

Uwe Siedentopp

Serie

Kulinarische Reise durch den Jahreskreis (1)

Wandlungsphase Holz

Vorbemerkung

Kennen Sie das, oder den, oder die? Heilung versprechen, Ganzheit und gesundes Leben predigen, aber genervt, missmutig, gestresst oder blass, krumm und schief oder schwabbelig daherkommen? Unser Leben baut auf den Sinnen auf, Geschmack und Genuss sind solche Sinne, und sie sollten so eingesetzt werden, dass wir das darstellen, was wir unseren PatientInnen vermitteln wollen. So dachten wir uns, eine Serie „fröhlicher Wissenschaft“ mit Tipps zum Essen im Einklang mit den Jahreszeiten könnte helfen, anregen und beleben, gar lustig sein.

Rezepte sollten erprobt werden. Und wenn Sie anderweitige Erfahrungen und Vorschläge haben, dann hören wir gerne von Ihnen.

Für die Redaktion: Thomas Ots

Wandlungsphase Holz

Mit Löwenzahn und Sauerampfer fit in den Frühling

Zur Einstimmung – Nachdenkliches ...

Nach der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach dem frischen Grün der Natur. Allerorten können wir Aufbruchstimmung beobachten. Aufkeimende Frühlingsgefühle entsprechen dem natürlichen Rhythmus der Natur. Unser Essen scheint sich dagegen diesem Wechsel und Wandel mehr und mehr zu entziehen. Landwirtschaft, Ernährungs- und Lebensmittelindustrie werden wesentlich durch die Globalisierung bestimmt. Den natürlichen Wechsel der Jahreszeiten, den die Generation unserer Großeltern noch intensiv und nachhaltig gerade auch in Bezug auf ihre Ernährung durchlebte, nehmen wir heute beim Einkauf im Supermarkt, in den meisten Restaurants und auch zu Hause bei den Mahlzeiten kaum noch oder gar nicht mehr wahr. Regionale und saisonale Aspekte der Lebensmittelauswahl und -zuberei-

... haben ihren früheren Einfluss verloren. Heutzutage ist nahezu alles, was den Gaumen erfreut, jederzeit verfügbar. Erdbeeren und Tomaten, die im Winter lediglich in Form und Aussehen noch mit den sonnengereifen Früchten des Sommers übereinstimmen, schmecken eigentlich nicht mehr. Dennoch werden sie von uns Verbrauchern und Konsumenten gekauft. Warum eigentlich? Es gibt doch wirklich in jeder Jahreszeit genügend Auswahl an Nahrungsmitteln in der Natur. Menschen, die mit unserem Grundbedürfnis der Nahrungsaufnahme nicht mehr im Rhythmus und Einklang mit den Jahreszeiten leben, verlassen aber damit nicht nur den äußeren natürlichen Kreislauf. Auch das innere Gleichgewicht kann so allmählich aus der Balance geraten. Störungen im physischen und psychischen Befinden bis hin zu Stoffwechselveränderungen können als Folge auftreten.

... und Hoffnungsfreudiges

Die Leitgedanken der traditionellen chinesischen Ernährung und Diätetik bieten uns eine Vielzahl von Möglichkeiten, den allgemeinen und individuellen Bedürfnissen für eine ausgewogene und angemessene Ernährungsweise zu entsprechen. Mit ihrer Hilfe lassen sich Wohlbefinden und Gesundheit stärken, Heilungsprozesse unterstützen, Umwelt und Natur schonen sowie Geschmack und Genuss steigern. So wollen wir heute eine kulinarische Reise durch das Jahr beginnen – natürlich mit dem Frühling –, um uns wieder ein wenig an den Jahreskreislauf anzukoppeln.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entspricht der Frühling der Wandlungsphase Holz. In der westlichen und östlichen Tradition steht diese Jahreszeit für einen Neubeginn in Wachstum und Entwicklung. In der Natur sprießt und

Löwenzahnsalat mit Ei

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

250–300 g junge
Löwenzahnblätter (H)
2 hartgekochte Eier (E)

