

Fortbildungsseminar

Kursbezeichnung

Kochen im Element Erde

Gutes Essen ist die beste Medizin

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist die sinnvolle Zubereitung von Nahrung nach der Chinesischen Medizin und deren Ernährungslehre hier bei uns im Westen. Ausserdem ist die Diätetik ein wichtiger Pfeiler in der Chinesischen Medizin und ein wertvoller Begleiter in der erfolgreichen Behandlung. Im altchinesischen Verständnis gehört der Spätsommer zum Element **Erde**. Gerichte, die das Erd-Element stärken, harmonisieren die Verdauungsorgane und sorgen für seelisches Wohlbefinden.

Schwerpunkte / Inhalt

- Überblick über die 5-Elemente-Lehre und die Energetik der Jahreszeiten
- Die Bedeutung von Milz und Magen im Modell des Drei-Erwärmers
- Energetik der Nahrungsmittel (Thermik, Geschmacksrichtungen) und ihren Einfluss auf das Element Erde
- Die Ernährung und Energetik im Spätsommer (Element Erde)
- Passende Gerichte, die die „Mitte“ stärken und Verdauungsbeschwerden von Sodbrennen über Verstopfung bis hin zu Durchfall behandeln
- Die „seelische“ Mitte
- Die Wirkung westlicher Ernährungsempfehlungen auf Milz und Magen (von Rohkost über Vollkornbrot bis hin zu Ingwer-Tee)
- Die Organe des Erd-Elements stärken mit dem 5 Elementen Kochen („im Kreis“)

Ziele

- Verständnis der energetischen Bedeutung des Kochens
- Wahl der thermisch sinnvollsten Nahrungsmittel bei Verdauungsbeschwerden
- Sicherheit in der Anwendung von passenden Nahrungsmitteln
- Sinnvolle Nutzung der Energetik im Spätsommer
- Freude und Spass beim Kochen „im Kreis“
- Gängige Vorstellungen von „gesundem“ Essen und deren Wirkung auf die Verdauungsorgane energetisch einordnen können und bekömmliche Alternativen dazu kennen

Dozentin

Christine Dam dipl. TCM – Ernährungsberaterin

Datum

Sa 26. August 2023 von 09.00 – 18.00 Uhr

Ort

Schulküche, Sekundarschule, Neuhausstrasse 23,
8600 Dübendorf

Ausgewiesene Zeit

8 Stunden

(1 Stunde=60 Minuten)