Kursankündigungen/freie Plätze**).

Ein moderates Zusüßen von Speisen ist natürlich trotzdem möglich und auch hier stehen möglichst naturnahe Süßungsalternativen zur Verfügung. Wer sich einen Überblick für die Auswahl verschaffen möchte oder an einer Bewertung aus ökologisch-nachhaltiger Sicht interessiert ist, dem stelle ich im Anhang meinen kürzlich erschienenen Artikel "Natürliche Süße mit Charakter" zur Verfügung.



**"Erst wenn die Ernährung keine Heilung bringt, setze Arzneien ein."**  
(Sun Simiao, chines. Arzt, Tang-Zeit)



### Kurse mit freien Plätzen im September

#### **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**

#### **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, **30. September 2013**, 19:00-21:00 Uhr

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

**Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung:** bis spätestens **25. September 2013** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

## Kurse mit freien Plätzen im Oktober

### **1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche**

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten, für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe"!

**2 Termine:** Mittwoch **02.10. und 30.10.2013** (1 Termin vor und 1 Termin nach den Herbstferien) jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Entgelt:** 23,50 € zzgl. ca. 18,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **L3902**

### **Fünf-Elemente-Küche: Wir brauen Kraftsuppen**

Suppen wärmen Körper und Seele. In der TCM sind Suppen wichtige, bekömmliche 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. Brauen Sie mit!

**Termin:** **Mittwoch, 09. Oktober 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 **666**



**„Wem am Essen nichts liegt,  
dem liegt auch an anderen Dingen nicht viel!“**  
(Samuel Johnson, engl. Gelehrter, 18. Jahrhundert)



## Rezept für den Spätsommer

### **Grüne-Bohnen-Salat mit Schafskäse**

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

#### Zutaten:

- 300 g Grüne oder Gelbe Buschbohnen (**H/W, neutral, süß**)
- 100 g Schafskäse (Feta) (**E/M, warm, süß/scharf/salzig**)
- 1 Schalotte (**H/F/M, warm, scharf/süß**)
- 3 Zweige Bohnenkraut (**M, warm, sauer/bitter**)  
(ersatzweise glatte Petersilie)
- 1 1/2 EL Rotweinessig (**H/E, warm, sauer/bitter**)
- 1 TL Dijon-Senf (**M, warm, scharf**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**E/M, heiß, scharf**)
- Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- 2-3 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)

### **So wird's gemacht:**

1. Die Buschbohnen waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser ca. 15 min gar dünsten (am besten den Dämpfeinsatz nutzen). Dann das Kochwasser abgießen und die Bohnen mit kaltem Leitungswasser "abschrecken". In eine Salatschüssel geben und weiter abkühlen lassen.
2. Den Schafskäse in mundgerechte Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden.
3. Das Bohnenkraut abbrausen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen fein schneiden bzw. hacken.
4. Pfeffer und Salz zusammen mit Senf und Rotweinessig mit einem kleinen Schneebesen verrühren bis das Salz sich aufgelöst hat. Dann esslöffelweise das Öl hinzufügen und ein cremiges Dressing herstellen.
5. Alle Zutaten zu den Bohnen in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

**Tipp:** Die Bohnen nehmen die Säure des Dressings besonders gut an, wenn man den Salat vor dem Verzehr eine Weile durchziehen lässt.

**Variante:** Sehr gut schmeckt dieser Salat auch mit milchsauer eingelegten grünen oder gelben Bohnen. Dann kann der Essig weggelassen werden und das Durchziehen entfällt.

### **Wirkung aus Sicht der TCM:**

Stärkt Qi und Blut, stützt Milz und Lunge, macht die "Mitte" frei, kräftigt den Magen, fördert die Verdauung, löst Schleim, bewegt das Qi und wärmt

**Guten Appetit!**



### **Lebensmittel-Steckbrief Hirse**

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß, salzig

**Elemente/Organkreise:** Erde/Milz; Wasser/Niere

**Wirkung nach TCM:** Harmonisiert das Qi und die "Mitte", stützt die Niere, transformiert Feuchtigkeit und fördert die Harnausscheidung.

Hirse ist besonders bei Qi-Schwäche der "Mitte" mit Tendenz zu Feuchtigkeitsansammlungen (Übergewicht, Bindegewebsschwäche, Ödeme etc.) empfehlenswert und hat einen wichtigen Stellenwert beim Getreidefasten nach TCM, da sie zwei für die Entschlackung/Entgiftung wichtige Organkreise (Milz und Niere) positiv beeinflussen kann.