In Klammern die Korrespondenzen
zur jeweiligen Wandlungsphase
H = Holz, F = Feuer, E = Erde,
M = Metall, W = Wasser

Dressing

4 EL Walnussöl (W)
Saft 1 Zitrone (H)
Frische Basilikumblätter (F)
1 Prise Zucker (E)
Weißer Pfeffer (M)
Meersalz (W)

Zubereitung

Salatsauce aus Walnussöl, Zitronensaft, Basilikumblättern, Zucker, Pfeffer und Salz herstellen, alle Zutaten gut miteinander mischen. Die Beigabe der Zutaten kann dabei im Zyklus der fünf Wandlungsphasen erfolgen.

Die jungen Löwenzahnblätter sorgfältig waschen und gut ausschütteln (Salatschleuder). Die Eier werden in Scheiben geschnitten und mit dem Dressing über die Löwenzahnblätter gegeben. Alles untermischen und eine gute halbe Stunde durchziehen lassen.

Wirkung aus Sicht der TCM

Der Löwenzahnsalat bewegt das Leber-Qi, leitet aufsteigendes Leber-Yang ab und Feuchtigkeit aus.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

schießt überall neues, saftiges Grün hervor. Die jungen Triebe, Sprossen und Keime von Pflanzen und Saaten schmecken oft ein wenig herb, bitter oder säuerlich. Von der Dynamik dieser natürlichen Kräfte profitieren insbesondere die Organ/Funktionskreise (Zang Fu) Leber und Gallenblase.

Die folgenden Frühjahrsrezepte beinhalten heimische Spezialitäten, die gemäß der traditionellen chinesischen Ernährung aufbereitet wurden. Ihre Zusammensetzungen und Wirkungen passen ideal zur Wandlungsphase **Holz**.

Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*, Pu-gongying)

Die uns bekannte Kuh-, Butter- oder Pustebblume ist auf der gesamten nördlichen Halbkugel heimisch. Neben Wildvorkommen werden auch Erträge aus Anbaukulturen vermark-

tet. Zu den verwendeten Pflanzenteilen gehören nicht nur die frischen Blätter (Salat), sondern auch die Wurzel (Zichorie als Kaffee-Ersatz) und die Blüten (Knospen als unechte Kapern). Zu den Hauptinhaltsstoffen gehören Bitterstoffe, Triterpene, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Flavonoide, Xanthophylle), Carotinoide, Vitamin C und B 2 (Riboflavin), Mineralien (Kalium) und Inulin (Wurzel). In der Volksmedizin gilt Löwenzahn als Blutreinigungs- und mildes Abführmittel sowie als leber- und galleanregend. Salat aus jungen Blättern wird seit langer Zeit als „Frühjahrskur“ empfohlen.

In der **westlichen Phytotherapie** sind die Anwendungsgebiete laut Monographie der Kommission E:

- Störungen des Galleflusses
- zur Anregung der Diurese
- Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden

In der **TCM-Ernährung und -Diätetik** sind dem Löwenzahn folgende Qualitäten und Wirkungen zugeordnet:

- Temperaturverhalten – kalt
- Geschmack – bitter und süß
- Funktionskreisbezug – Leber, Magen
- Wirkungen – Hitze kühlend, entgiftend, diuretisch, Feuchtigkeit ausleitend, die Sicht klärend, Schwellungen und Stauungen zerstreugend [1]

Sauerampfersuppe

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

200 g Kartoffeln (E)	Meersalz (W)
30 g Butter (E)	½ bis ¾ l Flüssigkeit aus Gemüsebrühe
1 Prise Zucker (E)	1 Becher saure Sahne (H)
1 kleine Stange Lauch (M)	Saft einer Zitrone (H)
Pfeffer (M)	120 g Sauerampfer (H)
1 Bund Schnittlauch gehackt (M)	1 Prise Paprikapulver (F)

Zubereitung

Lauch putzen, in Ringe schneiden und in 15 g Butter andünsten, Flüssigkeit zugeben, ebenso die geschälten und gewürfelten Kartoffeln. Gut 30 Minuten garen, anschließend im Mixer pürieren.

