

Fünf-Elemente-Newsletter 2016 - Ausgabe 4

Inhalts-Übersicht

- **Einleitung**
- **Genuss und Wohlbefinden schenken: Weihnachtsrabatt**
- **Freie Kursplätze Januar und Februar 2017**
- **Rezept für den Winter**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

die TCM sieht den Menschen eingebunden in die Energieflüsse seiner natürlichen Lebensumwelt. Wichtige Empfehlungen für ausgeglichene Energien (die Harmonie von Yin und Yang im Sinne einer aktiven Lebenspflege = Yang Sheng) und damit Wohlbefinden sowie Gesundheit lauten: maßvolles, achtsames Essen, ausreichende Bewegung (auch im Freien) sowie eine Anpassung der eigenen Aktivitäten an die natürlichen Rhythmen/Zyklen. Rhythmen und Zyklen beziehen sich dabei sowohl auf den Tag, den Jahresverlauf sowie den eigenen Lebenszyklus.

So kann eine Verausgabung von Energien vermieden und das Auftanken neuer Energie sichergestellt werden. Soweit das "Ideal" - Viele werden für ihren Alltag jedoch bestätigen können, dass sie zunehmend "aus dem Rhythmus" kommen und für bestimmte Aktivitäten (oder eben "Nicht aktiv sein") nur wenig Zeit finden.

Dabei nimmt die Bedeutung von Takt, Rhythmus und Tempo auch in der westlichen Medizin und Forschung zu und werden auf Tagungen vorgestellt. Viele (z.B. hormonell gesteuerte) Körperprozesse wie Kreislauf und Stoffwechsel werden immer besser verstanden. Und man hat erkannt, dass gesundheitliche Probleme zunehmen, wenn nur noch das Tempo unser Leben beeinflusst, Takt und Rhythmus sich aber deutlich verändern bzw. zu kurz kommen. So sind ein regelmäßiger Takt beim Ess-Rhythmus und regelmäßig ausreichend Schlaf bereits vor Mitternacht wichtige Garantien dafür, gesund zu bleiben. Ein stetiger Wechsel zwischen Energieaufnahme/-speicherung und Entspeicherung durch Aktivität wird heute bei vielen jedoch durch einen beschleunigten, stressigen Berufsalltag, ständiges Snacking und Essen "nebenbei", zu wenig Schlaf und Bewegung in ein Ungleichgewicht der permanenten Energiespeicherung verschoben. Der Anteil dieses Ungleichgewichts an der Entstehung von Übergewicht wird von den meisten noch immer unterschätzt.

Aus meiner Sicht kann das ganzheitliche Konzept der TCM mit seinen Empfehlungen gut dazu beitragen, sich wieder mehr auf die Bedeutung der Harmonie von Takt, Rhythmus und Tempo für unser tägliches Leben zurückzubedenken. Dazu gehört z.B. auch ein an die Jahreszeit angepasstes Essen (**siehe Rezept für den Winter**) und die Auswahl von Lebensmitteln, die die gerade vorherrschende Wandlungsphase Wasser besonders gut unterstützen können (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).

Weitere Infos und Praxis-Tipps können Interessierte in meinen Kursen (**siehe freie Kursplätze**) und Beratungen kennenlernen und erfahren.

Genuss und Wohlbefinden schenken:

Die Vorweihnachtszeit hat begonnen und viele sind bereits auf der Suche nach passenden Geschenken für ihre Lieben. Bestimmt gibt es in diesem Kreise Menschen, die sich über einen Kochkurs oder ein Rezeptbuch als Geschenk sehr freuen würden. Daher habe ich diesem Newsletter die Übersicht meiner sämtlichen für 2017 geplanten Kurse angehängt, so dass bereits jetzt eine gute Auswahl möglich ist.



