

## Fünf-Elemente-Newsletter 2015 - Ausgabe 4

### Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze im September und Oktober 2015
- Rezept für den Spätsommer
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

bis Anfang dieser Woche standen wir (wie diesen Sommer ja gar nicht so selten) unter dem Einfluss hoher Temperaturen und der Spätsommer fühlte sich noch wie Hochsommer an. Nur die morgendliche Feuchtigkeit zeigte an, dass wir uns schon einige Zeit in der Wandlungsphase Erde befinden. Nach den deutlichen Temperaturrückgängen und dem Regen kann man es jetzt ahnen und auch riechen: der Spätsommer befindet sich an der Schwelle zum Herbst.

Jetzt ist weiterhin die beste Zeit, um den dazugehörigen Organ-/Funktionskreis Milz/Magen besonders zu stärken. Bei der Lebensmittelauswahl kommt es der "Mitte" energetisch zu Gute, wenn wir nun den Schwerpunkt von den kühl-erfrischenden, wasserreichen Fruchtgemüsen des Sommers zu den neutralen, nährenden Wurzel- und Knollengemüsen des Spätsommers bzw. Herbstes verlagern. Als farbenfrohe, vielseitige Gemüse gehören beispielsweise die Möhren dazu **(siehe Lebensmittelsteckbrief)**.

Auch das "Orientalische Backofengemüse" enthält Möhren. Ein "erdiges", d.h. ein besonders das Erdelement unterstützendes Rezept, dessen geballte natürliche Süße durch aromatische Gewürze dynamisiert wird **(siehe Rezept für den Spätsommer)**.

Nicht nur in Garten und Landwirtschaft gibt es jetzt viel zu ernten, sondern auch in der wilden Natur. Warum nicht einen Spaziergang damit verbinden, um Beeren oder Kräuter zu sammeln und von ihren wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren? Erste Anregungen und Sammeltipps möchte ich in meinem Vortrag Mitte September vorstellen **(siehe unter freie Kursplätze)** und freue mich wieder auf den regen Austausch mit den Teilnehmenden.



### Septembermorgen

**Im Nebel ruhet noch die Welt,  
Noch träumen Wald und Wiesen:  
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,  
Den blauen Himmel unverstellt,  
Herbstkräftig die gedämpfte Welt  
In warmem Golde fließen.**

*(Eduard Mörike)*



## Freie Kursplätze im September 2015:

### **Naturschätze haltbar machen für Vorratsschrank und Hausapotheke**

In der Natur, in Parks und Aue oder in unberührten Gartenecken wächst so mancher fast vergessene Schatz. Denn viele Beeren, Früchte sowie Wildkräuter enthalten wesentlich mehr gesundheitsförderliche Stoffe als Obst und Gemüse, die wir im Supermarkt oder auf dem Markt kaufen. Lernen Sie ausgewählte Pflanzen kennen, gerade der September hat vieles zu bieten! Mit Kostproben und Tipps für Ernte, Haltbarmachen und Verwendung. Entdecken Sie altes Wissen neu und lassen Sie sich zu einem kleinen Naturvorrat anregen!

**Vortragstermin:** Montag, **14.09.2015**, 19:00-20:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 6,00 €

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 504**

### **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, **23.09. und 30.09.2015**, jeweils 18-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal

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

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs P3911**

## Freie Kursplätze im Oktober 2015:

### **In Balance mit den 5 Elementen der TCM: Basis Ernährung**

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

**Termine/Kursstart:** Dienstag, **06.10.2015**, 6 Abende, jeweils dienstags 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 **P 3058**

### **Aufregendes für den Stoffwechsel, Anregendes für den Darm**

Scharf- und Bitterstoffe, wie sie z.B. in Gewürzen wie Ingwer oder Gemüse wie Chicorée enthalten sind, eignen sich sehr gut dazu, Stoffwechsel und Verdauung wieder auf Trab zu bringen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse heben auch hervor, dass sie helfen, die Darmflora günstig zu beeinflussen. Dadurch haben sie indirekt große Bedeutung auf Wohlbefinden, Abwehrkräfte und gute Laune – bei gleichzeitig hohem Genuss.

