

Fünf-Elemente-Newsletter 2014 - Ausgabe 5

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Buch-Tipps
- Freie Kursplätze ab November 2014
- Kursankündigungen/Neue Kurse 2015
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte

nachdem sich der Oktober vergangene Woche nochmal von seiner goldenen Seite gezeigt und dann verabschiedet hat, scheint sich nun langsam das eigentlich für diese Jahreszeit typische Novemberwetter mit Regen, Wind und sinkenden Temperaturen einzustellen. Es verlangt unseren Abwehrkräften einiges ab und unser Bedürfnis nach warmem Tee und wohltuenden Suppen nimmt merklich zu. In der TCM werden neben wärmenden Speisen gerne auch weiße und scharfe Lebensmittel genutzt, um in der jetzigen Wandlungsphase Metall das dazugehörige Organsystem Lunge/Dickdarm und das Abwehr-Qi zu stärken. Neben Gewürzen ist dazu u.a. der Knollensellerie ganz hervorragend geeignet, der auch westlich gesehen viele günstige Gesundheitswirkungen aufzuweisen hat (**siehe Lebens-mittel-Steckbrief**). Lassen Sie sich von den aufgeführten Zubereitungsmöglichkeiten inspirieren oder probieren Sie das **Rezept für den Herbst**).

Der Monat Oktober begann traditionell mit dem Erntedankfest. Dies hat nicht nur für Gläubige eine große Bedeutung, sondern auch zunehmend für Menschen, die sich dafür einsetzen, die Erzeugnisse der Natur mehr wertzuschätzen und vor allem auch zu nutzen und nicht zu vergeuden bzw. wegzuschmeißen. So gab es z.B. auch in Kassel wie in anderen Städten eine Aktion "Zu gut für die Tonne", zu der Initiativen wie Transition Town, Slow Food etc. aufgerufen hatten. Bei umliegenden Landwirten wurden Ernteerzeugnisse, die sich aufgrund ihres nicht normgerechten Wuchses über den Handel nicht vermarkten lassen, eingesammelt und dann geschnippelt und zu schmackhaften Gerichten verarbeitet. Auch im eigenen Haushalt lassen sich Lebensmittel vor der Tonne retten. Koch-Rezepte und Ideen für die Resteverwertung finden sich in den **Bücher-Tipps**.

Eine weitere Möglichkeit, frisches Gemüse aus der Region zu beziehen und wertzuschätzen, bietet für mich persönlich seit 2 Jahren die Solidarische Landwirtschaft. Hier erwerbe ich als Kundin eines Landwirtes bzw. eines Gärtnereibetriebes gegen eine feste monatliche Gebühr einen Gemüseanteil, den ich mir einmal pro Woche an einer Abholstelle in der Stadt abholen kann. Vorteil für die Kunden: absolut frisch geerntetes Bio-Gemüse aus der Region mit tollem Geschmack. Vorteil für den Anbieter: kalkulierbare Abnahmemengen und Einnahmen. Vorteil für die Umwelt: klimaschonende Erzeugung und kein Wegwerfen nicht normgerechter Waren. In Kassel bzw. Umgebung bieten die Gärtnereien Wurzelwerk und Rote Rübe in Escherode und Niederkaufungen diese Möglichkeit zur solidarischen Landwirtschaft: <http://www.solawi-kassel.de> . Über <https://ernte-teilen.org/> lassen sich Anbieter in anderen Regionen ermitteln.

Alle, die bereits Termine bis ins nächste Jahr hinein planen, möchte ich auf meine nächsten Kurse (**siehe Freie Kursplätze**) und inbes. neue Kurse in 2015 aufmerksam machen. So freue ich mich, dass ich nun erstmals der Kurs "**Getreidefasten nach TCM: die Mitte stärken und die Leber entlasten**" als Alternative zum Fasten mit Nahrungsverzicht (und als guten Einstieg zur Ernährungsumstellung und zum Abnehmen) anbieten kann.

Zwei Wohlfühl-Wochenenden am Edersee bieten Gelegenheit, "**Achtsam und entspannt zu genießen**" oder ganz praktisch die "**TCM als Kraft- und Energiequelle**" zu erleben: mit Qi Gong/Tai Chi in schöner Natur und dem gemeinsamen Kochen von schmackhaften Gerichten nach TCM/Fünf-Elemente-Küche. Details zu den Kursen finden sich nachstehend unter **Kursankündigungen 2015**.

Bücher-Tipps

- 1.) Verbraucherzentrale: Kreative Resteküche: Einfach-schnell-günstig, 2012.
- 2.) Hildegard Möller: Restlos! Clever kochen mit Resten, Kosmos-Verlag, 2014.
- 3.) Ingrid Pernkopf: Resteküche: Köstlich. Günstig. Nachhaltig, Pichler-Verlag, 2014.



