

Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Stoppt TTIP: Schon teilgenommen?
- Freie Kursplätze im Juni und Juli 2015
- Rezept für den Sommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

gestern hat der meteorologische Sommer begonnen und für die nächsten Tage werden dann auch (endlich) sommerliche Temperaturen angekündigt. Aus Sicht der TCM befinden wir uns nun energetisch in der Wandlungsphase Feuer mit ihrem Hoch an Yang-Energie, die sich u.a. bei Tageslänge und Wärme bemerkbar macht. Damit diese äußere Wärme nicht überhand nimmt und z.B. zu Unruhe im Herzen führt (vor allem, wenn schon innere Hitze besteht), sondern gut ausgeglichen werden kann, empfiehlt sich nun eine Lebensmittelauswahl mit höheren Yin-Anteilen (vor allem wasserreiches Obst und Gemüse) und bei stabiler Mitte auch gerne mehr Salate und Frischkost.

Ein typisches Sommergemüse, das in Speisen aus TCM-Sicht kühlend und beruhigend wirkt, ist die Aubergine (siehe **Lebensmittelsteckbrief**). Viele Sommer-gerichte oder Speisen aus dem europäischen Süden enthalten Auberginen und werden gern an Sommertagen im luftigen Schatten genossen (ein Beispiel siehe unter **Rezept für den Sommer**).

Weitere Wohlfühlgerichte oder schmackhafte Schnellgerichte für den Alltag kochen und genießen wir zusammen in den vor den Sommerferien noch anstehenden Kochkursen (**siehe unter freie Kursplätze**).

Die Ernährung nach TCM setzt ebenso wie z.B. die vollwertige Küche oder Slow Food auf möglichst naturnah verarbeitete Lebensmittel ohne Zusatzstoffe und langwierige Verarbeitungsprozesse. Nur so kann auch die sanfte Heilwirkung und Unterstützung für unseren Organismus voll zum Tragen kommen. Wer gutes Essen liebt und möchte, dass uns dies auch weiterhin zu Verfügung steht, kommt dieser Tage m.E. nicht darum herum, sich auch politisch zu verhalten und sich mit TTIP zu beschäftigen. Daher ist es mir ein Bedürfnis, auch in meinem Newsletter darauf aufmerksam zu machen (siehe nachstehend **Stoppt TTIP**).



Stoppt TTIP: Schon teilgenommen? Bündnis für hochwertige Lebensmittel und Tierwohl unterstützen!

Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, welche Inhaltsstoffe Lebensmittel, die sie kaufen, enthalten. Und sie wollen eine gute Lebensmittelqualität auswählen können. Viele wenden sich von der konventionellen Massentierhaltung ab oder stellen ganz auf vegetarische (Bio-)Ernährung um, weil es ihnen nicht egal ist, unter welchen Bedingungen Lebensmittel erzeugt wurden und welche Auswirkungen dies auf den Klimawandel (und ggf. auch die Gesundheit) haben.

Bestehende Standards zu Informationsrechten und Qualität wurden in Deutschland zäh erkämpft und können beim Einkauf Orientierung bieten (auch wenn vieles weiterhin verbesserungswürdig bleibt). Aber auch dieses bisher Erreichte könnte unter dem Druck einer starken Lobby der Lebensmittelindustrie bald verloren gehen, inbes. dann, wenn die EU tatsächlich mit den USA die "Transatlantische Handels- und Investitionsschutz-Partnerschaft" (**TTIP**) eingehen sollte.

Erfreulicherweise setzen sich viele Organisationen wie der BUND, das Umweltinstitut, Foodwatch, Campact etc. dafür ein, dass TTIP Gegenwind in Europa bekommt. Eine Möglichkeit ist, an der mittlerweile schon von knapp 2 Millionen Europäern unterzeichneten Bürgerinitiative teilzunehmen: <https://www.mehr-demokratie.de/stoppttip.html> . Oder an der Foodwatch-Aktion, in der unsere Abgeordneten im Bundestag bzw. im EU-Parlament um eine Stellungnahme zu TTIP gebeten werden: <http://www.ttip-eu.foodwatch.de>.

Abstimmen mit dem Einkaufskorb und Unterstützung von Aktionen zur Aufklärung über TTIP: es wäre prima, wenn sich auch von Ihnen/Euch viele für die Teilnahme entschließen!



