

Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 1

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze von Februar bis April 2015
- Rezept für die Frühjahrskur
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

während in manchen Regionen Deutschlands der Karneval/Fasching wiederum seinem Höhepunkt entgegenstrebt, überlegen viele Menschen, dass sie sich spätestens ab Aschermittwoch ihrem Vorhaben zum Fasten oder zur Frühjahrskur zuwenden wollen, welches sie sich für die ersten Monate dieses Jahres vorgenommen haben.

Tatsächlich ist ja auch aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin u.a. das Frühjahr mit den vorherrschenden Energien des Holz-Elements besonders gut für derartige Vorhaben geeignet, da in dieser Zeit der Organkreis Leber/Galle am besten gestärkt werden kann (bzw. sollte).

Eine Frühjahrskur bzw. ein Fasten mit maßvollen Portionen Getreide, Gemüse und vielen Kräutern/Gewürzen (mit bitterem/scharfem Geschmack) kann über die Lebensmittelauswahl die "Mitte" stärken und mit dem Verzicht auf Alkohol, Tabak und fettreiche, fleischlastige Mahlzeiten die Leber/Galle entlasten und in ihren Funktionen unterstützen. Es muss auch nicht immer gleich ein mehrtägiges Fastenprogramm sein, sondern schon einzelne Tage mit einer entsprechenden Auswahl der Speisen tragen zu einer Entlastung bei. Wer allerdings auf Entgiftungs-/Entschlackungseffekte o.ä. hofft, der sollte schon eine längere Zeit die Ernährung entsprechend umstellen. Eine Idee für den Speiseplan, mittags oder abends genossen, kann die aromatische Chicorée-Kartoffel-Suppe sein (**siehe Rezept für die Frühjahrskur**).

Auch Linsen in ihrer breiten Vielfalt stärken u.a. die Mitte und regulieren die Leber und sollten daher häufiger verzehrt werden. Mehr über die kleinen Powerpakete findet sich im **Lebensmittelsteckbrief**.

Generell für die leichtere Kost im Frühjahr empfohlen sind die dann wieder verfügbaren knackigen, frischen, grünen Gemüse, Blattsalate sowie Kräuter (in obiger Kombination) und kleine Mengen fruchtiger, moderat säuerlicher Lebensmittel. Zuviel Saures (über größere Mengen Obst, Sauermilchprodukte etc.) kann die Leber blockieren und sollte z.B. zugunsten leicht bitter schmeckender Pflanzen ausgetauscht werden.

Auch bitte Vorsicht bei den aktuell so beliebten Smoothies! Wenn deren Basis pure und gekühlte Obstsaft oder Sauermilchprodukte sind, können sie "Mitte" und Leber eher schwächen und blockieren. Hier wäre es wirkungsvoller, alles Grüne bzw. Wildkräuter wie für Pesto zu zerkleinern und dann Suppen oder warmen Gerichten als Gewürzpaste zuzugeben.

Wer mehr über die Details der TCM-Ernährung erfahren möchte (z.B. über die Wirkungsrichtung der Geschmäcker im Körper oder über die innere Organuhr), der kann dies im Kurs "Fünf-Elemente-Ernährung: Wie funktioniert das?" tun. Er beginnt Anfang März (**siehe freie Kursplätze**). Besonders freue ich mich auch wieder auf den Wildkräuter-Kochkurs Ende April, wo wir mit neuen Rezeptideen die Kraft der Natur in unsere Küchen holen können.



**„Mit jedem Schritt und Tritt,
den wir in der Natur machen,
begegnen wir immer wieder
neuen Pflanzen, die für uns höchst
nützlich und heilbringend sind.“**

(Sebastian Kneipp)



Freie Kursplätze im Februar 2015:

Fünf-Elemente-Küche: Frühstücks-Variationen

Ein gutes Frühstück stellt einen wertvollen Start in den Tag dar, es versorgt Kinder und Erwachsene mit der notwendigen Energie. Für die genussvolle Auswahl gibt es viele warme und kalte Möglichkeiten. Probieren Sie u.a. süße oder herzhaft Breie/Porridges aus verschiedenen Getreiden, Snäcke Brot, Crunchie-Müsli sowie Smoothies der Saison. Kochen Sie mit und finden Sie Ihre Favoriten!

