

Fünf-Elemente-Newsletter 2018 - Ausgabe 2

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Freie Kursplätze im September/November 2018
- Kursangebot Kooperationspartnerin Eva Metz
- Rezept für den Spätsommer/Herbst
- Lebensmittelsteckbrief

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

Liebe Interessierte,

der meteorologische Herbst hat begonnen und tatsächlich kann man inbes. morgens und abends bereits spüren, dass die hochsommerliche Wärme, die über so viele Wochen vorherrschte, jetzt einen anderen Charakter bekommt. Die Energie des Feuerelements hat sich in die Energie der Erde gewandelt und wird demnächst in die des Metalls übergehen.

Lebensmittel mit süßem und scharfen Geschmack können unser Wohlbefinden nun besonders stärken und so lange der Spätsommer mit höheren Temperaturen daherkommt, kann auch noch ein Salat mit Gemüse/Obst der Saison auf den Tisch kommen (**siehe Rezept für Spätsommer/Herbst**).

Getreide sowie natürlich süße Wurzelgemüse und Knollen sollten zunehmend den Schwerpunkt der Mahlzeiten bilden. Die vielseitige, aber leider etwas in Vergessenheit geratene Kartoffel gehört dazu (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**). Kombiniert mit Zwiebelgemüsen, scharfen Wurzelgemüsen und Kräutern/Gewürzen werden die "Mitte" gestärkt und die Abwehrkräfte auf Trab gebracht. Wer sich für das Kochen oder die Ernährung nach TCM/die Balance der Energien detaillierter interessiert, der wird sicherlich in einem meiner Kurse fündig (**siehe Freie Kursplätze**) oder kann bei meiner Kooperationspartnerin Eva Metz mehr zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit erfahren (**Kursangebot siehe unten**).



"Gutes Essen sollte man öfter einmal ganz in Ruhe Menü passieren lassen."

(mit einem Augenzwinkern)



Freie Kursplätze im September 2018:

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. **Dieser Kurs ist kein Kochkurs!!**

Termine/Kursstart: Dienstag, **18. September 2018**, 6 Abende, jeweils dienstags 18:15-19:45 Uhr

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

Kursbeitrag: 49,00 €, **Anmeldung:** über VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kurs **V3054**

Vegetarische Mittelmeerküche

Auch ohne Fleisch und Fisch bietet die Küche der Mittelmeer-Regionen eine breite Vielfalt von aromatischen Gerichten, die zum Genießen einladen. Wir schauen in die mediterranen Töpfe, verwenden landestypische Gewürze und holen uns von Vorspeisen bis Dessert den Flair des Südens auf den Teller.

2 Termine: Mittwoch **19. + 26. September 2018** jeweils 18-21:30 Uhr

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

Kursbeitrag: 25,50 € zzgl. ca. 20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **V3922**

Freie Kursplätze im November 2018:

1, 2, 3 und fertig! Schnelle und leichte Küche (!!! Teil 4, 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 die 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 **07. + 14. November 2018** jeweils 18-21:30 Uhr

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

Kursbeitrag: 25,50 € zzgl. ca. 18,00-20,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), **Kurs V3911**



Kursangebot meiner Kooperationspartnerin Eva Metz:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindfulness-based stress reduction)

"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten" (*Jon Kabat-Zinn*).

Schon nach 8 Wochen regelmäßiger Anwendung verändert sich unser Gehirn nachweisbar in seinen Strukturen.

Beginn: **16. September 2018** / 18:15 Uhr (8-Wochen Kurs)

(Tat)Ort: Raum und Bewegung, Mergellstraße 40, 34130 Kassel

Kosten: 310,00 Euro

Eva Metz, zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehrerin

Infos: www.mbsr-kassel.de / metz.eva@web.de / 0561- 93 71 52 90



**„Genieße und lasse genießen,
ohne Dich und irgendjemand sonst zu schädigen,
das ist, meine ich, die ganze Moral.“**

(Genussrezept von Nicolas Chamfort)



Rezept für den Spätsommer/Herbst

Salat mit Birnen und Balsamico

(für 4-5 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 min)

Zutaten:

