

## Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Buch-Tipp**
- **Freie Kursplätze von April bis Juni 2015**
- **Österliches Frühlings-Rezept**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

ich bin immer wieder begeistert, welche Kraft inbes. in Kräutern und Wildkräutern enthalten ist, die uns geschmacklich und gesundheitlich schon in kleinen Mengen zu Gute kommen kann. Wie wichtig pflanzliche Wirkstoffe auch für den Darm und die Darmflora sind, rückt jetzt aus neuer Perspektive wieder mehr ins öffentliche Interesse (**siehe Buch-Tipp**).

Dennoch erstaunen mich manche Entwicklungen und sollten m.E. kritisch hinterfragt werden. Hoch im Kurs der vegetarischen bzw. veganen Ernährungstrends stehen z.B. momentan gerade die sogenannten Superfoods, d.h. pflanzliche Lebensmittel mit so exotischen Namen wie Chia-Samen, Acai-Beere o.ä., die einen überdurchschnittlichen Gehalt an Vitalstoffen haben und quasi als Nahrungsergänzungsmittel unsere Speisen bereichern sollen. Dabei ist es doch sicherlich nicht ökologisch-nachhaltig oder klimaschonend, diese pflanzlichen Produkte aus aller Welt zu importieren und ggf. dort die Bestände zu gefährden. Viel sinnvoller wäre es doch, sich auf hiesige, regionale pflanzliche "Superfoods" zu besinnen, z.B. auf Bärlauch im Frühling oder Beeren im Frühsommer bzw. Kohlgemüse im Herbst. Auch die Kosten sollten mit berücksichtigt werden: so kommen Leinsamen fast an die Inhaltstoffe von Chia-Samen heran, sind aber um ein Vielfaches günstiger.

Apropos Bärlauch: in vielen Regionen hat jetzt bereits seine Erntezeit begonnen und wer ihn nicht selber sammelt, der kann ihn auf dem Markt oder im Bioladen erwerben. Die hervorsprossenden, grünen Teppiche in den noch lichten Wäldern repräsentieren sehr schön das Holz-Element der TCM mit seiner sich in alle Richtungen ausbreitenden anregenden Energie. An wärmeren Tagen kann man auf einem Spaziergang einen Bärlauchbestand oft schon riechen, bevor man ihn sieht, denn die Wärme setzt etwas von den knoblauchartigen ätherischen Ölen frei, die in den Blättern enthalten sind. Mehr zu Inhaltstoffen und positiven Wirkungen des Bärlauchs finden sich im **Lebensmittelsteckbrief**.

Kräuter und frisches Grün bereichern traditionell auch die Küche zum Osterfest, wie wäre es mit einer Spinat-Lachsrolle zum Oster-Brunch (**siehe österliches Frühlingsrezept**)? Das Rezept werden wir auch mit Bärlauch und anderen Wildkräutern im Wildkräuterkochkurs abwandeln (**siehe unter freie Kursplätze**).



## Buch-Tipp:

Nachdem Giulia Enders mit ihrem Fachbuch "Der Darm mit Charme" die Themen Darm, Verdauung etc. aus der Tabuecke auf die Bestsellerliste geholt hat, sind aktuelle Forschungen dazu nicht mehr nur einem Fachpublikum auf Tagungen und Symposien zugänglich, sondern stoßen auch breiter auf Interesse.

Inbesondere die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Bakterienarten, die unsere Darmflora bilden und dem Einfluß, die die unterschiedliche Zusammen-setzung dieses Mikrobioms auf Immunsystem, Gesundheit, geistiges Wohlergehen und Körpergewicht haben kann, ruft nun weitere Buchautoren auf den Plan.

Durch eine Kundin wurde ich auf das Buch "**Schlank mit Darm. Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht**" von Dr. Michaela Axt-Gadermann aufmerksam (in 3. Aufl. erschienen 2015 im Südwest-Verlag München, 186 Seiten, 16,99 €). Ansprechend illustriert mit Farbfotos, Merkkästen und hilfreichen Tabellen werden gut verständlich und humorvoll zunächst die verschiedenen Darmbakterien und ihr Einfluss u.a. auf das Körpergewicht vorgestellt. Man erfährt, welche Ernährungs-gewohnheiten das Wachstum ungünstiger Bakterien fördern und wie andererseits dadurch auch das Bauchhirn unbewusst über Botenstoffe unseren Appetit und unsere Nahrungsauswahl mit beeinflussen und Abnehmvorhaben scheitern lassen. Weitere Themen sind Darmprobleme wie Reizdarm oder zunehmende Unver-träglichkeiten. Der Hauptteil des Buches stellt dann Strategien vor, wie eine Ernährung gestaltet sein kann, mit der eine gesunde und schlankmachende Darmflora gefördert wird. Praxisnah werden empfehlenswerte Lebensmittel und Inhaltsstoffe vorgestellt und in einem Rezeptteil passende Gerichte für morgens, mittags und abends angeboten.