**„Eine gute Küche ist
das Fundament allen Glücks.“**
(Auguste Escoffier)



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**

Freie Kursplätze im Juli 2015:

Fix Food: 20-Minuten-Küche für den Alltag

Wenig Zeit im Alltag und der Wunsch, trotzdem etwas Schmackhaftes und Selbstgekochtes auf den Tisch zu bringen müssen sich nicht widersprechen! Wir kochen eine bunte Palette von einfachen Gerichten, die nur 20 Minuten benötigen. Dazu gibt es Zeitspartipps für Einkauf und Vorratshaltung sowie Tricks, wie man Fertiggerichte mit frischen Zutaten aufpeppen kann. Fix anmelden, Kocheinsteiger sind willkommen!

2 Termine: Montag, **06. Juli 2015** und **13. Juli**, jeweils 18:00-21:30 Uhr

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

Kursbeitrag: 42,00 € (inkl. Kochumlage)

Anmeldung: über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 547**



**„Wenig essen ist der beste Weg,
um dauerhaft dick zu werden!“**

*(Ingo Froböse, Autor des Buches:
"Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip")*



Rezept für den Sommer

Aromatischer Gemüse-Pilaw

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 min)

Zutaten:

- 2 Zwiebeln **(H/F/M, scharf/süß, warm)**
- 1 Aubergine **(H/E/M, kühl, süß)**, 2 Zucchini **(E, süß, kühl)**
- 3 Tomaten **(H/E, sauer/süß, kalt)**
- 100 g getrocknete Aprikosen (oder 4 frische) **(H/F/E/M, warm, süß/sauer)**
- 3 EL Olivenöl **(H, süß, kühl)**
- 2 EL Tomatenmark **(H/E, sauer/süß, kalt)**
- 1-2 TL Chilipulver **(F/E/M, scharf, heiß)**
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen **(M, scharf, warm)**
- Pfeffer, frisch gemahlen **(E/M, scharf, heiß)**
- 600 ml Gemüsebrühe **(F/E/W, salzig/bitter/scharf, neutral)**
- 250 g Bulgur **(F/E/W, kühl, süß)**
- 100 g Mandeln, grob gehackt **(F/E/M, bitter/süß, neutral)**
- 2 Zweige frischer Thymian (ersatzweise getrocknet) **(E, bitter/scharf, warm)**

So wird's gemacht:

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Aprikosen würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, dann Auberginen, Zucchini und Tomatenmark zugeben, kurz mitdünsten. Tomaten-, Aprikosenwürfel sowie Bulgur unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen. Dann die Gemüsebrühe angießen und alles bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 min. garen.
3. Grob gehackte Nüsse in einer (beschichteten) Pfanne ohne Fett leicht rösten. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit den Nüssen vor dem Servieren unter den Gemüse-Pilaw mischen.

Variante: Anstelle der Aprikosen kann man auch Datteln, Feigen, Rosinen oder Cranberries verwenden sowie anstelle der Mandeln Cashewnüsse nehmen.

Der Pilaw vereint in einem Topf viele Gemüse und einige Früchte, die im mediterranen und orientalischen Raum im Sommer reichlich zur Verfügung stehen. Ursprünglich ist Pilaw ein Reisgericht, das so wunderbar aromatisch schmeckt, weil der Reis zusammen mit den übrigen Zutaten (Gemüse, Gewürze und ggf. Fisch oder Fleisch) geschmort wird. Für Abwechslung sorgen mittlerweile andere Getreide- oder Pseudogetreidesorten wie Weizen-/Dinkelbulgur, Buchweizen (ganze Körner oder als Bulgur) oder Quinoa. Gut geeignet auch für die zeitsparende Alltagsküche!

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Nährt Herz-, Milz- und Nieren-Yin, kühlt Hitze (bei moderater Verwendung von Pfeffer und Chili), tonisiert Körperflüssigkeiten, bewegt Qi und Blut, löst Verdauungsblockaden



Lebensmittel-Steckbrief Aubergine

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: süß

Element/Organkreis: Holz/Leber, Erde/Milz, Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Reduziert innere Hitze und Wind, dynamisiert und kühlt das Blut, fördert Durchblutung, lindert Entzündungen, beseitigt Schwellungen. **Cave:** Auf Verzehr verzichten bei Milz-Qi-Schwäche mit Neigung zu Durchfall.

