

# Fünf-Elemente-Newsletter 2016 - Ausgabe 1

## Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze März und April 2016
- Rezept für den Frühling  
(bzw. für die Frühjahrs-Kur)
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

langsam kündigt sich in der Natur bereits der Übergang vom Winter in das Frühjahr an. Die Wandlungsphase Wasser wird nun durch das Holz abgelöst. In der saisonalen Ernährung nach TCM sollten nun langsam wieder öfter Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die mehr Leichtigkeit und energetische Dynamik fördern um z.B. den Stoffwechsel, der sich über Winter etwas zur Ruhe gesetzt hat, wieder anzukurbeln.

Alles Grüne, Sprießende wie frische Garten- und Wild-Kräuter (z.B. Bärlauch und Löwenzahn), Sprossen, Frühlingszwiebeln, Spinat, Blattsalate/-gemüse gehören dazu. Diese können kombiniert mit leichten, wenig fleisch- und fetthaltigen Getreidegerichten die Mitte stärken und gleichzeitig den Organkreis Leber/Galle sehr gut unterstützen/entlasten. Speziell entspannend auf die Leber wirken Getreide wie Dinkel, Grünkern und Quinoa. Bei den Gemüsen nimmt Staudensellerie eine wichtige Rolle ein. Ein Beispiel wie man mehrere dieser Lebensmittel schmackhaft in einem Gericht kombinieren kann findet sich unter **Rezept für den Frühling**.

Wer lieber bei traditionellen Gerichten bleiben möchte, der liegt jetzt bei Pellkartoffeln mit Kräuterquark oder mit Grüner Soße genau richtig.

Auch der saure Geschmack kann im Frühling seine Funktion, die Leberregeneration zu unterstützen und dem Verausgaben einer ausufernden Leberenergie entgegenzuwirken, besonders gut entfalten. So dass säuerliches Obst (Apfel, Rhabarber etc.) oder Gemüse, saure Milchprodukte oder sauer Eingelegtes wie saure Gurken oder Sauerkraut maßvoll dosiert auf dem Teller nicht fehlen sollten. Hochwertige Essige oder Zitronensaft (**siehe Lebensmittelsteckbrief**) sind auch sehr gut geeignet, im Sinne der Fünf-Elemente-Küche den saueren Geschmack, der wie der bittere in unserer modernen Kost oft vernachlässigt wird, zu ergänzen. Ein Teelöffel bzw. ein Esslöffel voll kann dafür schon ausreichen, dass wir von einer verbesserten Bekömmlichkeit und einem abgerundeteren Geschmack profitieren.

Mehr zu der Wirkung der verschiedenen Geschmacksrichtungen aus Sicht der TCM können Sie in Theorie und/oder Praxis in meinen Kursen kennenlernen (**siehe freie Kursplätze**).



**"Iss nichts, was Du nicht magst!  
Aber iss auch nicht zuviel von dem, was Du magst!  
Das Maß bestimmt die Bekömmlichkeit."**

(Yogi-Weisheit)



## Freie Kursplätze im März 2016:

### **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, **01. März 2016**, 6 Abende, jeweils dienstags 18:15-19:45 Uhr

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

**Kursbeitrag:** 45,00 €, **Anmeldung:** VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kurs **Q 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 **02. März und 09. März 2016** 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 **Q3911**

## Freie Kursplätze im April 2015:

### **Griechische Küche**

Auch die griechische Küche vereint frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel zu Gerichten, die für viele von uns Essgenuss und Urlaubsstimmung bedeuten. Als Teil der mediterranen Ernährung wird ihr schon lange eine positive Gesundheitswirkung attestiert. Und wenn man die Rezepte unter dem Blickwinkel der Fünf-Elemente-Küche beleuchtet, dann stellt man fest, dass auch viele den dortigen Empfehlungen entsprechen. Wenn Sie Lust haben, in vergnügter Runde landestypische Speisen zu kochen und zu genießen, dann sind Sie hier genau richtig. Kali orexi - Guten Appetit!

**2 Termine:** Mittwoch, **13. und 20. April 2016**, 18:00-21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte; **Entgelt:** 23,50 € zzgl. ca. 2x 10,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kurs **Q3924**

### **Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse III**

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, 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, **25. April 2016**, 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 **540**



„Wenn Dir das Leben  
eine Zitrone gibt,  
mach' Limonade draus!"  
(Virginia E. Wolff)



## Rezept für den Frühling

(bzw. für die Frühjahrs-Kur)

### Spinat-Dinkel-Curry

(für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 min)