**„Was der Bauer nicht kennt,
das frisst er nicht.
Wenn der Städter wüsste,
was er frisst, er würde
umgehend Bauer werden.“**
(Oliver Hassenkamp)



Vortrag im November 2014:

Well-Aging: Vitalität erhalten mit den Schätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Wenn wir einander Gutes wünschen, dann steht der Wunsch nach guter Gesundheit, vor allem im Alter, an vorderster Stelle. Und auch vor dem Hintergrund der gesundheitspolitischen Entwicklungen erscheint ein gesundes Altern und eine möglichst lang anhaltende Fitness die beste Altersvorsorge zu sein.

Was können wir also selber tun, um genügend Energie für den Alltag zu haben bzw. möglichst lange körperlich und geistig beschwerdefrei zu sein? In diesem Vortrag wird vorgestellt, welche Möglichkeiten die Traditionelle Chinesische Medizin bereithält, um die Gesundheit zu pflegen, die eigenen Ressourcen nachhaltig aufzutanken und Krankheiten vorzubeugen. Beispiele, Hausmittel und Tipps vor allem aus den Bereichen Ernährung, Kräutertherapie und Lebensführung bieten auch spannende Einblicke in ein anderes kulturelles Verständnis von Gesunderhaltung.

Termin: Montag, 17. November 2014, 20:00-21:30 Uhr

Vortragende: Dr. med. Karla Bentler und Dörte Petersen

Veranstaltungsort: Raum 304, vhs-Geschäftsstelle, Wilhelmshöher Allee 21, 34117 Kassel

Vortragsgebühr: 5,00 €

Anmeldung: nicht erforderlich, einfach hinkommen! **Kurs N3008**

Freie Kursplätze im Januar 2015:

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

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir 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 14.+21.+28. Januar 2015 jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte, **Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 25,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **N3902**

Getreidefasten nach TCM: die Mitte stärken und die Leber entlasten

Fastenkuren werden gerne eingesetzt, um den Körper zu entgiften und entschlacken. Aus Sicht der TCM schwächen Fastenkuren ohne feste Nahrung zu sehr die "Mitte", hier sind Getreidekuren das bessere Mittel der Wahl, da sie schonender wirken. Mit ihnen kann die Mitte gut gestärkt und die Leber entlastet werden. Regelmäßig durchgeführte Kuren können auch das Abnehmen unterstützen, energetische Ungleichgewichte ausgleichen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Wie eine solche Getreidekur von 5-10 Tagen aussehen kann, welche Getreide, weitere Lebensmittel und unterstützenden Tees Sie einsetzen können und wie die täglichen Mahlzeiten gestaltet werden, erfahren Sie in diesem Kurs (inkl. Rezeptvorschlägen und Kostproben). Dabei können Sie zusätzlich von der Motivation durch die Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende) und dem Erfahrungsaustausch profitieren.

Termine: Kursstart Donnerstag, **29. Januar 2015**, 4 Abende, jeweils 19:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 79,00 €

Anmeldung: bei mir per Mail oder per Telefon 0561/766 909 50

Kursankündigungen 2015

Achtsam und entspannt genießen (Edersee-Wohlfühlwochenende)

An diesem Wochenende widmen wir uns in dem herrlich ruhig gelegenen Seminarhaus am schönen Edersee vielen Dingen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Gelassenheit unterstützen können. Vergessen Sie alle Diäten und entdecken Sie die Weiheit Ihres Körpers wieder. In verschiedenen Übungen, in der Natur und bei den vegetarischen Mahlzeiten entdecken Sie, wie achtsames Essen und Genießen Ihrem Körper und Ihrer Seele zu Gute kommt und Stress entgegenwirkt.

Termin: Freitag-Sonntag, **19.-21. Juni 2015**, Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

Kursleitung: Dipl. oec. troph. Eva Metz und Dörte Petersen

Veranstaltungsort: Seminarhaus Fünfseenblick in Bringhausen am Edersee

Kursbeitrag: ca. 179,00 € (zzgl. Unterkunft/Verpflegung)

Anmeldung: über den Förderverein fair beraten e.V., 0641/399 4690 bzw. online unter

www.fairberaten.net/anmeldung

Gestärkt – Gelassen – Gesund:

TCM als Kraftquelle nutzen und Energien auftanken (Edersee-Wohlfühlwochenende)

Qi Gong und Tai Chi sind sanfte Bewegungstrainings, mit denen das innere Gleichgewicht wieder hergestellt und die Lebensenergie gestärkt werden können. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die gleichmäßig fließend durchgeführt werden und die auch gut für Einsteiger geeignet sind. Beim Üben in der Gruppe werden Harmonie und Energiefluss deutlich spürbar. Besonders wohltuend ist das Üben in der freien Natur.