Aus meiner Sicht ein Buch, das die aktuelle Forschung anschaulich transportiert und mit dieser neuen Perspektive einmal mehr aufzeigt, welche Vorteile naturbelassene Lebensmittel gegenüber der Industriekost aus Sicht von Darmgesundheit und Körpergewicht haben. Gut gelaunt motiviert es zu ersten Umstellungsschritten, welche nach den Erfahrungsberichten aus meinem Beratungsumfeld auch bald zu positiven Ergebnissen führen.



**„Bei einer Mahlzeit  
bewirtest Du zwei Gäste:  
Deinen Leib und Deine Seele.“**  
(Epiktet)



## 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**

## Freie Kursplätze im Mai 2015:

### **Vegetarisch genießen - Neue Rezepte aus aller Welt**

Es gibt viele gute Gründe, immer öfter kein Fleisch oder Fisch zu essen. Dazu gehören z.B. gesundheitliche Aspekte, ökologische Nachhaltigkeit oder Tier- bzw. Klimaschutz. Das heißt jedoch nicht, das man auf genussvolle Speisen verzichten muss. Im Gegenteil! Lernen Sie wieder neue aromatische Rezeptideen aus aller Welt kennen.

**2 Termine:** Mittwoch **20. + 27. Mai 2015** 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 **O3906**

## Freie Kursplätze im Juni 2015:

### **Well-Aging-Vortrag: 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, **08. Juni 2015**, 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 O3011**

### **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 **10.+17.+24. Juni 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 **O3902**



**„Die Schönheit der Welt  
ist für den ruhigen Genuss geschaffen.“**

*(Johann Gottfried Herder)*



## Österliches Frühlings-Rezept

### Spinat-Ei-Rolle mit Lachs

(für 16 Stück, Zubereitungszeit ca. 30 min)

#### Zutaten:

- 150 g frischen Blattspinat (**H/F/E/M, kühl, süß**)
- 4 Eier (**M, neutral, süß**)
- 50 g Gouda, gerieben (**M, neutral, scharf/salzig/süß**)
- 2 Msp. Kurkuma (**H/E, warm, bitter/scharf**)
- Salz (**F/E/M/W, kalt, salzig**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**E/M, heiß, scharf**)
- 200 g Frischkäse (**E, kühl, süß**)
- 1 Bund Schnittlauch (**H/M/W, warm, scharf**)
- 300 g Räucherlachs (**E/W, warm, süß/salzig**)
- ½ Zitrone, für den Saft (**H, kühl, sauer**)

#### So wird's gemacht:

1. Spinat waschen, trocknen und möglichst fein schneiden. Eier schaumig schlagen. Dann mit Spinat, geriebenem Gouda und Kurkuma vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
2. Die Mischung dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 180°C ca. 10 min backen, bis die Eier gestockt sind.
3. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Diese mit dem Frischkäse verrühren.
4. Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen. Dann mit dem Papier nach oben auf ein großes Brett oder ein sauberes Geschirrhandtuch legen und das Papier vom Teig lösen. Den Teig mit Kräuter-Frischkäse bestreichen und dünn mit dem Räucherlachs belegen. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Den bestrichenen Eier-Teig vorsichtig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in ca. 16 Scheiben (mindestens fingerdick) schneiden. Auf einem Servierteller o.ä. anrichten, mit frischen Kräutern oder Gänseblümchenblüten garnieren und als Vorspeise, als Bestandteil des Oster-Buffets oder als eiweißreiches Abendessen servieren.

**Variante:** Den Spinat durch frischen Bärlauch ersetzen und den Schnittlauch durch 2 Handvoll Wildkräuter oder Grüne-Soße-Kräuter.

**Guten Appetit!**

#### Wirkung aus Sicht der TCM:

Harmonisiert die "Mitte"; tonisiert Qi, Blut und Yin; befeuchtet, unterstützt den Darm, regt die Verdauung an



## Lebensmittel-Steckbrief Bärlauch

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** scharf

**Element/Organkreis:** Metall/Lunge

**Wirkung nach TCM:** Bewegt das Qi, wirkt anregend und zerstreuend (vertreibt Frühjahrsmüdigkeit); unterstützt Ausleitung, Blutreinigung und Entgiftung (sehr gut für eine Frühjahrskur geeignet). **Cave:** Bei Vorliegen von Hitze-Symptomen (insbes. im Magen), bei denen scharfe Gewürze inkl. Knoblauch kontraindiziert sind, sollte auch Bärlauch nur in geringen Mengen verzehrt werden.