"Mancher Hunger kann nicht durch das Essen gestillt werden. Aber gut zu essen zeigt einem, dass die Welt sich um einen kümmert."
(Edward Espe Brown, Zen-Mönch und Koch)



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**

Getreidefasten nach TCM: die Mitte stärken und die Leber entlasten

Fastenkuren werden gerne eingesetzt, um den Körper zu entgiften und entschlacken. Aus Sicht der TCM schwächen Fastenkuren ohne feste Nahrung zu sehr die "Mitte", hier sind Getreidekuren das bessere Mittel der Wahl, da sie schonender wirken. Mit ihnen kann die Mitte gut gestärkt und die Leber entlastet werden. Regelmäßig durchgeführte Kuren können auch das Abnehmen unterstützen, energetische Ungleichgewichte ausgleichen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Wie eine solche Getreidekur von 5-10 Tagen aussehen kann, welche Getreide, weitere Lebensmittel und unterstützenden Tees Sie einsetzen können und wie die täglichen Mahlzeiten gestaltet werden, erfahren Sie in diesem Kurs (inkl. Rezeptvorschlägen und Kostproben). Dabei können Sie zusätzlich von der Motivation durch die Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende) und dem Erfahrungsaustausch profitieren.

Termine: **Kursstart** Dienstag, **17. Januar 2017**, 4 Abende, jeweils 19:00-21:00 Uhr

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

Kursbeitrag: 79,00 € (Überweisung vor Kursbeginn)

Anmeldung: bei mir per Mail oder per Telefon 0561/766 909 50 **bis spätestens 08. Januar 2017**

Freie Kursplätze im Februar 2017:

Fünf-Elemente-Küche: Hirse, Bulgur, Quinoa & Co. (Teil 2)

Aus diesen vielfältigen Getreiden, die schnell gar sind und viele wertvolle Nährstoffe enthalten, zaubern wir in der Küche wieder gemeinsam schmackhafte Gerichte, die sich auch im Alltag schnell kochen lassen. Ob als warmes Frühstück oder in Kombination mit Gemüse und Kräutern, freuen Sie sich auf neue herzhaft und süße Rezepte, die auch von Kindern gerne gegessen werden. Diese Getreide stärken wohltuend die Mitte, unterstützen die Nieren und wirken Süßhunger entgegen.

Termin: Mittwoch, **08. Februar 2017**, 18:00-21:30 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 570**

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, **14. Februar 2017**, 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 **S 3058**

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 **22. Februar und 01. März 2017** jeweils 18-21:30 Uhr

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

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **S 3920**



**„Das Glück des Lebens
wird von der Beschaffenheit
der Gedanken bestimmt.“**

(Marc Aurel)



Rezept für den Winter

Winterliche Spitzkohl-Curry-Pfanne

(für 3-4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 min)

Zutaten:

- 300 g Langkornreis (**Erde/Metall, süß, neutral**)
- 4 EL Cashewnüsse (**Erde, süß, neutral**)
(ersatzweise 4 EL Erdnüsse) (**Erde/Metall, süß, neutral**)
- 1 Zwiebel (**Holz/Feuer/Metall, scharf/süß, warm**)
- 2 EL Rapsöl (**Metall, scharf, warm**)
- 500 g Spitzkohl (**Erde, süß, neutral**)
- 1/2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel) (**Metall, scharf, warm**)
- 1/2 TL Kurkuma (**Holz/Erde, bitter/scharf, warm**)
- 1/2 TL Currypulver (mittelscharf) (**Metall, bitter/scharf, heiß**)
- 1/2 TL Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser, salzig, kalt**)
- 1 TL gemahlener Koriander (**Erde/Metall, bitter/scharf, warm**)
- 1-2 EL Tomatenmark (**Holz/Erde, sauer/süß, kühl**)
(ersatzweise 1 EL Zitronensaft) (**Holz, sauer, kühl**)
- 2 Msp. Chilipulver (**Feuer/Erde/Metall, scharf, heiß**)

So wird's gemacht:

1. In einem mittelgroßen Topf 600 ml Wasser mit ½ TL Salz erhitzen und darin den Langkornreis in ca. 20 min garen (Deckel geschlossen halten, die gesamte Flüssigkeit sollte aufgenommen sein).
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln. Den Spitzkohl waschen (ggf. 1-2 äußere Blätter entfernen), der Länge nach vierteln, den Strunk herausschneiden. Dann den Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. In einer großen (am besten: beschichteten) Pfanne die Cashewnüsse ohne Fett anrösten, bis sie sich hellbraun verfärben und aromatisch duften. Dann die Nüsse auf einen kleinen Teller gleiten lassen. Das Rapsöl in der von den Nüssen noch heißen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschließend die Spitzkohlstreifen in die Pfanne geben.
4. Die Gewürze Cumin, Kurkuma, Curry, Salz, Koriander, Tomatenmark und Chilipulver zum Kohl geben und alles mit einem Pfannenwender gut vermischen.
½ - 1 Tasse Wasser angießen und den Gewürzkohl in ca. 10 min bei mittlerer Hitze und möglichst geschlossenem Deckel bissfest dünsten.
5. Zum Abschluss den Reis zum Kohl in die Pfanne geben und gut verteilen. Nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Tip: Etwas farbliche Vielfalt kommt in das gelbe Gericht, wenn man vor dem Servieren noch 1-2 EL gehackte grüne Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Koriandergrün oder Petersilie) darüber verteilt.

Varianten: Statt Spitzkohl eignen sich auch Chinakohl, Weißkohl und Wirsingkohl für diese Getreidepfanne sehr gut.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Reguliert Milz und Magen, stärkt und bewegt das Qi, vertreibt Kälte, regt die Verdauung an, trocknet Schleim.



Lebensmittel-Steckbrief Erbsen

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Element/Organkreis: Erde/Milz und Wasser/Niere

Wirkung nach TCM: Harmonisieren das Qi der "Mitte" und des unteren Erwärmers, senken Qi ab, entgiften, unterstützen das Wasserlassen und leiten Feuchtigkeit aus

Westliche Sicht: Wie alle Hülsenfrüchte sind inbes. reife Erbsen reich an pflanzlichem Eiweiß (23 %) und machen daher dieses nährstoffreiche, sättigende und kostengünstige Lebensmittel auch besonders interessant für die vegetarische/vegane Küche. Auch sind sie für die "schlanke" Küche gut geeignet, da sie fast keine Fette und schnelle Kohlenhydrate (Zucker) enthalten.

Erbsen haben einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Kalium sowie Magnesium und sind ein wertvolle Lieferanten für Eisen und Zink. Bei den Vitaminen punkten sie mit guten Gehalten des Vitamin B-Komplexes (z.B. B1, B2, Biotin, Folsäure). Darüber hinaus sind sie ballaststoffreich und verfügen über gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe (u.a. Saponine, Isoflavonoide und Protease-Inhibitoren).

Zubereitung: Die unreifen, frischen Erbsen mit ihrer charakteristischen grünen Farbe haben nur kurze Zeit Saison im Sommer. Dann bekommt man meist die Sorte Markerbsen in ihren Schoten auf Wochenmärkten und palt diese, um die darin enthaltenen Erbsen dann weiter zu verarbeiten. Frische Erbsen lassen sich kaum lagern, verlieren schnell an Geschmack und sollten nach dem Palen schnell blanchiert und dann entweder weiterverarbeitet oder eingefroren werden. Tiefgekühlt bekommt man sie auch in den meisten Supermärkten.