Termin: Dienstag, **24. Februar 2015**, 18:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel; **Kursbeitrag:** 21,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 524**

Freie Kursplätze im März 2015:

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 energetische Zusammenhänge kennen und erfahren, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Neben **Kostproben** kommen auch praktische Hinweise für Essgenuss und Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

Termine: Kursstart Dienstag, **03. März 2015**, 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 **O 3058**

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 **04. März und 11. März 2015** jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte; **Entgelt:** 23,50 € zzgl. ca. 18,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs O3904**

Freie Kursplätze im April 2015:

Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse (Neue Rezepte!!)

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Brennessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Genießen Sie die geballte Kraft der Natur z.B. als Suppe, Getreidepfanne, Quiche oder Salat. Auch Teilnehmende aus den Vorjahren können sich auf neue Rezeptideen freuen. Die vorgestellten Rezepte lassen sich auch ersatzweise prima mit Salaten, Blattgemüse und Balkonkräutern herstellen.

Termin: Montag, **27. April 2015**, 18:00-21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Kursbeitrag: 21,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 534**



„Man trinkt Tee,
um den Lärm
der Welt zu vergessen.“
(Chinesisches Sprichwort)



Rezept für die Frühjahrskur

Aromatische Chicorée-Kartoffel-Suppe

(für 4 Teller, Zubereitungszeit ca. 40 min)

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln (**E/W, neutral, süß**)
- 1 Schalotte (oder 1 kleine Zwiebel) (**H/F/M, warm, süß/scharf**)
- 1 Knoblauchzehe (**H/E/M, heiß, scharf**)
- 1 Chicorée (**H/F, kalt, bitter**)
- 2 EL Rapsöl (**M, warm, scharf**)
- 2 EL Weinessig (**H/E, warm, sauer/bitter**)
- 500 ml Gemüsebrühe (**F/E/M/W, neutral, salzig/bitter/scharf**)
- 4 Zweige Thymian (oder ½ TL getrocknet) (**E, warm, bitter/scharf**)
- 150 ml Milch (oder Soja-/Getreidedrink) (**F/E/M, neutral, süß**)
- 1 Prise Zucker (**E, warm, süß**)
- 2 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben (**F/E/M, warm, scharf**)
- Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**E/M, heiß, scharf**)
- 1 Beet Gartenkresse (**M, kühl, scharf**)

So wird's gemacht:

1. Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Den Chicorée waschen, putzen, halbieren und unteren Strunk keilförmig entfernen. Dann die Hälften in Streifen schneiden.
2. Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten, anschließend Kartoffelwürfel und Chicoréestreifen 2-3 min mit anschwitzen. Mit Brühe und Weinessig ablöschen.
3. Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen, zur Suppe geben. Die Suppe ca. 20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren.
4. Milch (oder Soja-/Getreidedrink) unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 1 Prise Zucker abschmecken. Portionsweise in Suppenteller füllen und großzügig mit geschnittener Gartenkresse garniert servieren.

Tipp: Wenn verfügbar, die Gartenkresse durch 1 Handvoll Brunnenkresse oder 1 Handvoll Wildkräuter ersetzen.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Harmonisiert die "Mitte", stärkt und bewegt das Qi, beruhigt und unterstützt die Leber, leitet Feuchtigkeit aus, wirkt Entzündungen entgegen



Lebensmittel-Steckbrief Linsen

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Elemente/Organkreise: Feuer/Herz; Holz/Leber; Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Stärken die Milz, beruhigen den Magen, tonisieren Qi und Blut, fördern die Verdauung, reduzieren innere Hitze und Feuchtigkeit.

Linsen werden therapeutisch u.a. bei Milz-Qi-Schwäche/-Mangel, Appetitlosigkeit und Ödemen/Wassereinlagerungen empfohlen. Sie finden auch in Hausmitteln Verwendung, z.B. als Suppe zusammen mit Walnüssen und schwarzem Sesam. Regelmäßig genossen soll diese als Well-Aging-Mittel die Nieren nähren und die Leber regulieren.

Westliche Sicht: Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten und botanisch zur Familie der Schmetterlingsblütler. Genutzt werden die getrockneten Samen und als solche sind Linsen sehr lange lagerfähig. In der Ernährung früherer Generationen spielten die Linsen/Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide eine wesentliche Rolle, da sie reich an pflanzlichem Eiweiß (ca. 24 %) sind und das Angebot an tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten wesentlich geringer war als heute. Über Jahrzehnte fristeten die kleinen Powerpakete ein Nischendasein (z.B. in der Vollwerternährung) und erleben heute eine wahre Renaissance in der vegetarischen bzw. veganen Ernährung ("Grünes Eiweiß"). Sie liefern zudem komplexe/lange satthaltende Kohlenhydrate und enthalten nur winzige Mengen an Fett.