**Westliche Sicht:** Bärlauch, mancherorts auch Waldknoblauch genannt, gehört botanisch zur Unterfamilie der Lauchgewächse (wie z.B. auch Knoblauch und Schnittlauch). Essbar sind alle Teile der Pflanze, im Wesentlichen für die Küche genutzt werden jedoch die grünen Blätter vor der Blüte (dann sind Aroma und Inhaltsstoffe am stärksten ausgeprägt). Das Vorkommen in der Natur nimmt in Deutschland, je weiter man in mittlere und südliche Regionen kommt, zu, da dort aufgrund seiner Vorliebe für kalkreiche Humusböden die besseren Standortbedingungen vorherrschen. Je nach Region liegt die Haupterntezeit zwischen März und Ende April.

Bärlauch zeichnet sich durch einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C aus. 100 g der Blätter enthalten ca. 150 mg Vitamin C (die empfohlene Tagesmenge pro Person liegt bei 100 mg). Bei den Gemüsen/Kräutern wird dieser Wert nur von der Brennessel übertroffen. Daneben enthält er erwähnenswerte Mengen Eisen, Magnesium und Mangan. Seine vielfältigen positiven Wirkeigenschaften verdankt Bärlauch neben dem Vitamin C seinen sekundären Pflanzenstoffen wie ätherischen Ölen (z.B. Lauchöl), Sulfiden (schwefelhaltige Verbindungen wie Alliin und Allicin, Senfölglykosiden) sowie Flavonoiden und Fructosanen.

Bärlauch vertreibt Frühjahrsmüdigkeit/Schwächezustände und wird aufgrund seiner Stoffwechsel anregenden und unterstützenden Wirkung auf Leber, Galle und Darm gern zur Blutreinigung und Entgiftung in Frühjahrskuren mit eingesetzt. Die sekundären Pflanzenstoffe haben desinfizierende Wirkung, können im Darm die günstige Darmflora regenerieren, Verdauungsstörungen verringern und das Immunsystem unterstützen. Ähnlich wie Knoblauch und Zwiebel gilt Bärlauch damit als natürliches pflanzliches Antibiotikum - mit dem Vorteil, das er lange nicht so stark ausdünstet wie Knoblauch. Er wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Cholesterinspiegel, beugt Bluthochdruck und Arteriosklerose vor. Auch bei Rheuma wird er als symptommildernd eingeschätzt.

### Zubereitung:

Bärlauch kann aufgrund seines Aromas vielfältig in der Frühlings-Küche eingesetzt werden. Da Aroma und Vitamin C-Gehalt sich stark verringern, wenn Bärlauch gekocht oder getrocknet wird, sollte sein Haupteinsatzbereich roh als Würzkräut/Salatbestandteil oder in Speisen mit kurzen Garzeiten sein. Konserviert als Pesto, Kräuteröl, Aufstrich, Bärlauchbutter oder -senf steht er dann nach der kurzen Saison im Frühjahr auch später im Jahr noch zur Verfügung.

Bärlauch passt sehr gut zu Milchprodukten (oder Milchersatzprodukten) z.B. als Bärlauchquark oder -frischkäse. Aber auch in Speisen mit Ei und Käse (Rührei, Frittata, Omelette, Quiche) harmoniert er sehr gut. Weitere Verwendungen: Beigabe zu grünen Soßen, als Topping für Creme-Suppen oder in Kartoffelgerichten (Püree, Rösti), Gemüsestrudel, Frühlingsсалaten. Auch verbacken in herzhaften Muffins, Brötchen oder Brot hinterlässt er noch seinen charakteristischen Geschmack.

Der Fantasie sind in der Küche nur wenige Grenzen gesetzt, als Faustregel kann gelten, dass Bärlauch in Rezepten u.a. als Ersatz für folgende Pflanzen verwendet werden kann: Knoblauch, Schnittlauch, Schnitt-Knoblauch, Frühlingszwiebel, Rauke/Rukola, Knoblauchsrauke, Chinesischer Lauch, Lauchzwiebel, Porree/Lauch.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien ein fröhliches und genussvolles Osterfest mit viel Sonnenschein für den ausgiebigen Aufenthalt in der ergrünenden und erblühenden Natur (auch wenn ich es bei dem aktuell draußen tobenden Schneesturm noch nicht so recht glauben kann).

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)

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](mailto:info@petersen-gesundheit.de). Oder melden Sie sich über meine Homepage ab.