

## Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 2

### Inhalts-Übersicht

- **Einleitung + Veranstaltungstipp**
- **Kursankündigungen/freie Plätze im April und Mai**
- **Rezept für den Frühling**
- **Lebensmittelsteckbrief**

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

Liebe Interessierte,

die Farbe Grün und der saure Geschmack gehören wie der Leberorgankreis in der TCM zum Holzelement. Das wiedererstarke Yang macht das Grün auch in der Natur sichtbar, was man nach den milden Temperaturen kurz nach Frühlingsanfang quasi wie im Zeitraffer überall beobachten konnte. Das ist typisch für die energetische Dynamik des Frühlings und der saure Geschmack mit seiner zusammenziehenden, Säfte bewahrenden Wirkung wirkt einer energetischen "Verausgabung" zu Lasten des Yin entgegen.

Der Leberorgankreis ist jetzt besonders empfänglich für eine Stärkung und so werden ja auch bei uns traditionell u.a. die frischen, oft leicht säuerlichen Triebe und zarten Wildkräuter als Frühjahrskur oder Bereicherung des Speiseplans eingesetzt. Neben Grüner Soße und vielfältige Varianten von Kräuterquark (**siehe Rezept für den Frühling**) eignen sich dazu auch sehr gut Bärlauch oder frischer Spinat (**siehe Lebensmittel-Steckbrief**), die es jetzt wieder auf den Märkten oder z.B. bei Tegut zu kaufen gibt.

Wer sich umfassender für die TCM und ihre speziellen gesundheitlichen Anwendungsgebiete interessiert, den möchte ich schon jetzt über ein TCM-Symposium zum **Thema "Frauengesundheit"** informieren, das am 1. Juni-Wochenende an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel stattfinden wird. Genauere Infos zu Veranstaltungsort, Inhalten und DozentInnen siehe [http://www.akademie-gesundes-leben.de/aktuelles/files/Symposium\\_TCM\\_2012.pdf](http://www.akademie-gesundes-leben.de/aktuelles/files/Symposium_TCM_2012.pdf).

Interessenten an der praktischen Umsetzung der jahreszeitlichen Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin biete ich im April und Mai wieder mehrere Kochkurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten (**siehe Kurse im April und Mai**) an. Besonders freue ich mich auch wieder auf den Themenvortrag zusammen mit Frau Dr. med. Karla Bentler. In diesem Semester haben wir uns das **Thema "Rheuma"** aus Sicht der TCM vorgenommen (**siehe Vortrag im Mai**).



### Kurse im April 2012 (!!!nur noch wenige Plätze frei!!!)

#### **Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, sehr gut für den Einstieg geeignet)**

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung zaubern wir wieder mit bei uns gängigen Lebensmitteln 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!!

**Termine:** Mittwoch **25. April/02. Mai/09. Mai 2012** jeweils 18-21:30 Uhr

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

**Entgelt:** 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

**Anmeldung:** über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **I 3901**

## Vortrag und Kurse im Mai 2012

### **Rheuma mit Traditioneller Chinesischer Medizin erfolgreich behandeln**

#### **Vortrag zusammen mit Frau Dr. med. Karla Bentler**

Aus Sicht der TCM werden Einflüsse gezeigt, die zur Entstehung von Rheuma führen können. Darauf abgestimmt werden Wege vorgestellt, wie mit Hilfe von Ernährung, Akupunktur und chinesischer Kräutertherapie die Lebensqualität wieder deutlich verbessert werden kann. Behandlungserfolge können u. a. der Rückgang der Schmerzen mit der Möglichkeit, Schmerzmitteln zu reduzieren und das Wiedererreichen einer größeren Beweglichkeit sein.

