

Fünf-Elemente-Newsletter 2016 - Ausgabe 3

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze November 2016 und Januar 2017
- Rezept für den Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

die Energie der Wandlungsphase Metall nehmen wir im Herbst konzentriert wahr, wenn sich die Säfte in der Natur zurückziehen und entstehende Trockenheit in der Herbstverfärbung sichtbar wird. Gerade jetzt in der Übergangszeit nach diesem schönen September können wir aber auch in uns spüren, dass ein stärkerer Rückzug nach innen oder in das Häusliche ansteht. Der Abschied von den sonnenreichen Tagen fällt schwer und macht sich auch einige Tage im körperlichen Wohlbefinden oder einer mentalen Wehmut bemerkbar. Und das wiedererstarkende Yin kann sich z.B. durch ein größeres Schlafbedürfnis ausdrücken. Aber wir wissen ja, dass die anderen Zeiten wiederkommen werden und gerade der Wandel über das Jahr auch seine wichtigen Funktionen hat.

Sich mal wieder etwas mehr auf sich zu konzentrieren und das Wichtige vom weniger Wichtigen zu trennen, wird durch die Metallenergie unterstützt. Zeit vielleicht auch für eine Entrümpelungsaktion in Keller, Garage oder Arbeitszimmer?? Oder mal die persönlichen Kontakte sichten und sich von einigen verabschieden, wenn sie uns nicht mehr guttun?

In der Küche rücken jetzt wieder warme Gerichte in den Vordergrund, da der Körper mehr Wärme bereitstellen muss. Um uns vor Erkältungen etc. zu schützen, können wir durch bewusste Auswahl jetzt auch unser Immunsystem (das Abwehr-Qi) besonders gut mit Lebensmitteln stärken, die eine positive Wirkung auf den Organkreis Lunge/Dickdarm haben. Dazu gehören u.a. Zwiebelgemüse, weiße Wurzelgemüse wie Sellerie, Kohlrabi, Schwarzwurzel und Rettich (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**) sowie saftreiche Früchte wie z.B. Trauben oder Birnen (**siehe Rezept für den Herbst**). Der scharfe Geschmack, der ebenfalls zu dieser Wandlungsphase gehört, lässt sich darüber hinaus sehr abwechslungsreich durch viele frische Kräuter und verschiedene Gewürze in Speisen einsetzen.

Wer sich neu mit der TCM-Ernährung bzw. Fünf-Elemente-Ernährung beschäftigen oder bisher Gelesenes vertiefen möchte, der ist in dem unten genannten Theoriekurs "In Balance mit der TCM" genau richtig. Wer eher praxisnah unterwegs ist oder sich schon ein wenig auskennt, für den passt der Kochkurs im Januar sehr gut (**siehe freie Kursplätze**). Ich freue mich auf alte Bekannte und neue Teilnehmende!!



**"Es gibt eine Stille des Herbstes
bis in die Farben hinein."**
(Hugo von Hofmannsthal)



Freie Kursplätze im November 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, **01.11.2016**, 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 **R 3058**

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, **02. November** und **09. November 2016**, 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 573**

1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche (Teil 2: Neue Rezepte!!)

Mit neuen Rezepten kochen wir wieder 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 **16. November** und **23. November 2016** jeweils 18-21:30 Uhr

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

Kursbeitrag: 23,50 € zzgl. ca. 18,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs R3911**

Freie Kursplätze im Januar 2017:

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 **11.+18.+25. Januar 2017** 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 **R3904**



**„Aus den Träumen des Frühlings
wird im Herbst Marmelade gemacht.“**
(Peter Bamm)



Rezept für den Herbst

Herbstlicher Birnenauflauf

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min, Backzeit ca. 60 min)

Zutaten:

- 2+2 EL Butter (**Erde, süß, neutral**)
(ersatzweise ungehärtete Margarine)
- 125 g (Vollrohr-)Zucker (**Erde, süß, warm**)
- 500 ml Vollmilch (**Feuer/Erde/Metall, süß, neutral**)
(ersatzweise pflanzlicher Drink nach Wahl)
- 500 ml heißes Wasser (**Wasser, salzig, kalt**)
- 1/2 TL gemahlener Kardamom (**Erde/Metall, scharf/bitter, warm**)
- 1 Msp. Salz (**Wasser, salzig, kalt**)
- 200 g Dinkelgrieß (**Holz/Erde, süß, neutral**)
(ersatzweise Weizengrieß)
- Semmelbrösel (**Holz/Erde, süß, neutral**)
- 5-6 Birnen (**Erde/Metall, süß/sauer, kühl**)
- 1 Bio-Zitrone (**Holz, sauer, kühl**)
- 1 cm Ingwer (**Metall, scharf, warm**)
- 4 Eier, getrennt in Eigelbe und Eiweiße (**Metall, süß, neutral**)
- 50 g Rosinen (**Erde, süß, warm**)
- 50 g Mandeln, grob gehackt oder gestiftelt (**Erde/Feuer, süß/bitter, neutral**)

So wird's gemacht:

1. In einem Topf 2 EL Butter zerlassen, Zucker hinzufügen und mit Vollmilch und heißem Wasser auffüllen. Die Gewürze ergänzen und alles aufkochen lassen. Den Grieß unter ständigem Rühren hinzufügen und bei kleiner Hitze ca. 10 min zu Brei ausquellen lassen.
2. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen (damit die Eier später beim Einarbeiten nicht gerinnen). Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen, Backofen auf 180°C vorheizen. Bio-Zitrone waschen, abtrocknen und mit der Rundlochreibe etwas Schale abreiben, dann halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen.
3. Die Birnen schälen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden und gleich mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Den Ingwer schälen und auf der Rundlochreibe fein reiben.
4. Den abgekühlten Brei mit den 4 Eigelben, Rosinen, Mandelstückchen, Ingwer und geriebener Zitronenschale gut vermischen. Die 4 Eiweiße steif schlagen und ebenfalls unter den Brei heben.
5. Eine Hälfte des Breis in die ausgestreute Form geben. Die Birnenwürfel darauf verteilen. Dann den restlichen Brei darüber streichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Einige Butterflöckchen darauf verteilen und ca. 60 min im Backofen backen, bis der Auflauf sich an der Oberfläche goldgelb verfärbt.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM: stärkt das Qi, bringt Säfte hervor, harmonisiert und wärmt die "Mitte", befeuchtet Trockenheit und Lunge/Dickdarm, löst (Lungen-)Schleim, unterstützt beim Entwässern.

Birnenkompott oder andere Gerichte mit Schwerpunkt Birnen wie dieser Auflauf können daher bei trockenem Husten, Bronchitis, Asthma, Erkältung, aber auch bei Verstopfung oder Bluthochdruck helfen.



Lebensmittel-Steckbrief Rettich

Temperaturverhalten: kühl

Geschmack: scharf, süß

Element/Organkreis: Metall, Erde

Wirkung nach TCM: kühlt Hitze und Blut, transformiert Schleim und leitet Feuchtigkeit aus, stillt Husten, fördert die Durchblutung, unterstützt das Wasserlassen.

Wird in vielen Hausmitteln bei Husten, Bronchitis, Asthma aber auch bei Hautproblemen eingesetzt (Hitze- und Feuchtigkeits- bzw. Schleimerkrankungen).

Westliche Sicht: Rettiche (lat.: Raphanus) gehören zu den Kreuzblütlern und stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Angeblich waren sie schon in der Antike in Ägypten bekannt und sollen neben Zwiebeln und Knoblauch den Arbeitern an den Pyramiden als Stärkungsmittel gedient haben. Von dort verbreitete sich die Rettichkultur dann nach Asien bzw. brachten die Römer sie in unsere Breiten.