Erfahren Sie mehr darüber, in welchen Lebensmitteln diese hilfreichen Stoffe enthalten sind und in welchen schmackhaften Gerichten sich ihre Wirkungen gut kombinieren lassen.

**Vortragstermin:** Mittwoch, **14.10.2015**, 19:00-20:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 6,00 €

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 505**



„Dans les petits sacs  
sont les bonnes épices."  
("In den kleinen Säcken  
sind die besten Gewürze."  
(Französisches Sprichwort)



## Rezept für den Spätsommer

### **Orientalisches Backofengemüse**

(für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30-40 min)

#### Zutaten:

- 2 mittelgroße Möhren (**H/E/M/W, süß, neutral**)
- 2 mittelgroße Rote Bete (**F/E, süß, neutral**)
- 2 mittelgroße Pastinaken (**F, süß/bitter/scharf, warm**)  
(oder Petersilienwurzeln)
- 4 mittelgroße Kartoffeln (**E/W, süß, neutral**)
- 1 EL Rapsöl (**M, scharf, warm**)
- Schwarzkümmel (**M, scharf/bitter, warm**)
- Cumin (Kreuzkümmel), gemahlen (**M, scharf, warm**)
- Salz (**F/E/M/W, salzig, kalt**)

#### So wird's gemacht:

1. Wurzelgemüse und Kartoffeln waschen, alles putzen bzw. schälen. Kartoffeln und Rote Bete der Länge nach vierteln bzw. achteln. Die Rote-Bete-Stücke benötigen länger zum Garen als die anderen Gemüse und sollten daher halb so klein geschnitten werden wie Kartoffeln oder Pastinaken.
2. Pastinaken in große Würfel schneiden, Möhren der Länge nach halbieren (große vierteln) und in Abschnitte von 3 cm Länge teilen. Gemüsestücke in eine Schüssel geben und mit 1 EL Rapsöl vermischen.
3. Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen (bei größeren Mengen zwei Backbleche nutzen). Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit Schwarzkümmel, Cumin und Salz bestreuen. Ca. 20-25 min bei Umluft im Ofen backen.

**Tipp:** Dazu schmeckt Kräuterquark sehr gut. Als vegetarische/vegane Alternative zu Quark bieten sich Dips aus Linsen, Bohnen, Artischocken oder Avocado an. Quark oder in den Dips verarbeiteter Zitronensaft ergänzen dann den im Ofengemüse noch fehlenden sauren Geschmack.

**Variante:** Als Gemüse auch Knollensellerie-, Fenchel-, Kürbis- oder Süßkartoffelwürfel verwenden oder geviertelte Zwiebeln ergänzen. Alternative Gewürze: normaler Kümmel, gemahlener Koriander oder Rosmarinnadeln (letztere erst 10 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gemüse streuen!).

**Guten Appetit!**

**Wirkung aus Sicht der TCM:** Stärkt und harmonisiert die "Mitte", reguliert Milz- und Magen-Qi sowie Darm und Lunge, bewegt das Qi und vertreibt Kälte.



## Lebensmittel-Steckbrief Möhren

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Element/Organkreis:** Holz/Leber, Erde/Milz, Metall/Lunge, Wasser/Niere

**Wirkung nach TCM:** Stärken die "Mitte", senken Qi ab, beseitigen Verdauungsblockaden. Insbesondere in gegarter Form ist die Möhre in der Regel sehr gut bekömmlich und so daher auch gut geeignet für alle Menschen mit schwacher "Mitte", für Babies/Kinder und alte Menschen.