**Termin:** Montag **07. Mai 2012** von 20-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** VHS Kassel, Raum 304, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

**Entgelt:** 5,00 €

**Anmeldung:** nicht erforderlich, bitte direkt hinkommen

### **Essen im Rhythmus der Jahreszeiten: Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Hochsommer**

Welche besonderen Eigenschaften kennzeichnen den Sommer? Welche Lebensmittel wirken aus Sicht der TCM in dieser Zeit besonders günstig und schützen uns z.B. vor Wärme oder Überhitzung? Welche Rolle spielen die bitteren Lebensmittel, z.B. Salate? Und welche weiteren Maßnahmen können empfohlen werden, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben? Antworten auf diese Fragen sowie die passenden **Rezeptideen** und **Kostproben** gibt es an diesem Abend.

**Termin:** Dienstag, **22. Mai 2012**, 19:00-21:00 Uhr

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

**Entgelt:** 20,00 €

**Anmeldung: bis spätestens 18. Mai 2012** bei mir (per Anmeldeformular, Mail oder unter Tel. Praxis: 0561/766 909 50)

### **Fünf-Elemente-Küche: Hülsenfrüchte – Kleine Powerpakete wiederentdeckt (Kochkurs)**

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gelten Hülsenfrüchte als nahrhafte Lebensmittel, die u.a. auch dabei helfen, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. In unseren Küchen sind sie leider etwas aus der Mode gekommen, werden aber von vielen Spitzenköchen geschätzt. Entdecken Sie die kleinen Powerpakete wieder: als Dip, Burger, Suppe, Salat oder wohlschmeckende Beilage. Mit Tipps zur besseren Bekömmlichkeit.

**Termin:** Mittwoch, **23. Mai 2012**, 18:00-21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte, Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

**Kursbeitrag:** 19,00 € (inkl. Kochumlage)

**Anmeldung:** über die Kath. Familienbildungsstätte (Tel.: 0561/7004-111), **Kurs 624**



## Frühlings-Rezept

### Tomaten-Rukola-Quark-Aufstrich

(Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 min)

#### Zutaten:

- 250 g Quark (20 % Fett, 1 Becher)
- 2 EL Milch (3,5 %)
- 1 kleiner Bund Rukola
- 2 Tomaten
- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 Bio-Zitrone für etwas geriebene Schale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Meersalz

#### So wird's gemacht:

1. Quark mit Milch, Pfeffer und Salz gut zu einer streichfähigen Creme verrühren, ggfs. noch etwas Milch hinzugeben.
2. Rukola waschen, trockenschleudern oder –tupfen, die groben Stiele entfernen. Dann den Rukola sehr klein schneiden. Die Zitrone waschen und abtrocknen, mit einem Zestenreißer etwas Schale abziehen und zusammen mit dem Rukola unter den Quark heben.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, aushöhlen und das verbliebene Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Quarkcreme, Tomatenwürfel und Sonnenblumenkerne vermischen. Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne vorher in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten bis sie sich leicht bräunlich verfärben und angenehm duften.

**Tip:** Dieser frühlingsfrische Aufstrich gehört zur leichten Küche und kann gut die allzuhäufigen Brotmahlzeiten mit Wurst und fettreichem Käse mit mehr Leichtigkeit und Dynamik versehen. Dadurch wird auch die Leber entlastet und bei der Entgiftung unterstützt. Dazu passt nicht nur Brot, sondern auch Back- oder Pellkartoffeln. Als Hauptgericht für 4 Personen dann die doppelte Menge Tomaten-Rukola-Quark zubereiten.

**Guten Appetit!**



### Lebensmittel-Steckbrief "Spinat"

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** süß

**Elemente/Organkreise:** Holz/Leber, Erde/Milz, Metall/Lunge

**Wirkung nach TCM:** Bewahrt das Yin, stützt das Blut, senkt Qi ab, kühlt Hitze, befeuchtet Trockenheit, wirkt Verstopfung entgegen, stützt die Leber und klärt die Sicht.