- 1 kleiner Kopf Eichblatt- oder Friséesalat (**Feuer/Erde; süß/bitter; kühl**)
- 80 g Rukola (**Feuer; bitter/scharf; kühl**)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (**Metall; scharf; warm**)
- 200 g Feta/Schafskäse (**Erde/Metall; süß/scharf/salzig; warm**)
- 3 - 4 Birnen (z.B. Williams Christ) (**Erde/Metall; süß; kühl**)
- 2 - 3 EL Pinienkerne (**Holz/Metall; süß; warm**)
- 2 EL dunkler Balsamicoessig (**Holz/Erde; sauer/bitter; warm**)
- Meersalz (**Feuer/Erde/Metall/Wasser; salzig; kalt**)
- Pfeffer, frisch gemahlen (**Erde/Metall; scharf; heiß**)
- 3 EL Rapsöl (**Metall; scharf; warm**)

So wird's gemacht:

1. Die Blätter des Eichblattsalats waschen, trocken schleudern und kleingezupft in eine große Salatschüssel geben. Den Rukola ebenfalls waschen, trockenschleudern, in Abschnitte schneiden und in die Salatschüssel füllen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, abwaschen und in feine Ringe schneiden. Den Feta mundgerecht würfeln, die Birnen waschen, vierteln, entkernen und mit Schale ebenfalls mundgerecht würfeln. Alle Zutaten sowie die Pinienkerne zum Salatgrün geben.
3. Für das Salatdressing den Balsamicoessig sorgfältig mit Salz und Pfeffer verrühren (am besten einen kleinen Schneebesen benutzen), dann löffelweise mit dem Rapsöl zu einem cremigen Dressing aufschlagen. Kurz vor dem Servieren in die Salatschüssel geben und vorsichtig unter die Zutaten heben.

Tipp: Um die "Mitte" nicht durch die kalte Zubereitung des Salates zu stark zu beanspruchen, bietet es sich an, vor dem Salat einen Teller Suppe zu genießen (z.B. eine pürierte Suppe aus Kartoffeln und/oder anderen herbstlichen Wurzel- oder Knollengemüsen).

Varianten: Eichblattsalat durch feingeschnittenen Endiviensalat oder Romanasalat ersetzen. Anstelle von Pinienkernen angeröstete Sonnenblumenkerne verwenden. Zusätzliche Schärfe mit Piment d'Espelette, Chilipulver oder Currypulver ergänzen.

Guten Appetit!

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stützt Milz/"Mitte" und Lunge, fördert den Appetit, stärkt das Herz-Yin, erzeugt Säfte, befeuchtet Lunge und Darm, entgiftet, transformiert Schleim



Lebensmittel-Steckbrief Kartoffel

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Organkreis/Element: Milz/Erde; Niere/Wasser

Wirkung nach TCM:

Harmonisiert die "Mitte", tonisiert/stärkt das Qi (die Lebensenergie), leitet Feuchtigkeit aus, hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen

Westliche Sicht: Die Knollen der zu den Nachtschattengewächsen gehörenden Kartoffelpflanze haben einen hohen Wassergehalt und sind fettfrei. Die enthaltene, sättigende Stärke (Kohlenhydrat) kann der Mensch nur im gegarten Zustand verwerten. Schonend gegarte, fettarm zubereitete Kartoffeln sind kalorienarm und werden ganz zu Unrecht in verschiedenen "Diäten" vom Speiseplan gestrichen. So enthält eine Beilagenportion Kartoffeln nur ca. halb soviel Kalorien wie die Alternativen (Vollkorn)-Reis oder Nudeln. Kartoffeln enthalten nicht viel pflanzliches Protein, dafür jedoch sonst eher seltenere Eiweißbausteine, so dass die biologische Wertigkeit in Kombination mit anderen Eiweißlieferanten hoch ist.

Von den Mikronährstoffen verfügen Kartoffeln über reichlich Kalium, durchschnittlich Magnesium und etwas Zink. Aufgrund ihres Vitamin C-Gehalts werden sie auch als "Zitrone des Nordens" bezeichnet (da sie in größeren Mengen verzehrt werden). Eine "Sättigungsbeilage" von 250 g deckt (schonend gegart) bereits die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Kartoffeln sind leicht bekömmlich und darmfreundlich. Das liegt u.a. an der enthaltenen Kartoffelstärke, die auch Vorteile für die Verarbeitung in der Küche hat, da sie zum Binden von Flüssigkeit genutzt werden kann. In gekochten und wieder abgekühlten Kartoffeln wandelt sich die Stärke teilweise um. Diese sogenannte resistente Stärke kann im Darm nicht aufgenommen werden, fördert jedoch eine gesunde Darmflora. Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat aus den Kartoffelresten von gestern können daher (bei moderatem Fetteinsatz) eine gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Cave: Von der Kartoffelpflanze sind nur die Knollen verzehrbar. Ihre kleinen grünen Früchte, die wie unreife Minitomaten aussehen, enthalten das Alkaloid Solanin, das bei Genuss Übelkeit verursachen kann. Grün verfärbte Schalen sowie die "Augen" und Keime der Kartoffeln enthalten ebenfalls Solanin und sollten daher nicht mitgegessen werden.