Die Bewegungseinheiten werden ergänzt durch Tipps zur Ernährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wir bereiten gemeinsam je eine Abendmahlzeit sowie ein Frühstück zu und nutzen die geballte Kraft der „Fünf Elemente“. Die Kombination von Bewegung und Ernährung ist eine runde Sache, die Spaß macht und in China eine uralte Tradition hat.

Termin: Freitag-Sonntag, **03.-05. Juli 2015**, Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

Kursleitung: Tai Chi-Kursleiterin Inge Formann und Dörte Petersen

Veranstaltungsort: Seminarhaus Fünfseenblick in Bringhausen am Edersee

<http://www.seminarhaus-edersee.de/unterkunft-und-verpflegung/>

Kursbeitrag: ca. 179,00 € (zzgl. Unterkunft/Verpflegung)

Anmeldung: über den Förderverein fair beraten e.V., 0641/399 4690 bzw. online unter

www.fairberaten.net/anmeldung



**"Gar lieblich dringen
aus der Küche,
bis in das Herz
die Wohlgerüche."
(Wilhelm Busch)**



Rezept für den Herbst

Sellerieecken im Sesammantel

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 60 min)

Zutaten:

- 1 mittelgroße Knolle Sellerie (**H/E/M/W, kühl, süß/scharf**)
- Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- 2 EL Dinkelvollkornmehl (**H/E, warm, süß**)
- 1-2 Eier (**M, neutral, süß**)
- 100-200 g Sesamsamen (**H/E/M/W, neutral, süß**)
- 4 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- 1-2 EL Petersilie, gehackt (**H/E/W, warm, scharf/bitter/salzig**)

So wird's gemacht:

1. Die Sellerieknolle mit Wasser und einer Gemüsebürste grob reinigen. In einem großen Kochtopf mit Wasser bedecken und ca. 30-40 min kochen. Anschließend schälen, in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Die Sellerieviertel von beide Seiten mit etwas Salz bestreuen.
2. Je ein Schälchen mit dem Vollkornmehl, verquirltem Ei und Sesamsamen aufstellen. Die Sellerieecken zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und beide Seiten im Sesam panieren (Panade gut andrücken).
3. In zwei Pfannen je 2 EL Rapsöl erhitzen und darin die Sellerieecken bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Aus der Pfanne nehmen und das Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ggf. auf einer vorgewärmten Porzellanplatte anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Zu den Sellerieecken schmecken ein Kräuterquark, würzige Tomatensauce oder selbstgemachter Ketchup sehr gut. In ihnen ist dann auch der noch fehlende saure Geschmack enthalten.

Tipp: Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Kochzeit der Sellerieknolle um ca. 20 min.

Variante: Anstelle die Sellerieecken zu salzen und in ganzen Sesamkörnern zu wälzen, kann man auch gut Gomasio (Mischung aus gemahlenem Sesam und Salz im Verhältnis 12:1) verwenden.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt Milz-Qi und Nieren-Qi, harmonisiert die "Mitte", vertreibt Wind, beruhigt und stärkt das Leber-Qi, nährt Yin, Blut und Körperflüssigkeiten



Lebensmittel-Steckbrief Knollensellerie

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß, scharf

Elemente/Organkreise: Holz/Leber; Erde/Milz+Magen; Metall/Lunge+Dickdarm;
Wasser/Niere+Blase

Wirkung nach TCM: Vertreibt Wind, kühlt Leber- und Magen-Hitze, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, stärkt Milz- und Nieren-Qi, leitet Feuchtigkeit aus.

Die innen weißliche Knolle des Selleries wirkt unterstützend auf mehrere Organkreise. Besonders in Herbst/Winter kann ihr scharfer Geschmack und ihre Wind vertreibende Wirkung die Abwehrkräfte unterstützen und eingedrungener Kälte ("Erkältung") vorbeugen bzw. sie beseitigen helfen.

Westliche Sicht: Knollensellerie ist ein zweijähriges Gemüse, das zu den Doldenblütlern gehört. Die Knolle enthält für Gemüse überdurchschnittlich viel der Vitamine E, B6 und Folsäure. Bei den Mineralien punktet sie mit Kalium, Calcium und Magnesium. Ihre gesundheitsfördernden bzw. das Immunsystem unterstützenden Wirkungen gehen im wesentlichen auf ihre sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Polyphenole sowie ätherische Öle zurück. Zu letzteren gehören Monoterpene und die Phthalide, die für das spezifische, markante Aroma des Selleriegemüses verantwortlich sind.

