

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 8 - November 2011

Jutta Koehler • Voedingsconsulente en docente TCM en 5-elementvoeding
www.5elementvoeding.nl • info@5elementvoeding.nl



In dit nummer:

- **Geelwortel / kurkuma**
- **Recept: spitskool met pompoen**
- **Aanstaande activiteiten**
 - Lezing en proeverij: Geniet-je-slank , Zoetermeer
 - Seminar Voeding voor nieren en lever, Almelo
 - Seminar Voeding voor hart en longen, Almelo
 - Lezing 'Met power de winter door'
- **Voorproefjes 2012**
 - Lezing en proeverij: Geniet-je-slank, Zoetermeer
 - Basisseminar, Zoetermeer
 - Module 1 Fit en vitaal, Utrecht

Geelwortel / kurkuma

Nu de dagen weer kouder worden en het begin van de winter voor de deur staat - althans volgens de Chinese kalender - is het goed om ons lichaam hierop in te stellen. De natuur geeft het goede voorbeeld: alles trekt zich terug en gaat naar binnen. Dit betekent in eerste instantie dat we rustiger aan gaan doen, minder activiteiten plannen en vaker thuis blijven in plaats van een drukke agenda achteraan te jagen. Qua voeding kunnen we ons hierop door een licht versterkte gebruik van drie smaken instemmen: naast de zoute en de zure smaak heeft ook de bittere smaak een yin karakter.

Bitter leidt naar beneden, een werking waar we bijvoorbeeld na een zware maaltijd gebruik van maken: het kopje koffie of een bittere schnaps helpen om de spijsvertering op gang te



brengen en de voedingsbrij 'naar beneden' te bewegen.

Er zijn weinig bittere specerijen in het element vuur: geelwortel is er eentje van. Meer dan 3000 jaar geleden werd geelwortel vooral in India en Indochina gebruikt. In de middeleeuwen kwam het naar Nederland. In de winkels is verse en gedroogde geelwortel verkrijgbaar. Allebei zijn prima geschikt voor frequent gebruik in de keuken. Het gebruik van de gedroogde variëte is echter gemakkelijker.

De verse geelwortel verwerkt men het beste met handschoenen omdat de kleur de vingers (en het keukengerei) sterk geel verft. Trouwens werd geelwortel vroeger vaak ook voor het verven van stoffen gebruikt. Geelwortel bevordert de spijsvertering en heeft een gunstig effect op de pancreas en de lever. Verhoogde

bloedvetwaarden en arteriosclerose kunnen hiermee worden voorkomen. De etherische olie werkt sterk antibacterieel en helpt bij schimmelinfecties.

Omdat de bittere smaak een uitdrogende werking heeft, mogen personen met een droge huid en droge slijmvliezen hem niet in overmaat gebruiken.

Recept: spitskool met pompoen

Ingrediënten

<i>Hout</i>	scheutje citroensap bos peterselie
<i>Vuur</i>	snufje geelwortel
<i>Aarde</i>	rijstestroop naar smaak 1 kleine spitskool, in stukjes ¼ pompoen (gewassen en in heel fijne schijfjes)
<i>Metaal</i>	1 theelepel karwijzaad ½ theelepel korianderzaad (gemalen) peper
<i>Water</i>	snufje (zee)zout

Bereiding

Olie in een pan verhitten en karwijzaad, koriander en geelwortel licht roosteren totdat ze beginnen te geuren. Spitskool toevoegen en kort bakken. Zout en citroensap toevoegen en ten slotte de pompoenschijfjes toevoegen. Alles bakken tot dat de pompoenstukjes zacht zijn. Met peper en peterselie op smaak brengen.

Aanstaande activiteiten

Lezing en proeverij 'Geniet-je-slank', Zoetermeer

Voor de vierde en vijfde keer op rij bieden we deze lezing aan. Deze volgende twee lezingen vinden plaats in samenwerking met Thérèse's Beweegstudio (www.beweegstudio.com). Het gaat over afvallen en overgewicht vanuit het perspectief van de TCM. De oorzaak van overmatige trek in zoet wordt besproken, net als de (on)zin van light-producten. Er wordt geen gebruik gemaakt van voedingssupplementen. Belangrijk punt is dat men blijft eten: alles draait om natuurlijke, voedzame en lekkere gerechten waarmee spijsverteringsklachten duurzaam worden aangepakt en overtollige pondjes vanzelf verdwijnen. Sandra Kempers (www.geniet-je-gezond.nl) zal de deelnemers met gezond snoep en lekkere thee verwennen.