In der Zwischenzeit die restliche Butter erhitzen, Pfeffer und Salz zugeben. Den geputzten fein geschnittenen Sauerampfer darin andünsten. Zitronensaft und die gut verrührte saure Sahne zugeben und alles miteinander vermischen. Die Suppe nur noch kurz erwärmen (nicht mehr kochen) und mit je einer Prise Paprika und Zucker, dem fein gehackten Schnittlauch und Salz abschmecken. In Suppentassen füllen und mit einem Sauerampferblatt garnieren.

Die Sauerampfersuppe gilt in manchen Gegenden als traditionelle Gründonnerstagsmahlzeit, in Frankreich gehört sie sogar zur Haute Cuisine.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Sauerampfersuppe wärmt die „Mitte“, stärkt Milz und Niere, bewegt das Qi der Leber.



Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

(Oxalatsteine) neigen, sowie Nieren- und Gichtkranke sollten mit der Verwendung äußerst sparsam sein oder ganz darauf verzichten.

In der **westlichen Phytotherapie** ist der Sauerampfer von der Kommission E bisher weder positiv noch negativ monographiert worden.

In der **TCM-Ernährung und -Diätetik** sind dem Sauerampfer folgende Qualitäten und Wirkungen zugeordnet:

- Temperaturverhalten – kühl
- Geschmack – sauer
- Funktionskreisbezug – Leber
- Wirkungen – Hitze kühlend, Feuchtigkeit ausleitend, Qi bewegend, Milz und Magen stärkend

Die jungen Triebspitzen und frischen Blätter können nicht nur für Suppen, sondern auch für Frühlingssalate verwendet werden. Sauerampfer sollte möglichst frisch verarbeitet werden, da er wie jeder andere Salat schnell welk wird. Der säuerliche Geschmack bleibt beim Kochen nahezu erhalten, nur seine frischgrüne Farbe verliert er dabei.

Sauerampfer

(*Rumex acetosa*)

Sauerampfer ist ursprünglich eine Wildpflanze, deren verschiedene Arten sich lediglich in ihrer Wuchshöhe unterscheiden. „Ampharo“ ist das altdeutsche Wort für „sauer“, der Sauerampfer ist also doppelt sauer. Für Pfarrer Kneipp galt Sauerampfer „nicht nur als ein gutes Heilmittel, sondern als vorzügliche Kost für Kranke, da er das Blut reinigt und verbessert“. Außerdem wird ihm in der Volksheilkunde auch eine appetitanregende, harntreibende und Abwehrkräfte aufbauende Wirkung zugeschrieben. Zur Zubereitung eines blutreinigenden und harntreibenden Tees überbrüht man 2 g des frischen Krautes mit kochendem Wasser, lässt es fünf Minuten ziehen und filtert den Sud. Der Tee wird schluckweise getrunken. Sauerampfer hat einen sehr

hohen Gehalt an Vitamin C – ähnlich einer Zitrone – und enthält viele andere Vitamine und Mineralien. Beachtet werden muss aber auch der hohe Gehalt an **Oxalsäure**, die in größeren Mengen zu Stoffwechselstörungen führt. Personen, die zur Steinbildung



Grüne Soße

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

Frische Kräuter je 30 g:
Petersilie, Sauerampfer,
Borretsch, Kerbel, Pimpinelle,
Schnittlauch, Kresse.
250 g Joghurt (H)
250 g Saure Sahne (H)

1 EL Zitronensaft (H)
1 Prise Paprika (F)
2 EL Sonnenblumenöl (E)
2 hartgekochte Eier (E)
1 EL Senf (M)
Pfeffer, frisch gemahlen (M)
Meersalz (W)

Zubereitung

Kräuter waschen und abtropfen bzw. trockenschleudern. Blätter von den Stielen zupfen und ganz fein hacken.