Sellerie wirkt aufgrund seiner Inhaltsstoffe günstig auf den Blutdruck bzw. das Herz-Kreislauf-System und die Verdauung. Er trägt zur stärkeren Entwässerung bei und fördert die Entschlackung. Darüber hinaus kann er Oxidationsprozesse, die die Zellen schneller altern lassen, verhindern und gilt als krebs-protektiv.

Zubereitung: Aufgrund seines charakteristischen Aromas wird Knollensellerie in der Küche gerne und vielfältig eingesetzt. Dieses Aroma ist es auch, an dem sich Sellerieliebhaber und Sellerieablehner scheiden. Es ist im rohen Zustand stärker vorhanden, wird durch das Garen jedoch ein gutes Stück dezenter.

Das Haupteinsatzgebiet von Sellerie ist sicherlich die Basis für viele Kraftsuppen, Eintöpfe und passierte Suppen als Bestandteil des sogenannten "Suppengrüns", das man als Bund mit Möhre, Lauch und Petersilie im Supermarkt und auf Märkten bekommt. In der schnellen modernen Küche wird dieses heute allerdings oft durch Gemüsebrühpulver ersetzt, in welchem ebenfalls getrockneter Sellerie bzw. Selleriegrün für Geschmack sorgt. Wer Selbstgemachtes der Industriekost vorzieht, kann eigenes Gemüsepulver durch Trocknen im Ofen und anschließendes Vermahlen herstellen oder Suppengrün feinraspeln und in Gläser einsalzen.

Sellerie wird auch wegen seiner Konsistenz als Suppengemüse geschätzt, da er bei pürierten Suppen ähnlich der Kartoffel für eine cremige Bindung sorgt, die im Gegensatz zu Sahne oder Schmand sehr kalorienarm ist.

Roh grob oder fein geraspelt und mit anderen Gemüsen wie Möhre, Pastinake sowie Obst und/oder Nüssen kombiniert, ergibt Sellerie einen wohlschmeckenden Rohkostsalat oder ein Gemüsecarpaccio. Als berühmtester Vertreter sei der Waldorfsalat genannt, für ihn wird Sellerie u.a. mit Äpfeln und Walnüssen zubereitet.

Gegart und püriert ergeben sich solo oder in Kombination mit Kartoffeln und anderen Wurzelgemüsen herzhaft abgeschmeckte Varianten für Pürees, Dips oder Brotaufstriche.

In Scheiben oder Würfel geschnitten lässt sich Knollensellerie als Backofengemüse, panierte Gemüseschnitzel oder -ecken (s.o.) bzw. gerieben als Puffer zügig zubereiten. Dieses herbstliche Ofengemüse harmoniert auch wunderbar als Beilage zu Wild- oder Geflügelgerichten.

Gebraatenem Geflügel oder Schmorgerichten beigegeben lässt sich Sellerie wiederum als Geschmacksgeber und für das Abbinden des Bratensaftes zu einer cremigen Sauce einsetzen.

Vorgegarte Selleriescheiben oder -stücke bereichern Gratins und Aufläufe. Und sie lassen sich auch sehr gut sauer einlegen oder milchsauer vergären, z.B. als Mixed pickles. Als

Gewürze/Kräuter passen zu Sellerie besonders gut Kurkuma, Curry, Chili, Piment d'Espelette, gemahlener Koriander, Petersilie oder Schnittlauch.

Wie bei den Äpfeln im letzten Newsletter soll auch bei Sellerie nicht unerwähnt bleiben, dass er zu den Lebensmitteln mit erhöhtem allergenen Potential gehört, der u.a. bei vielen Pollenallergikern Kreuzallergien hervorrufen kann. Verantwortlich dafür sind auch hier die Polyphenole. Laut Allergenkennzeichnungsverordnung muss Sellerie daher auf allen verpackten Lebensmitteln deklariert sein und darf z.B. nicht in einer Position "Gewürze" versteckt werden. Die Polyphenole sind auch wiederum für das schnelle Braunwerden/Oxidieren nach dem Schälen und Kleinschneiden des Selleries verantwortlich. Dem kann entgegengewirkt werden, indem man die Selleriestücke zügig mit Dressing vermischt oder vor der Weiterverarbeitung mit etwas Zitronensaft beträufelt.



Ich wünsche Ihnen/Euch besinnliche und gemütliche Herbsttage, innerlich und äußerlich gut geschützt gegen das sich ankündigende regnerischere und windigere Klima draußen.

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