**Cave:** Bei Durchfallneigung sollte auf den Verzehr von Spinat verzichtet werden.

**Westliche Sicht:** Spinat kommt ursprünglich aus Südwestasien und gehört zusammen mit seinen südamerikanischen Verwandten Quinoa und Amaranth zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (in Südamerika werden die Blätter von Quinoa und Amaranth ähnlich verzehrt wie bei uns Spinat). In der Unterfamilie der Gänsefußgewächse ist Spinat nah verwandt mit der wilden Acker- und der Gartenmelde, die früher wie Spinat verarbeitet wurden, bevor sich dieser wegen seines größeren Ertragsreichtums bei uns durchgesetzt hat.

Spinat enthält wie viele grüne Blattgemüse vor allem die Vitamine C, K und die Vorstufe des Vitamin A: das Beta-Carotin. Darüber hinaus ist er reich an Folsäure. Bei den Mineralien zeichnet

er sich unter den Gemüsen durch überdurchschnittliche Gehalte an Eisen, Magnesium und Calcium aus. Ihre Verfügbarkeit für den Körper wird allerdings durch die ebenfalls enthaltene Oxalsäure eingeschränkt. Mittlerweile hat sich ja herumgesprochen, dass die früher immer postulierten herausragenden Eisenwerte durch einen Ablesefehler zu Stande kamen. Aber auch nach der Berichtigung liegen die Werte noch über dem Durchschnitt anderer Gemüse. Bei den vielfältigen sekundären Pflanzenstoffen ist noch das Lutein hervorzuheben, dass sich positiv auf Augen und Sehkraft auswirkt.

**Zubereitung:** Spinatblätter werden entweder roh z.B. in Salaten verzehrt oder kurz blanchiert bzw. angedünstet (ihre Wirkung ist dann weniger kühl). Dann fällt sein Volumen erheblich zusammen und er lässt sich schmackhaft gewürzt in unterschiedlichster Weise kombinieren. Als Frühlings- bzw. Ostersalat lassen sich junge Baby-Spinatblätter prima z.B. mit Radieschen, hartgekochten Eiern und Rukola (bzw. Wildkräutern wie Giersch, Sauerampfer oder Löwenzahn) kombinieren. Gedünstet kann er z.B. separat als Gemüse zu Petersilien-Kartoffeln und Rührei/Spiegelei o.ä. gegessen werden bzw. mit Pinienkernen und Knoblauch verfeinert zu Spaghetti. Oder als Bestandteil von Kartoffel-Spinat-Auflauf, Spinat-Tarte oder gefüllten Teigtaschen. Daneben eignet er sich auch als Füllung für eine Eier-Lachs-Rolle als Vorspeise oder z.B. kombiniert mit Getreide oder Schafskäse für Kohlrabi, Paprika oder Pilze. Mit Spinatanteilen kann man Omelette oder Frittata, Knödel oder Nudelteig verfeinern und ihnen gleichzeitig eine herrlich grüne Farbe verleihen. Diesen Grün-Effekt erhält man natürlich auch, wenn man Spinat als Cremesuppe z.B. mit Kartoffeln oder Wurzelgemüse verarbeitet. Spinat harmoniert sehr gut mit Muskat, Knoblauch oder gemahlenem Kreuzkümmel (Cumin) bzw. mit Senf-Dressing.

Da Spinat, insbes. wenn er im Treibhaus angebaut wird, überdurchschnittlich viel Nitrate anreichert, die bei längerer Wärmeeinwirkung in Nitrite und diese wiederum in die ungünstigen Nitrosamine umgewandelt werden können, hat man lange Zeit empfohlen, Spinatgerichte nicht wieder aufzuwärmen. Die aktuelle Empfehlung lautet dagegen, Spinatgerichte nicht lange warmzuhalten, sondern zügig abzukühlen und kaltzustellen/einzufrieren. Auch beim Wiederaufwärmen sollte man zügig vorgehen und vor dem Verzehr eine längere Warmhaltung vermeiden. Damit werden die Umwandlungsraten in Nitrit minimiert.



Ich wünsche Ihnen/Euch ein fröhliches, sonniges und geschmackreiches Osterfest sowie entspannte Osterferien.

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen  
(Master of Chinese Dietetics)  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung

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)