Westliche Sicht: Auberginen sind wie Tomaten und Paprika Nachtschattengewächse und gehören wie diese zu den Fruchtgemüsen. Bei uns werden im Wesentlichen die großen, dunkellila-gefärbten Sorten verkauft. In anderen Regionen wie z.B. dem Mittelmeerraum oder Asien ist die Sortenvielfalt größer, dort findet man auch gestreifte und schmalere, violette Früchte bis hin zu kleinen, weißen, eiförmigen Früchten (daher stammt ihr englischer Name "egg-plant" bzw. analog im deutschen Sprachraum "Eierpflanze/Eierfrucht").

Auberginen sind sehr wasserreich, fett- und kalorienarm, das macht sie zu einem erfrischend-leichten Sommergemüse. Als Vitalstoffe enthalten sie u.a. die Vitamine B1, B2 und Folsäure sowie die Mineralien Kalium, Calcium, Magnesium und Zink. Besonders wertvoll für eine gesundheitsunterstützende Ernährung sind jedoch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie Anthozyane (Flavonoide), Bitterstoffe sowie Polyphenole (Phenolsäuren). Diese wirken bioaktiv u.a. als Antioxidanzien, sie können Mikroorganismen abwehren, Krebs vorbeugen und das Herz-Kreislaufsystem schützen.

Zubereitung:

Die bei uns erhältlichen Auberginen gehören zu den wenigen Gemüsen (wie auch Bohnen und Kartoffeln), die nicht zum rohen Verzehr geeignet sind, sondern gegart werden müssen. Das schränkt jedoch ihre kulinarische Vielfalt in keiner Weise ein, vorausgesetzt, man lässt sie lange genug garen und sorgt für gute Würze.

Auberginen sind traditioneller Bestandteil vieler Gerichte rund um das Mittelmeer sowie im vorderen Orient, China und Indien. Südfranzösische Ratatouille, griechische Moussaka, sizilianische Pastasauce, türkischer Pilaw und die arabische Auberginencreme Baba Ganoush sind dafür nur einige prominente Beispiele.

Als Vorspeisen werden gerne Auberginenpaste oder -dipp, gegrillte Auberginenscheiben oder in Eihülle oder Kichererbsenmehl (indische Pakoras) ausgebratene Scheiben serviert. Halbierete Früchte können als Hauptgericht mit einer vegetarischen oder mit einer würzigen Hackfleischfüllung geschmort werden ("Gefüllte Schühchen", "Der Imam fiel in Ohnmacht"). Auberginenstücke bereichern Eintöpfe, Gemüseragouts (z.B. indische Auberginen in Senfsauce) und Gemüseaufläufe mit und ohne Fleischanteil. Als Bestandteil eines mediterranen Gemüsespießes dürfen sie beim Grillen nicht fehlen und eignen sich auch prima als Beimischung zu sommerlichem Backofengemüse mit Joghurdipp. Weitere Einsatzbereiche sind Brotaufstriche, Chutneys und Tomaten-/Pastasaucen mit Sommergemüse, die auch prima in Schraubgläsern eingekocht werden können.

In vielen Kochanleitungen findet man noch das Vorgehen, dass Auberginenscheiben zunächst mit Salz bestreut eine Weile stehen sollen, damit sie Wasser ziehen. Grund dafür war zum einen, dass enthaltene Bitterstoffe so entzogen werden können und zum anderen die Scheiben beim Braten nicht zu viel Öl aufnehmen. Mittlerweile ist ein großer Anteil der Bitterstoffe jedoch (leider) herausgezüchtet worden und Köche beobachten, dass sich die Aubergine zwar zu Beginn des Kochens mit Öl vollsagt, dieses aber im Verlauf des Garens auch wieder an das Gericht abgibt und dann eher Flüssigkeit aufsaugt. Wer seine Auberginen also wirklich gar werden lässt (erst dann schmecken sie auch richtig gut), kann mit moderatem Fetteinsatz (Öl erwärmen und ggf. auch

etwas Wasser hinzufügen) arbeiten und für die zeitsparende Alltags-Küche einmal ausprobieren, die herkömmliche Vorbereitungsprozedur wegzulassen.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien einen sonnigen und bunten Sommer voller Freude!

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.