Frische Erbsen werden traditionell gerne zusammen mit Möhren oder Kohlrabi als Gemüse zu Petersilien-Kartoffeln serviert. Weitere Verwendung finden sie als Bestandteil von sommerlichen Gemüseeintöpfen (z.B. Minestrone) oder als frisches, püriertes Schaumsüppchen. Ihre grüne Farbe (und natürlich auch ihr leicht süßer Geschmack) macht sich auch gut im Erbsenpüree (sei es als Beilage, Dip oder Brotaufstrich). Da ihr süßer Geschmack auch Kindern gefällt, passen sie in Gemüsepfannen oder Getreidegerichte wie Reispfannen (z.B. Risi e Bisi), Couscous- oder Nudelgerichte bzw. Hirseaufläufe. Kurz und vitaminschonend gegart (am besten dämpfen) eignen sie sich auch gut als grünes Extra in Salaten oder grünen Smoothies.

Die reifen grünen oder gelben Erbsen sind getrocknet lange haltbar und dadurch das ganze Jahr verfügbar. Dafür erfordert ihre Zubereitung dann etwas mehr Zeit, da den Erbsen das entzogene Wasser erst wieder zugeführt werden muss. Dafür bietet sich das Einweichen über Nacht an, denn so verkürzt sich auch die anschließende Kochzeit. Besitzer eines Dampfdruckkochtopfes sind im Vorteil, denn mit diesem verkürzt sich die Kochzeit nochmal um einiges. Verkürzen kann man die Kochzeit auch, indem man geschälte, in zwei Hälften auseinander fallende Erbsen verwendet. Durch das Schälen gehen zwar einige Nährstoffe verloren, andererseits sind Schälerbsen dadurch etwas bekömmlicher, schneller gar und von der Konsistenz feiner.

Viele kennen getrocknete grüne Erbsen ausschließlich in der klassischen Erbsensuppe, die mit Suppengrün, Majoran und Petersilie gekocht wird und gerne von Rauchfleisch oder Würstchen o.ä. begleitet wird. In der vegetarischen Küche würde man Räuchertofu oder geräuchertes Paprikapulver verwenden, um einen ähnlichen Geschmack zu erzielen. Viel mehr Zubereitungsmöglichkeiten entdeckt man jedoch, wenn man auch in andere Länderküchen schaut. So werden z.B. in Indien geschälte Hülsenfrüchte (sie werden dann Dal genannt) als wunderbar aromatisch gewürzte sämige Suppen zu vielen Hauptspeisen serviert. Die beigegebenen Gewürze vergrößern nicht nur den Essgenuss, sondern auch die Bekömmlichkeit.

Apropos Bekömmlichkeit: wer bisher wenig Hülsenfrüchte gegessen hat, sollte tatsächlich mit Erbsen einsteigen und dann bei den getrockneten Erbsen mit den Schälerbsen beginnen. Aber auch die Zubereitung als Erbsenpüree (z.B. auch als Gemüse- oder Nudelfüllung), Tapas-Dip oder Brotaufstrich ist empfehlenswert. Passende und unterstützende Gewürze können z.B. sein: Majoran, Lorbeerblatt, Paprikapulver, Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, gemahlener Koriander, Kurkuma, Curry, Ingwer, Galgant etc.

Besser als gar keine Hülsenfrüchte/Erbsen sind zum Eingewöhnen und Kennenlernen auch eingelegte Erbsen im Glas (Bio-Hersteller). Geschmacklich fallen sie jedoch m.E. immer hinter den frisch zubereiteten zurück.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien eine schöne, lichte Adventszeit und ein fröhliches Weihnachtsfest sowie danach etwas Zeit für Muße und Ruhe "zwischen den Jahren", bevor dann der neue Jahreszyklus beginnt.

Zum Abschluss dieses Jahres möchte ich ein herzliches Dankeschön richten an alle Teilnehmenden meiner Kurse und Beratungen sowie an alle weiteren Kontakte. Sie haben durch ihr Interesse, Engagement, konstruktives Feedback und ihr "Dasein" an sich zu einem gelungenen Miteinander und sinnvollem Tätigsein beigetragen und mein Leben bereichert. Herzlichen Dank dafür!! Ich freue mich auf ein Wiedersehen im neuen Jahr!

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