#### Zutaten:

- 125 -150 g Schnellgar-Dinkelkörner (**Holz/Erde, süß, neutral**)  
250 ml Wasser (**Wasser, salzig, neutral**)
- ¼ TL Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, salzig, kalt**)
- 2 Handvoll Cashewnüsse (**Erde, süß, neutral**)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (**Metall, scharf, warm**)  
(oder 1 Zwiebel)
- 2 EL Rapsöl (**Metall, scharf, warm**)
- 1/2 - 1 TL Currypulver (**Metall, bitter/scharf, heiß**)
- 2 EL Sojasauce (**Holz/Feuer/Wasser, salzig, neutral**)
- 1 kleine Knoblauchzehe (**Holz/Erde/Metall, scharf, heiß**)
- 1 EL Tomatenmark (**Holz, sauer, kühl**)  
(oder 1-2 TL Zitronensaft)
- 300 - 400 g Blattspinat (**Holz/Feuer/Erde/Metall, süß, kühl**)  
(frisch oder Tiefkühlware)

#### So wird's gemacht:

1. Dinkelkörner in 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in ca. 20 min garen. Gegen Ende der Kochzeit das Salz hinzufügen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden (bzw. die Zwiebel schälen und fein würfeln). Spinat waschen und putzen. Blätter und Stiele mundgerecht zerschneiden. Knoblauch schälen und auf der Rundlochreibe fein reiben.
3. In einer beschichteten Pfanne die Cashewnüsse ohne Öl leicht bräunlich rösten, dann auf einen kleinen Teller gleiten lassen.
4. Rapsöl in der vom Nüsserösten noch heißen Pfanne erhitzen und darin zunächst die Frühlingszwiebeln mit dem Currypulver andünsten (bzw. die Zwiebeln bräunen). Dann mit 2 EL Sojasauce ablöschen und ca. ½ Tasse Wasser hinzufügen. In die Dünstflüssigkeit Tomatenmark und geriebenen Knoblauch gut einrühren.
5. Spinat in die Pfanne geben und am besten bei geschlossenem Deckel in ca. 5 min zusammenfallen lassen. Dann die Dinkelkörner und die Cashewnüsse hinzufügen, umrühren und abschmecken, ggf. mit Sojasauce nachwürzen. Als Pfannengericht servieren.

**Guten Appetit!**

**Wirkung aus Sicht der TCM:** Stärkt Milz und bewegt Qi, nährt und bewegt Blut, nährt Essenz-Jing, entspannt Leber und entgiftet, bewahrt Yin und befeuchtet Trockenheit



## Lebensmittel-Steckbrief Zitrone

**Zitronensaft:** Holz, Leber/Galle, sauer, kühl

**Zitronenschale:** Holz, Leber/Galle, Feuer/Herz, bitter/sauer, warm

### Wirkung nach TCM:

Der saure Geschmack des Safts/Fruchtfleisches der Zitrone wirkt zusammenziehend/adstringierend. Er stärkt die Leber/Regeneration der Leberzellen sowie den Magen und reduziert inneren Wind. Zitronensaft kühlt Hitze (innere und äußere, z.B. Sommerhitze), bewahrt/erzeugt Körpersäfte und stillt den Durst.

**Cave:** Nicht im Übermaß verwenden, denn ein Zuviel an Säure kann Leber-Qi-Stagnationen bewirken bzw. verstärken. Zudem können äußere pathogene Faktoren wie Wind und Kälte in das Körperinnere gezogen werden. Daher bei frisch eingedrungener Kälte ("Erkältung") keine heiße Zitrone trinken, sondern einen heißen Ingwertee (treibt Kälte und Wind zurück an die Körperoberfläche). Sollte die Erkältung sich im weiteren Verlauf mit Fieber manifestieren, dann den Ingwertee absetzen und ggf. Wasser mit Zitrusaft trinken.

Von der eher abwärtsgerichteten Wirkrichtung des sauren Geschmacks können auch alle profitieren, die nach einer durchfeierten Nacht Kopfdruck bzw. einen "Kater" haben. Zitrusaft (ungesüßt!) oder sauer Eingelegtes kann das im Kopf gestaute Qi wieder absinken lassen.

### Westliche Sicht:

Die Zitrone enthält wie andere Zitrusfrüchte unter den Obstsorten überdurchschnittlich viel Vitamin C (ca. 50 mg/100 g), d.h. 100 ml Zitronensaft decken bereits die Hälfte unseres Tagesbedarfs an Vitamin C. Darüber hinaus sind Zitronensäure (3-8%), ätherische Öle (Limonen sowie Citral, beide verantwortlich für den typischen Zitrusgeschmack) und in der Schale zusätzlich noch weitere sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. bitter schmeckende Flavonoide) und Pektine enthalten.

Die Inhaltsstoffe der Zitrone wirken antioxidativ, konservierend, antimikrobiell, immunstärkend und evtl. krebsvorbeugend. Neben den vielfältigen geschmacklichen Vorteilen in der Küche (geriebene Zitronenschale unbehandelter Bio-Zitronen war für mich "die" Entdeckung; am besten Rundlochröbe nutzen!) kann Zitronensaft auch genutzt werden, um das Braunfärben/Oxidation (z.B. bei Obstsalaten), Vitaminverlust bzw. den Verderb von anderen Lebensmitteln zu verhindern.