Bei den Vitalstoffen zeichnen sich Linsen durch einen überdurchschnittlichen Gehalt an Vitamin B6 und anderen B-Vitaminen aus (Brain Food!). Sie sind reich an Kalium und enthalten nennenswert Mengen an Eisen, Zink und Selen. Für die Gesundheit wertvoll macht Linsen auch ihr Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Ihr Ballaststoffgehalt liegt bei ca. 17 %, sie enthalten u.a. Saponine, Flavonoide und Phenolsäuren. Wirkungen dieser bioaktiven Substanzen können sein: Krebsvorbeugung, Stärkung des Immunsystems, Schutz des Herz-Kreislauf-Systems (Arteriosklerose), Senkung des Cholesterinspiegels sowie Regulation des Blutzuckerspiegels.

Der Gehalt an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen erhöht sich noch, wenn man Linsen 3-4 Tage keimen lässt und die Linsensprossen dann in der Küche verwendet. Das Vorkeimen macht sie auch bekömmlicher. Zum Keimen ggf. spezielle Keimsaat verwenden.

Linsen gibt es in zahlreichen Variationen. Das in Deutschland erhältliche Repertoire hat sich schon von braunen Linsen über rote, gelbe, grüne und schwarze Linsen erweitert. In asiatischen Ländern wie z.B. Indien kennt man jedoch bis zu 50 verschiedene Sorten und setzt diese in der Küche ein.

Zubereitung: Die verschiedenen Linsensorten verhalten sich beim Kochen unterschiedlich. So gibt es kleine, auch im gegarten Zustand noch die Form behaltende Sorten wie grüne Linsen, Berglinsen, Belugalinsen, DePuy-Linsen etc. Andere Sorten wie die braune Tellerlinse oder die geschälten roten und gelben Linsen werden nach längerem Kochen sämig und zerfallen. Es liegt auf der Hand, dass für unterschiedliche Zubereitungen auch unterschiedliche Linsensorten geeignet sind.

Vorteil der Linsen ist, dass sie nicht unbedingt wie ihre Verwandten, die Erbsen und Bohnen, über Nacht eingeweicht werden müssen, um langen Garzeiten vorzubeugen. Je nach Sorte liegen diese zwischen 10 und 35 Minuten, auf die Beigabe von Salz sollte verzichtet werden. Weicht man Linsen trotzdem ein, verbessert sich ihre Bekömmlichkeit und die Garzeit verkürzt sich noch ein wenig. Für die schnelle Alltagsküche bietet sich auch das Angebot z.B. der Bio-Läden mit vorgegarten Linsen im Glas an.

Rote Linsen eignen sich z.B. prima als Soße sowie um Suppen zu binden oder für die Herstellung von Dipps, Püree/Mus (auch gemischt mit Kartoffeln oder Wurzelgemüsen), Brotaufstrichen, Bratlingen und Gemüsefüllungen. Generell sollte man nicht zu zurückhaltend mit Kräutern und

Gewürzen sein, da diese neben dem Essgenuss auch zu einer besseren Verträglichkeit beitragen. So bieten sich z.B. mediterrane Kräuter oder indische Gewürze an, um uns geschmacklich in andere Regionen zu versetzen und zu erkennen, dass die eventuell ungeliebte Linsensuppe aus der Kindheit nur eine von vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ist. Versuchen Sie doch einmal ein indisches Linsen-Curry! Hmmm!

Festkochende Linsen und Linsensprossen (in kleinen Mengen) sind sehr gut als Salatbestandteil sowie in Eintöpfen, Getreidepfannen, Aufläufen und in Kombination mit Gemüse als Beilagen geeignet. Fisch im Gemüse-Linsen-Bett ist ein Gericht, das man auch in der gehobenen Küche auf vielen Speisekarten findet.



Ich wünsche Ihnen/Euch fröhliche Faschingstage und allen, die danach Fastenvorhaben in die Tat umsetzen wollen, gutes Gelingen und Durchhaltevermögen!!

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

Eine bisherige Ausgabe meines Newsletters verpasst? Kein Problem, dafür gibt es das Newsletterarchiv auf meiner Webseite: <http://www.petersen-gesundheit.de/newsarchiv.php>. Sie möchten diesen Newsletter abbestellen? Dann schicken Sie mir eine kurze Mitteilung an info@petersen-gesundheit.de. Oder melden Sie sich über meine Homepage ab.