Während in Asien (z.B. Japan, China, Korea) noch heute Rettich in großen Mengen verzehrt wird (hauptsächlich der rosafarbene, mildere Daikon-Rettich), sind bei uns in Deutschland vor allem der weiße Sommer-Rettich und der schwarze, knollige Winterrettich mit höheren Schärfegraden bekannt. Traditionell sind sie in Bayern und Baden-Württemberg als "Radi" fester Bestandteil der Biergarten-Küche. Hier liegen auch die Hauptanbauggebiete der Rettichsorten. Ihre Verzehrmenge ist aber im Vergleich zu Asien eher gering.

Der sehr kalorienarme Rettich enthält überdurchschnittlich viel Kalium und durchschnittliche Werte an Vitamin C, Calcium, Eisen sowie Ballaststoffen. Seinen markant-scharfen Geschmack erhält der Rettich durch das ätherische Öl Raphanol sowie weitere Senföle. Diese tragen auch wesentlich zu seinen gesundheitsfördernden und heilsamen Wirkungen bei. So gilt Rettich als Stärkungsmittel inbes. für die Abwehrkräfte und kann Krebs vorbeugen. Vor allem der schwarze Winterrettich ist reich an Senfölen und hat einen hohen Basenanteil, so dass er günstig auf den Säure-Basen-Haushalt wirkt. Er sollte daher auch bei Kuren zur Stärkung der "Mitte" mit dem Ziel Gewichtsabnahme oder beim Getreidefasten im Speiseplan nicht fehlen. Zumal er unterstützend und entgiftend auf Leber und Galle wirkt, entwässert und die Verdauung fördert. Man schätzt ihn in der Volksheilkunde auch bei Gelenkrheumatismus, Gicht und Ekzemen. Rettichsaft mit Honig wird auch bei uns als altes Hausmittel bei hartnäckigem Husten eingesetzt und wirkt krampf- und schleimlösend.

Zubereitung:

Zunächst kann Rettich roh in jeglicher Form genossen werden. Von sehr fein bzw. grob gerieben als Bestandteil von Rohkostsalaten (z.B. mit Äpfeln) oder -platten bis zu in feine Scheiben gehobelt als Carpaccio mit Balsamcreme und Pinienkernen garniert reicht die Palette. Von der bayerischen Brotzeit oder Oktoberfestbrettln kennt man ihn in dünne Spiralen geschnitten. Quark oder Frischkäse mit feinen Rettichraspeln vermischt und z.B. mit Kümmel oder Koriander gewürzt ergeben einen schmackhaften Brotaufstrich oder Dip zu Pell- oder Süßkartoffeln. Oder man legt dünne Scheiben direkt aufs Brot bzw. gestaltet Sandwiches damit.

Um dies wasserreiche Gemüse haltbar zu machen, bietet sich auch an, ihn geraspelt oder geschnitten sauer in Gläser einzulegen. Noch gesundheitsfördernder bzw. darmgesunder wäre es, ihn in Einmachgläsern milchsauer zu vergären (Fermentation). In dieser Form ist Rettich z.B. in

dem bekannten fermentierten koreanischen Gericht Kimchi neben Chinakohl, Knoblauch und Ingwer wesentlicher Bestandteil.

Gewürfelter Rettich kann Gemüseeintöpfe, -aufläufe und Getreide-Gemüse-Pfannen bereichern. Auch in Currygerichte z.B. mit Kokosmilch passt er sehr gut. In gegarter Form verliert Rettich seinen scharfen Geschmack und kann dann auch von denjenigen genossen werden, die ihn wegen der Schärfe sonst meiden.

In der TCM wird der roh kühl wirkende Rettich z.B. bei einer geschwächten "Mitte" nicht roh, sondern lieber gedünstet und mit wärmenden Gewürzen gewürzt als Gemüsebeilage empfohlen.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen hoffentlich noch goldenen Oktober sowie einen gemütlichen Herbst (wenn es dann im November draußen feucht und stürmisch wird) mit Zeit für Spaziergänge und anschließend eine wärmende Tasse Tee.

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