

Fünf-Elemente-Newsletter 2017 - Ausgabe 1

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Praxis für Lebenspflege: Angebote meiner Kooperationspartnerinnen
- Freie Kursplätze April und Mai 2017
- Rezept für den Frühling
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

endlich ist er da, der Frühling und lockt uns mit seiner dynamischen Holz-Energie wieder stärker nach draußen bzw. motiviert uns für neue Projekte, Unternehmungen und Planungen. Die vorherrschende Energie ist jetzt günstig für die Umsetzung langgehegter Wünsche und Aktivitäten.

Ein größeres Projekt, das meine von mir sehr geschätzte Kooperationspartnerin, die Frauenärztin/TCM-Ärztin Dr. Karla Bentler, bereits im vergangenen Jahr auf den Weg gebracht hat, wird gerade fertiggestellt. Auf der Suche nach einem neuen Praxisstandort für ihre gynäkologische Praxis konnte sie die alte Zentgrafen-Apotheke im Kasseler Stadtteil Kirchditmold erwerben und hat diese aufwendig und originalgetreu mit Fachwerk, Holzschindeln etc. restaurieren lassen. Die Praxis soll nach ihrem Wunsch auch ein Ort der Lebenspflege sein, wo Karla Bentler weiterhin auch Kräutherapie und Akupunktur nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) anbietet. Ergänzt werden soll das Angebot durch Vorträge und Kurse von weiteren Anbietern z.B. zur Ernährung nach TCM durch mich oder zur Stressreduktion durch die Achtsamkeitslehrerin Eva Metz (**siehe Praxis für Lebenspflege: Angebote**).

Die Eröffnung der neuen Praxisräume wird am 1. April stattfinden und wer möchte, kann sich im Rahmen eines "Tags der offenen Tür" von 15 Uhr bis 17 Uhr ein eigenes Bild vor Ort machen.

Der saure Geschmack "reist zum Organkreis Leber" und kann diesen besonders auch im Frühling stärken bzw. die Leberenergie vor Überhitzung bewahren. Daher sollte er öfter bewusst in der Küche zum Einsatz kommen. Ein Gericht mit reichlich säuerlichen Zutaten, die das Holzelement/die Leber unterstützen, ist der Chicorée-Linsen-Salat (**siehe Rezept für den Frühling**). Es ist nahrhaft und vom Temperaturverhalten ausgewogen. Sein säuerlich-leicht scharfes Dressing spricht die Leber an und bewegt ggf. gestaute Leberenergie. Gleichzeitig unterstützt der bittere Geschmack aus Chicorée und ggf. Wildkräutern die Leber beim Entgiften/Entschlacken und daher ist das Gericht auch prima für eine Frühjahrs-/Detoxkur geeignet.

Überhaupt beginnt nun auch wieder die Saison für die frischen, grünen und inhaltsreichen Wildkräuter. Wer diese kulinarisch oder gesundheitlich nutzen möchte bzw. weitere Rezept-Ideen sucht, wird sicherlich in meinem Wildkräuter-Kochkurs fündig (**siehe freie Kursplätze**). Als besonderer Vertreter des sauren Geschmacks unter den natürlichen Lebensmitteln wird in diesem Newsletter der vielfältige und doch oft unterschätzte Essig vorgestellt (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**).



**"Gut essen heißt in Wahrheit
nichts weiter als das:
Gute Zutaten, einfach zubereitet."**

(Nigel Slater, Koch und Foodjournalist)



Praxis für Lebenspflege: Angebote meiner Kooperationspartnerinnen:

Lebenspflege: Vitalität erhalten mit den Schätzen der Trad. 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 gesund zu sein?

In diesem Vortrag wird vorgestellt, welche Möglichkeiten die TCM bereithält, um das **Leben zu pflegen**, die eigenen Ressourcen nachhaltig aufzutanken und Krankheiten vorzubeugen. Beispiele, Hausmittel und Tipps aus den Bereichen **Ernährung, Kräutertherapie** und **Lebensführung** bieten auch spannende Einblicke in ein anderes kulturelles Verständnis von Gesunderhaltung.