Das Eigelb von zwei hart gekochten Eiern mit zwei EL Sonnenblumenöl und einem EL Senf zerdrücken und wie eine Mayonnaise aufschlagen. Eine Prise Pfeffer und Salz dazugeben. Joghurt und saure Sahne unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Die feinhackten Kräuter mit der Soße vermischen. Mit einer Prise Paprika abschmecken. Je nach Geschmack und Belieben kann man noch das gehackte Eiweiß mit in die Soße hineingeben.

Als Beilage zur Grünen Soße schmecken Pellkartoffeln sehr gut. Diese Kombination wird vielerorts in Hessen als traditionelles Essen an Gründonnerstag serviert. Aber auch an anderen Tagen schmeckt sie hervorragend zu Fisch oder gekochtem Rindfleisch.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Grüne Soße bewegt das Leber-Qi, kühlt Hitze, nährt das Yin und baut Säfte auf.

Italien findet man sie als „Salsa verde“ auf den Speisekarten. In Deutschland gilt sie als Frankfurter Spezialität und wird dort „Grie Soß“ genannt. Auch wenn es kein einheitliches Rezept gibt, so gehören traditionell nur folgende sieben Kräuter hinein: Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Kresse, Schnittlauch und Sauerampfer. Keinesfalls sollten – wie in manchen Rezepten zu finden – Estragon, Dill oder Basilikum verwendet werden. Sie übertönen den eigentlichen säuerlichen Geschmack mit zuviel scharf und bitter. Diese Empfehlung entspricht auch den Vorstellungen der TCM Ernährung. Mit der klassischen Kräutermischung und den Zutaten wird der säuerliche Geschmack entsprechend der Wandlungsphase **Holz** am besten erreicht.

Na, haben Sie Appetit bekommen? Probieren Sie doch mal die Rezepte für die Wandlungsphase **Holz** aus. Nutzen und genießen Sie die Wirkung unserer Kräuter im Frühjahr. Bewegen Sie Ihr Leber-Qi mit frischem Grün und säuerlichem Geschmack. Mit Löwenzahn und Sauerampfer kommen Sie auf jeden Fall fit in den Frühling. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude dabei!

Literarisch hat *Ringelnatz* dem Sauerampfer folgende Verse gewidmet:

Arm Kräutchen

Ein Sauerampfer auf dem Damm
Stand zwischen Bahngeleisen,
Machte vor jeden D-Zug stramm,
sah viele Menschen reisen.

Und stand verstaubt und schluckte Qualm
Schwindsüchtig und verloren,
ein armes Kraut, ein schwacher Halm,
mit Augen, Herz und Ohren.

Sah Züge schwinden, Züge nah.
Der arme Sauerampfer

Sah Eisenbahn um Eisenbahn,
sah niemals einen Dampfer.

Joachim Ringelnatz
(1883–1934)

Warum heißt der Tag vor Karfreitag **Gründonnerstag**? Möglicherweise gaben die grün geschmückten Büßergewänder am Dies viridium diesem Tag den Namen. Es gilt jedenfalls als historischer Brauch, am Gründonnerstag grüne Speisen zu essen. Vielleicht stecken

auch alte Frühlings- und Fruchtbarkeitsriten dahinter.

Die Grüne Soße galt früher als Armeleuteküche. Seit Goethes Zeit in Frankfurt trat sie als berühmte „Hessische Grüne Soße“ ihren Siegeszug an. *Goethe* selbst schätzte die Speise angeblich sehr. Ihr ursprüngliches Rezept stammt aber wahrscheinlich aus Frankreich, wo sie als „Sauce verte“ bekannt ist. In

Literatur

- [1] *Engelhardt, U.; Hempten, H.: Chinesische Diätetik.* Urban & Schwarzenberg, München 1997.

Adresse des Verfassers:

Dr. med. Dipl. oec. troph.

Uwe Siedentopp

Ahnatalstraße 5, D-34128 Kassel

E-Mail: drsied@gmx.de