Auch unterstützt die Säure den Abbau bzw. die Verdauung von tierischem und pflanzlichen Eiweiß und trägt so zu deren besserer Bekömmlichkeit bei. Traditionell kennen wir dies in Deutschland z.B. durch die Beigabe von Zitronenvierteln oder -scheiben an Fischgerichte oder Zitronensaft in Dressings oder die Beigabe zu Hülsenfruchtgerichten. Ein klassisches Beispiel dafür in der internationalen Küche ist die peruanische "Ceviche", bei der u.a. rohe Fischstücke mit Zitronen- bzw. Limettensaft mariniert und mit anderen Zutaten vermischt als sehr schmackhafter Salat verzehrt werden. Chemisch findet aufgrund der enthaltenen Zitronensäure eine Denaturierung des Eiweißes statt, d.h. die komplexen Proteinstrukturen werden schrittweise aufgeschlossen. Man bezeichnet dies auch als "Kochen ohne Hitze". Der Effekt ist der gleiche: dem Magen wird Verdauungsarbeit abgenommen.

### Zubereitung:

Zitronen wachsen in sonnenverwöhnten Regionen, z.B. in den Ländern rund um das Mittelmeer. Daher finden diese auch in vielen Gerichten dieser Länderküchen Verwendung. Schon Goethe hat seiner Italiensehnsucht mit Hilfe der Zitrone Ausdruck verliehen und literarisch verarbeitet ("*Kennst Du das Land, wo die Zitronen blühen?*"). Auch die griechische Küche verwendet viel Zitronen, z.B. in der traditionellen Zitronensuppe, ofengebackenem Zitronenhähnchen oder als köstliche Zitronencreme (**teilweise auszuprobieren im obengenannten Griechisch-Kochkurs**). Typische spanische oder marrokanische Speisen sind eingelegte Salzzitronen oder ein erfrischender Couscous-Salat "Tabuleh".

Kleine Mengen Zitronensaft bzw. geriebener Zitronenschale runden viele Gerichte ab und erlauben es, sowohl süße wie auch herzhaftere Gerichte mit ihrem säuerlichen Geschmack zu ergänzen (Fünf-Elemente-Küche) und abzurunden. Dafür den Zitronensaft möglichst gegen Ende der Garzeit hinzufügen.

Zitronensaft und -schale können, wie bereits erwähnt, zum Marinieren von Fisch, Hühnchenfleisch, Pilzen oder Tofu/Lupinenfilet genutzt werden. Ergänzt durch Ingwer erhält man eine herrliche asiatische Note und verstärkt die Gesundheitswirkung. In Salatdressings kann der Saft Essig ersetzen und mit seiner fruchtigen Säure den bitteren Geschmack mancher Salatbestandteile abmildern. Zitronensaft kann Suppen, Eintöpfen, Getreidepfannen und Aufläufen als "Gewürz" beigegeben werden.

Die aromatische Schale wertet viele Speisen auf, z.B. fruchtige Aufläufe mit Grieß aus Weizen, Dinkel oder Mais (Polenta) oder Apfelmus bzw. Fruchtkompotte. Auch der Frühstücksbrei aus Grieß oder Hirse lässt sich prima damit aromatisieren. Saft und Schale ergänzen mit ihrer frischen Säure Frucht-Shakes und Green Smoothies und lassen sich sogar zu einem tollen, sommerfrischen Nudel-Pesto verarbeiten.

Im Bereich der süßen Speisen ist ihr Einsatz sehr vielfältig, ob als Zitronen-Marmelade (Lemon Curd), Zitronenpudding, -creme oder Zitronensuppe mit Apfelspalten. Gebäcke, Rührteige, Muffins etc. können mit Zitronenschale gewürzt werden und die Bäckerkunst läuft zur Hochform auf bei gefüllten Biskuitrollen, Zitronen-schnitten oder Sahnetorten. Mein absoluter Favorit ist aber immer noch die berühmte französische "Tarte au Citron".

Den besonderen kühlenden Effekt der Zitrone wissen wir im Sommer zu schätzen, wenn wir mit Zitronenscheiben aromatisiertes Wasser oder selbstgemachte Zitronenlimonade genießen, um uns zu erfrischen und das Yin im Körper zu bewahren. In kleineren Mengen wird sie auch warm getrunken, z.B. klassisch als Ergänzung zu schwarzem Tee.

Bestimmt fallen Euch/Ihnen noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten und Lieblingsgerichte ein!



Ich wünsche Ihnen/Euch einen guten Übergang in den Frühling und allen schon heute ein schönes Osterfest!

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)