Vortragstermin: Dienstag, **25. April 2017**, 20:00-21:30 Uhr

Vortragende: Dr. med. Karla Bentler und Dörte Petersen

Vortragsort: Praxis für Frauenheilkunde und Lebenspflege, Zentgrafenstraße 156, 34130 Kassel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ist ein hochwirksames Trainingsprogramm zum Abbau von Stress. Schon nach 8 Wochen verändert sich unser Gehirn nachweisbar in seinen Strukturen. Zahlreiche anerkannte klinische Studien belegen die Wirksamkeit z.B. bei Verspannungen, Schmerzempfinden, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Erschöpfung, depressiven Verstimmungen etc. Auch der Kompensation von Stress durch Essen kann so erfolgreich entgegengewirkt werden.

Kursstart: Dienstag, **02. Mai 2017**, 19:00-21:30 Uhr, kostenlose **Info-Veranstaltung 03. April 2017**, 19:00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Kursort: Praxis für Frauenheilkunde und Lebenspflege, Zentgrafenstraße 156, 34130 Kassel

Kursleitung: Dipl. oec./MBSR-Achtsamkeitslehrerin **Eva Metz**

Anmeldung/Information: 0561/93 71 52 90 bzw. www.esswertsein.de

Freie Kursplätze im April 2017:

Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse (Teil IV)

Aus den jungen Trieben von Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Bärlauch, Brennessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Genießen Sie die geballte Kraft der Natur z.B. als Quiche, herzhaftes Gebäck, Aufstrich, Salat uvm. Auch Teilnehmende aus den Vorjahren können sich wieder auf neue Rezeptideen freuen. Die vorgestellten Rezepte lassen sich auch ersatzweise prima mit Salaten, Blattgemüse und Balkonkräutern herstellen.

Termin: Montag, **24. April 2017**, 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 571**

Freie Kursplätze im Mai 2017:

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 **10. Mai** und **17. Mai 2017** 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 S3911**



„Die Zeit sollte immer oberste Priorität haben -
Zeit für Begegnungen mit anderen und mit sich selbst.
Zeit zum Träumen, zum Lachen, zum Lieben.
Zeit zum Leben.“

(Marion Schmickler)



Rezept für den Frühling

Chicorée-Linsen-Salat mit Äpfeln

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 min)

Zutaten:

- 250 g Berglinsen (**Feuer/Wasser, süß, neutral**)
(oder andere festkochende Sorten wie Depuy-Linsen, grüne Linsen, Belugalinsen)
- 750 ml Gemüsebrühe (**Holz/Erde/Wasser, salzig/bitter/süß, kühl**)
- 150 g Naturjoghurt (**Holz, süß/sauer, kalt**)
(alternativ Sojajoghurt)
- 2-3 EL Apfelessig (**Holz/Erde, sauer/bitter, warm**)
(ersatzweise Zitronensaft)
- 2 EL Senf (**Metall, scharf, warm**)
- 3 EL Olivenöl (**Holz, süß, kühl**)
- Salz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde/Metall, scharf, heiß**)
- 50 g Walnüsse (**Metall/Wasser, süß, warm**)
- 2 knackig-säuerliche Äpfel (**Holz/Feuer/Erde/Metall, süß/sauer, kühl**)
- 500 g Chicorée (**Holz/Feuer, bitter, kalt**)
(ca. 3 große Chicoréeköpfe)
- 1 Bund Schnittlauch (**Holz/Metall/Wasser, scharf, warm**)
(ersatzweise 2 Handvoll Wildkräuter)

So wird's gemacht:

1. Linsen warm abbrausen und in der Gemüsebrühe in ca. 30 min bissfest garen (nicht zu weich werden lassen). In einem feinen Sieb gut abtropfen und etwas auskühlen lassen.
2. Joghurt mit Apfelessig, Senf und Öl verrühren. Salzen und pfeffern. Walnüsse **grob** hacken. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel nochmals der Länge nach halbieren und dann quer dazu in mundgerechte dünne Scheiben schneiden. Diese sofort in einer großen Salatschüssel mit dem Dressing vermischen.
3. Chicorée waschen und der Länge nach halbieren. Den unteren Strunk keilförmig heraus-schneiden. Dann die Köpfe quer in 1cm-breite Streifen schneiden und diese ebenfalls in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing bedecken.
4. Nun die Linsen zusammen mit den Walnüssen unter den Chicorée heben. Den Salat nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen. Zum Schluss den Schnittlauch (oder die Wildkräuter) waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Einen Teil davon unter den Salat mischen, den anderen Teil als Dekoration über den Salat streuen.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Tonisiert Qi und Blut/Yin, stärkt die Nieren, kühlt Leber-Hitze, bewegt Qi, zerstreut Blut-Stasen, regt die Verdauung an