**Westliche Sicht:** Möhren (auch Karotten, Mohrrüben oder Gelbe Rüben genannt) enthalten von allen Gemüsen am meisten Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A (der Name des Vitalstoffs wurde von der Karotte abgeleitet, er ist auch für ihre orange Farbe verantwortlich). Als weitere Vitamine sind Vitamin A, E und Folsäure erwähnenswert. Eine Mahlzeit mit Möhren sollte immer auch etwas Fett enthalten (z.B. Öl, Joghurtdressing, Nüsse, Käse, Butter o.ä.), damit der Körper die fettlöslichen Vitalstoffe Beta-Carotin sowie Vitamin A und E optimal aufnehmen kann. Weitere Inhaltsstoffe, die mit für die positiven Gesundheitswirkungen der Möhre verantwortlich zeichnen, sind die Mineralien Kalium und Eisen sowie der sekundäre Pflanzenstoff Pektin (löslicher Ballaststoff).

Der regelmäßige Verzehr von Möhren kann Verdauungsstörungen reduzieren, den Cholesterinspiegel senken und das Herz-Kreislaufsystem vor Ablagerungen schützen. Sie wirken antioxidativ (Anti-Aging) und als natürliches Antibiotikum, stärken das Immunsystem und können Krebs vorbeugen. Beta-Carotin und Lutein sind bekanntermaßen wichtige Vitalstoffe für Augen und Sehkraft.

### **Zubereitung:**

Möhren können jede Mahlzeit bereichern, vom Frühstück bis zum Abendessen. Neben den weit verbreiteten orangefarbenen Wurzeln gibt es auch wieder alte Sorten zu kaufen, deren Geschmack und Farbvielfalt von hellgelb bis dunkelviolettschwarz variieren.

**Frühstücksanwendungen:** als Brotaufstrich in Verbindung mit gemahlener Mandel oder mit Quark bzw. fein gerieben im herzhaften Hirsebrei. Oder als Möhrensaft: pur oder als Bestandteil eines Smoothies (junges Möhrengrün für einen Green Smoothie verwenden). Unkompliziert ist auch die knackige Solomöhre in der Frühstücksbox.

Die Auswahl für mittags oder abends ist vielfältig, je nachdem auch, ob die Möhren roh oder gegart verwendet werden. Als Bestandteil des Suppengrüns sind sie automatisch in vielen Eintöpfen, Suppen und Kraftbrühen zu finden, aber auch ein püriertes Karottensüppchen kann entsprechend gewürzt sehr angenehm schmecken. Als gedämpftes Beilagengemüse zu Fisch oder Geflügel (oder vegetarischen Gerichten) ist die Möhre sehr bekannt und wird dabei gerne mit frischen Erbsen kombiniert. Aber auch als Möhrenmus solo oder in Kombination mit Kartoffeln, Pastinaken oder Linsen sorgt sie für wohlthuende Sättigung (wer es raffiniert mag, würzt das Mus einmal mit etwas Vanille).

Möhrensauce oder -dip passen prima zu Bratlingen oder Patties. Oft ist geriebene Möhre ja auch schon ein Bestandteil der Bratlinge, Gemüsepudding oder Frittata. Mit anderen Gemüsen und evtl. Hülsenfrüchten kombiniert bereichern sie nicht nur vegetarische Pastasaucen.

Ebenfalls sehr empfehlenswert ist die Verwendung der mild-süßen Möhre in Scheiben oder gestiftelt in Aufläufen, Currys mit und ohne Kokosmilch oder in Getreidepfannen. Als Salat bietet sie sich frisch gerieben als Rohkostsalat an (ggf. in Kombination mit fruchtigen Elementen wie Äpfeln) oder auch gegart mit einem aromatischen Kräuterdressing. Haltbar machen lassen sich Möhren neben dem Einfrieren auch gut sauer eingelegt, milchsauer vergoren oder getrocknet als Möhren-Chips.

Geriebene Möhren geben schließlich auch süßen Speisen wie Kuchen bzw. Gebäck Volumen, Geschmack und Feuchtigkeit, z.B. als Rübli-Torte oder als vitalstoffreiche Möhren-Muffins.

Gewürze, die sehr gut mit Möhren harmonisieren sind Petersilie, Schnittlauch, gemahlener Koriander, Thymian, Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel und Vanille.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien einen goldgelben September mit vielen sonnigen Momenten! Viel Freude mit den vielfältigen Aromen!

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.