**Westliche Sicht:** Hirse ist ein sehr bekömmliches Getreide mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. So enthält sie viele Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, B6, Niacin) sowie verschiedene Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Zink und Mangan. Besonders hervorhebenswert ist ihr unter den Getreiden überdurchschnittlicher Eisengehalt (nur Amaranth und Quinoa haben mehr). Auch ihr Gehalt an Kieselsäure ist nennenswert und macht sie quasi zu einem "Beauty-Getreide" für Haut, Haare und Bindegewebe. Von den Hauptnährstoffen enthält sie viel pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und ungesättigte Fettsäuren.

Hirse ist eine sehr alte Kulturpflanze, sie gilt als ältestes kultiviertes Getreide, das schon vor über 5.000 Jahren in China und im asiatischen Raum verzehrt worden sein soll. Heute ist sie vor allem in vielen afrikanischen Ländern Grundnahrungsmittel. Bevor bei uns die Kartoffel und ertragreiche Zuchtformen des Weizens eingeführt wurden, war auch hier die Hirse neben Gerstengrütze Hauptnahrungsmittel. Ihr Name stand im Altgermanischen für Nahrhaftes bzw. Sättigung und ist wohl von "Hirsi", dem Namen der "Göttin der Feldfrüchte", abgeleitet. Das

Grimm-Märchen "Der süße Brei" bezieht sich dementsprechend auch auf süßen Hirsebrei, der die Armen nährte und dabei überkochte. Vermutlich wird neben dem Nähraspekt hier auch auf die gute Quellfähigkeit von Hirse angespielt.

Hirse enthält zwar pflanzliches Eiweiß, jedoch kein Gluten (=Klebereiweiß). Das schränkt ihren Einsatz beim Backen ein, macht sie andererseits aber interessant für Menschen, die unter Glutenunverträglichkeit leiden.

**Zubereitung:** Der große Vorteil von Hirse ist, dass sie sich geschmacklich sowohl zu herzhaften wie auch zu süßen Gerichten zubereiten lässt, die auch viele Kinder gerne mögen. Die kleinen, entspelzten und geschälten Körner sind je nach Sorte/Korngröße innerhalb von 15-25 Minuten gegart, damit gehört Hirse zu den Schnellgarern und ist auch für eine Alltagsküche mit kleinem Zeitbudget geeignet. Aufgrund ihrer sehr guten Quellfähigkeit sollte man das Verhältnis von 1 Teil Getreide und 2 Teilen Wasser bei der Hirse auf 1 : 2,5 erhöhen. Je mehr Flüssigkeit man hinzugibt und die Kochzeit verlängert, desto cremiger/breiartiger wird die Hirse. Wer Getreide als Beilage eher körnig liebt, kann die Hirsekörner vor dem Kochen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Hirse nach Brot duftet. Hierdurch wird die thermisch neutrale Hirse auch yangisiert und kann dem Organismus mehr Wärme zuführen.

Das ganze Hirsekorn bietet sich so zur Zubereitung von Getreidebeilagen oder Gemüsefüllungen, Hirsotto, Gemüse-Getreide-Pfannen und -Aufläufen an. Auch als Einlage für Suppen oder als Basis für Bratlinge und Brotaufstriche ist es sehr gut geeignet. Süße Varianten sind der süße Frühstücksbrei, Obst-Getreide-Aufläufe, Hirsoufflé, Hirsenocken oder Hirsepudding/-dessert.

Hirseflocken können ebenfalls als Frühstücksbrei gekocht oder dem Getreidemüsli zugegeben werden. Das schön gelbe Hirsemehl kann Gebäck-/Brotteigen mit kleberhaltigen Getreiden bis zu 200 g von insgesamt 500 g Mehl zugegeben werden, ohne dass sie ihre Fähigkeit zum Aufgehen verlieren. Verwendet man ausschließlich Hirsemehl, dann lassen sich Pfannkuchlein oder flache Brotfladen zubereiten.



Ich freue mich auf Sie/Euch in Kursen oder Einzelberatung und wünsche allen einen genussvollen Spätsommer. Die Natur öffnet ihr Füllhorn - und wir können davon profitieren!!

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)