Kartoffelpflanzen sind relativ anspruchslos und gedeihen auch auf kargen Böden. Weltweit sind die energiespendenden und lagerfähigen Knollen eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Früher waren sie auch bei uns Grundnahrungsmittel, allerdings hat in den letzten Jahrzehnten der Konsum von frischen Kartoffeln in Deutschland erheblich abgenommen. Dafür werden immer mehr industriell vorgefertigte Kartoffelprodukte (sog. Veredelungsprodukte) wie Pommes frites, Rösti, Kroketten etc. gekauft. Nachteile dieses Trends sind u.a. eine viel höhere Energiedichte (da zum Frittieren viel Fett verwendet wird) und viel höhere Kosten. Dabei lassen sich z.B. alternativ mit 1 EL Pflanzenöl und frischen Kartoffelvierteln krosse Kartoffel-Wedges kostengünstig auch im eigenen Ofen herstellen.

Zubereitung: Für den Verzehr müssen Kartoffeln immer gegart werden. Die Nährstoffe bleiben am besten erhalten, wenn sie in der Schale (Pellkartoffeln, Ofen-/Folienkartoffeln) oder mit Dampf gegart werden. Salzkartoffeln sollten mit möglichst wenig Wasser gegart werden, damit die Mineralien nicht zu stark ausgeschwemmt werden.

Es existiert eine große Vielfalt von verschiedenen Kartoffelsorten. Sie werden in festkochend und mehligkochend unterschieden. Soll die Konsistenz der Kartoffel z.B. als Scheiben in einem Salat erhalten bleiben, bieten sich festkochende Sorten an. Soll ein Püree oder eine gute Bindung in einer pürierten Suppe erzielt werden, sind mehligkochende Kartoffeln empfehlenswerter.

Besonders aromatisch sind z.B. Sorten mit kleinen Knollen wie Drillinge, Bamberger Hörnchen oder die französische "La Ratte". Der milde, leicht süßliche Geschmack gegarter Kartoffeln har-

moniert mit vielen anderen Lebensmitteln, so dass es in den meisten Esskulturen eine Fülle von Kartoffelgerichten gibt.

Nachstehend eine kleine Inspiration:

Kartoffelsalat, Kartoffelklöße oder -knödel, Gnocchi, Schupfnudeln, spanische Papas arrugadas mit Salzkruste, Schmorkartoffeln, Bratlinge, Rösti, Bratkartoffeln, Kartoffelstampf mit Salatstreifen, Kartoffelpüree mit gehackter Petersilie, griechische Kartoffelcreme mit Knoblauch, Herzogin-Kartoffeln, französischer Kartoffelgratin, Kartoffel-Curry, Kartoffelpizza, spanische Tortilla, Bauernfrühstück, Kartoffelpuffer, thailändisches Kartoffelragout, Kartoffelbrot, -kuchen, -gebäck, indische gefüllte Kartoffeltaschen, skandinavische Kartoffel-Fisch-Bällchen, Kartoffelsuppe, Eintopf mit Kartoffeleinlage, Boeuf bourgignon, toskanischer Lammtopf, Irish Stew, griechisches Stifado, Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Gemüseauflauf mit Kartoffelkruste, französische Kartoffel-Quiche, Kartoffel-Fleisch-Pastete und vieles, vieles mehr.

Kombiniert mit Kartoffeln können vielfältige Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen wie Petersilie, Schnittlauch, Porree, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer, Senf, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Majoran, Koriandergrün, Paprikapulver, Chili, Curry, Muskatnuss, Kurkuma, Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel etc.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Lieben einen goldenen Spätsommer sowie Herbstanfang und ein schönes Erntedankfest!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen

(Master of Chinese Dietetics)

Ernährungsberatung, Kochkurse 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