Lebensmittel-Steckbrief Essig

Temperaturverhalten: warm

Geschmack: sauer/süß/scharf

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

Wirkung nach TCM: Entgiftet, fördert die Durchblutung/bewegt das Blut/zerstreut Blut-Stasen, lindert Entzündungen/Hitze/Unruhe, lindert Hustenreiz/Heiserkeit, regt die Verdauung an/fördert Bekömmlichkeit, **Cave:** wenig essen bei beginnender Erkältung, da die adstringierende Säure eingedrungene Kälte weiter in das Körperinnere zieht.

Westliche Sicht: Bei uns verbreitete Essige entstehen mit Hilfe der Vergärung unter Sauerstoff durch Essigbakterien (der sog. "Essigmutter") aus Weinen (z.B. Weißwein-, Rotwein-, Reisweinessig) oder Fruchtsäften/Most (z.B. Apfel-, Quitten-, Kirsch-, Johannisbeeressig). Im Handel erhältliche Essige enthalten i.d.R. 5% Essigsäure. Für die Verwendung in der Küche sollten Essige besserer Qualität verwendet werden, am besten Bio-Produkte, die in traditionellen, natürlichen Verfahren ohne Pasteurisierung/Erhitzung und mit ausreichend Zeit für die Reifung hergestellt wurden. Eine regionale Einkaufsquelle für qualitativ hochwertige Essige (und auch Öle) ist z.B. die Ölmühle Solling in Boffzen/Südniedersachsen. Die Produkte können auch unter www.oelmuehle-solling.de angesehen und bestellt werden.

Die ebenfalls im allgemeinen Handel erhältliche, sehr kostengünstige Essig-Essenz hat einen Essigsäuregehalt von ca. 25 % und wird aus Holzabfällen oder gänzlich synthetisch-industriell hergestellt. Manche Essige werden aus verdünnter Essig-Essenz angeboten (was auf dem Etikett deklariert sein muss). M.E. hat die verdünnte Essigessenz beim Kochen nichts verloren, lässt sich aber prima als umweltfreundliches Reinigungsmittel mit Kalklöseeffekt in Küche und Bad einsetzen (Vorsicht, die konzentrierten Essigdämpfe können die Atemwege reizen!).

Inbes. ungefilterte, naturtrübe Essige können neben der Essigsäure noch Fruchtsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, lösliche Ballaststoffe (Pektine) sowie die Vitamine Beta-Carotin, B1, B2, B6 und C sowie die Mineralien Kalium, Magnesium und Natrium enthalten.

Essig ist aufgrund seiner antimikrobiellen Wirkung schon lange als natürliches Konservierungsmittel bekannt und wird traditionell neben der Milchsäurevergärung zum Haltbarmachen von Obst und Gemüse (Einlegen in Essig) verwendet. Auch kann man Essig ähnlich wie Zitrus-säfte zum "Kaltgaren" einsetzen. Hierbei werden durch die Essigbeigabe Eiweißanteile von tierischen (hauptsächlich Fisch) oder pflanzlichen Lebensmitteln durch die Essigsäure aufgespalten (denaturiert). Dies nimmt dem Magen-Darm-Trakt Verdauungsarbeit ab und macht Lebensmittel bzw. Speisen haltbarer und bekömmlicher.