Data en tijd:

- vrijdag 11 november 2011, 20 - 22 uur (**let op:** deze lezing is zo goed als voll!)
- vrijdag, 13 januari 2012, 20 - 22 uur

Locatie: Thérèse's Beweegstudio, Louis Braillelaan 60, Zoetermeer

Kosten: € 8,- (incl. proeverij en informatie-materiaal)

Aanmelding: info@beweegstudio.com of 06-54357062

Seminar Voeding voor lever en nieren, 25 nov, Almelo

Na een geslaagde eerste workshopdag in het voorjaar maakt u tijdens dit seminar verder kennis met de 5-elementen-voeding. De meest voorkomende syndromen van lever en nieren worden besproken en er wordt uitgelegd welke voedingsmiddelen genezend kunnen werken. Thema's:

- De functies van lever en nieren volgens de TCM
- Onevenwichtigheden van de lever en de nieren
- Voedingsmiddelen die helpen de onevenwichtigheden aan te pakken.

Deze dag is in principe open voor iedereen, ook wanneer u nog geen workshop van Jutta hebt gevolgd.

Datum en tijd: vrijdag, 25 november, 11-17 uur

Locatie: Centrum voor Zorg en Beweging, Nieuwstraat, Almelo

Kosten: € 75,- (incl. btw), inclusief lesmap

Aanmelding via: Gonnie van de Lang (organisator van deze dag): gonnies@vandelang.nl, 0546-577070, (www.vandelang.nl)

Seminar Voeding voor hart en longen, 9 dec, Almelo

Op deze eendaagse workshop draait alles om de elementen metaal en vuur. De meest voorkomende syndromen van longen en hart worden besproken en er wordt uitgelegd welke voedingsmiddelen genezend werken. Onderwerpen die aan bod komen:

- De functies van de longen en het hart volgens de TCM
- Onevenwichtigheden van de longen en het hart
- Voedingsmiddelen die helpen de onevenwichtigheden aan te pakken

Datum en tijd: vrijdag, 9 december, 11 - 17 uur

Locatie: Centrum voor Zorg en Beweging, Nieuwstraat, Almelo

Kosten: € 75,- (incl. btw), inclusief lesmap

Aanmelding via: Gonnie van de Lang (organisator van deze dag): gonnies@vandelang.nl, 0546-577070, (www.vandelang.nl)

Lezing 'Met power de winter door', 29 dec, Rotterdam

Lezing tijdens het Eigentijds Winterfestival bij Centrum Djoj in Rotterdam.

Datum en tijd: 29 december, tijd nog niet bekend

Meer informatie over het festival en aanmelding: www.djoj.nl

Voorproefjes 2012

Het jaar 2012 wordt weerom een jaar waarin veel lezingen en cursussen worden aangeboden. Een paar activiteiten staan al vast ingepland, zoals het basisseminar in januari 2012 en module 1 en 2 van de opleiding bij Total Health. In de loop van het jaar komen er altijd weer nieuwe activiteiten bij, zoals bijvoorbeeld een cursus over kindervoeding in maart 2012.

Lezing en proeverij Geniet-je-slank, 13 januari 2012

Meer informatie: zie tekst op blz. 1 en aan de linker kant



Afbeelding: geniet-je-slank-avond augustus 2011

Basisseminar 5-elementvoeding, 28 jan en 4 feb 2012

Het volgende basisseminar vindt plaats in Zoetermeer op twee zaterdagen in januari en februari 2012. Het seminar richt zich tot iedereen die binnen twee dagen uitgebreid kennis wil maken met de traditionele Chinese geneeskunde en de 5-elementen-voeding. Onderwerpen die besproken worden, zijn onder meer:

- Gezondheid en ziekte volgens TCM
- De werking van voedingsmiddelen
- Spijsverteringsklachten (trek in zoet, constipatie, diarree, intoleranties) en de juist aanpak via de voeding
- De juiste interpretatie van vermoeidheid, slapeloosheid
- Voedingsmiddelen voor meer vitaliteit
- Tips om de 5-elementenkeuken thuis gemakkelijk te introduceren: hoe maak ik een 5-elementenrecept? Wat zijn de meest belangrijke principes om te eten volgens de 5 elementen?

Er is veel ruimte voor vragen.

Data en tijd: twee zaterdag 28 januari en 4 februari 2012, 11 - 16 uur

Locatie: Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 130,- (incl. btw), inclusief lesmap

Aanmelding via: info@5elementvoeding.nl

Module 1 Fit en vitaal met de 5-elementvoeding, 17 jan, Utrecht

In januari begint opnieuw de vijfdaagse module 1 van de voedingsopleiding 'Fit en vitaal met de 5-elementvoeding' aan de Total Health Academie. Start is op 17 januari 2012. Meer informatie via www.totalhealth.eu

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulente in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocente bij de Total Health Academie, gastdocente bij Qing-Bai en ze verzorgt bijscholingen voor TCM-professionals zoals acupuncturisten en shiatsu-therapeuten. Ze is de eerste en enige voedingsconsulent in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.