In der Naturheilkunde werden Essige (z.B. Apfelessig oder Kräuternessig) traditionell eingesetzt, um Atemwegserkrankungen oder Verdauungsbeschwerden zu lindern bzw. den Darm "in Schwung zu bringen" und die Verdauung zu unterstützen. Auch bei Frühjahrs- oder Fasten-Kuren wie z.B. dem Säure-Basen-Fasten wird Essig gern unterstützend angewendet. Denn entgegen des häufigen Irrtums wirkt Essig nicht säureerhöhend im Körper, sondern wird im Gegenteil basisch verstoffwechselt und kann so zum Säure-Basen-Gleichgewicht beitragen und die Darmmikrobiota günstig beeinflussen. Auch äußere Anwendungen wie Einreibungen/Waschungen in Körperpflege und Kosmetik sind bekannt und dienen/dienen u.a. der Erfrischung sowie der Desinfektion. Kalte Wadenwickel mit Essigwasser können Fieberhitze aus dem Körper ziehen.

Zubereitung: Da unser Geschmack heute häufig auf salzig, süß und ggf. scharf eingeschränkt ist, bietet Essig eine gute, gesundheitsfördernde Möglichkeit, auch den sauren Geschmack in vielen Gerichten/Mahlzeiten dezent einzusetzen und das Gesamtaroma damit aufzuwerten. Manche Gerichte schmecken auch einfach fad, wenn keine Säure zugegeben wird (s.u.).

Die bei uns bekannteste Anwendungsart ist vermutlich das Salatdressing auf Basis von Essig und Öl. In Frankreich wird dies "Vinaigrette" genannt, was soviel wie "Essigsößchen" bedeutet und im

Wortstamm sowohl auf den Ursprung Wein (Vin) sowie Essig (Vinaigre) hindeutet. Die Engländer wiederum nennen ein essigbasiertes Dressing daher "French Dressing". Essig ist neben gemahlten Senfkörnern auch eine wichtige Komponente für die Herstellung von Senf, der wiederum gerne als Zutat in einer Vinaigrette eingesetzt wird.

Die kulinarische Vielfalt für Salat mit Dressing ist aromatisch sehr breit gefächert, denn neben den unterschiedlichen Essigsorten können ja auch die Kräuter und Gewürze jeweils variiert werden. Darüber hinaus können die oben bereits erwähnten sauer eingelegten Gemüse/Mixed Pickels o.ä. zusätzlich als Salat-/Rohkostbestandteile verwendet werden. Zum Sauereinlegen eignen sich besonders gut Gurkchen, Zucchini, Sellerie, Rote und Gelbe Bete, grüne Bohnen, Kürbis, Blumenkohl, Maiskölbchen uvm.

Mit einem guten Weißwein- oder Apfelessig kann man selber auch eigene Kräuter-, Gewürz- oder Frucht-/Blütenessige herstellen. Quasi als "Essigauszug" gehen die Aromastoffe aus den mit Essig angesetzten Kräutern (bes. geeignet z.B. Estragon, Salbei, Dill, Basilikum, Kräuter der Provence), Früchten (z.B. Himbeeren, Brombeeren) sowie Blüten (Holunder, Mädesüß, Lavendel) auf den Essig über und stehen nun konserviert über lange Zeit zum aromatischen Würzen zur Verfügung.

Weitere Einsatzmöglichkeiten für Essig sind die löffelweise (TL, EL) Beigabe zu Suppen und Soßen. Traditionell wird Gerichten mit Hülsenfrüchten zum Ende der Garzeit etwas Essig zugegeben. Neben der aromatischen Aufwertung hat dies auch mit der bekömmlichen Wirkung von Essig zu tun, die den Nebenwirkungen der eiweiß- und ballaststoffreichen Bohnen, Erbsen und Linsen entgegenwirkt. Auch Gerichte mit Rotkohl oder Roter Bete bedürfen unbedingt ausreichender Säure, da sie ansonsten fad schmecken. Und wenn diese Säure nicht durch Zitronensaft beigefügt wird, übernimmt ein Fruchlessig hervorragend die gleiche Rolle.

Zu guter Letzt kann ein Spritzer oder kleiner TL Essig in einem großen Glas Wasser oder Mineralwasser im Sommer auch ein erfrischender Ausgleich zur Sommerhitze sein und das Yin im Körper bewahren helfen. Allemal besser als irgendwelche künstlich aromatisierten Industriegetränke!!



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien einen schönen Frühlingsanfang, einen sonnigen und belebenden Frühling und schon jetzt ein fröhliches 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
www.petersen-gesundheit.de