

Uwe Siedentopp

Serie

Kulinarische Reise durch den Jahreskreis (2)

Wandlungsphase Feuer

Erfrischung an heißen Sommertagen mit Obst, Gemüse und Salaten

Mit Freude erwarten wir den Sommer. Von der Sonne und Wärme lassen wir uns nur allzu gerne verwöhnen. Bäume, Pflanzen und Früchte zeigen die Fülle, Pracht und Vielfalt ihrer Entwicklung in Menge, Form und Farbe. Wir erleben die Natur in ihrer größten nach außen gerichteten Entfaltung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht der Sommer für die Jahreszeit des großen Yang entsprechend dem **Feurelement** und der Sommerhitze.

Die andere Seite des Sommers: Die Wärme und Hitze kann das Yin sowie die Körperflüssigkeiten beeinträchtigen und gar schädigen. Eine angemessene Auswahl von Speisen und Getränken kann dieser Tendenz entgegenwirken, unser Wohlbefinden deutlich erhöhen und die heiße Jahreszeit angenehm und erträglich machen. Auf dem Speiseplan des Sommers sollten **kühlende** und **erfrischende** Nahrungsmittel bevorzugt vertreten sein. Sie spenden Feuchtigkeit, wirken der Hitze entgegen und bauen die Körperflüssigkeiten auf.

Beim Geschmack entspricht die Qualität **bitter** dem **Feurelement**. Es gilt jedoch zu beachten, dass ein zu intensiver und häufiger Genuss bitterer Speisen und Getränke (cave: Kaffeekonsum!) austrocknend und Yin schädigend wirkt. In Maßen verzehrt, wirken bitter-kühle und bitter-kalte Lebensmittel wie z.B. Eisbergsalat, Endiviensalat, Spargel,

Aubergine und Chicorée aber günstig. Eine gute Mischung aus der großen Angebotsvielfalt von Salaten, Gemüse, Früchten und Beeren in

Form von Rohkost, blanchierten, gedünsteten und gekochten Gerichten bildet eine ideale Basis für eine gesunde, abwechslungsreiche Som-



Kalte Tomaten-Gemüsesuppe

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

300 g Tomaten (H)
 1 große Gemüsepaprika (E)
 1 mittlere Salatgurke (E)
 1 große Zwiebel (M)
 Kräutersalz (W)
 Cayennepfeffer (F)
 ½ Knoblauchzehe, zerdrückt (M)
 4 TL Olivenöl (H)
 2 TL Obstessig (H)
 400 ml Buttermilch (H)
 1 Bund Schnittlauch (M)
 2 hartgekochte, gewürfelte Eier (M)
 geröstetes Brot / Toastbrot, gewürfelt (E)

H = Holz, F = Feuer, E = Erde, M = Metall, W = Wasser

Zubereitung

Tomaten, Paprika, Gurke und Zwiebel sehr klein schneiden. Mit Knoblauch, Cayennepfeffer und Kräutersalz würzen. Mit Olivenöl und Obstessig beträufeln und ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren mit Buttermilch vermengen, mit Schnittlauch, Ei und gerösteten Brot-/Toastbrotwürfeln garnieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die kalte Gemüsesuppe mit Tomaten kühlt Hitze und Blut-Hitze, nährt das Yin der Leber, stärkt die Körpersäfte und bewegt das Qi.

Bezeichnung Tollapfel. Die österreichische Bezeichnung Paradeiser ist nicht völlig geklärt.

Der **ernährungswissenschaftliche Wert** der Tomate beruht vor allem auf dem Gehalt an Vitaminen (Beta-Carotin, Vitamin C, B 1, B 2, Niacin, Folsäure, Biotin) und Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Mangan). Als besonders bedeutsam gilt der Gehalt an Lycopin, dem als sekundärer Pflanzeninhaltsstoff eine antikancerogene Wirkung zugeschrieben wird. Im unreifen Zustand enthalten Tomaten das giftige Alkaloid Solanin, das erst bei der Reife schwindet. Den typischen Geschmack bewirken ätherische Öle und organische Säuren.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** sind der Tomate folgende Qualitäten und Wirkungen zugeordnet:

- Temperaturverhalten – kühl bis kalt
- Geschmack – süß und sauer
- Funktionskreisbezug – Leber und Magen
- Wirkungen – Hitze kühlend, Säfte erzeugend, Yin nährend, Blut kühlend, Magen stärkend, Leber Yang besänftigend [1].

merkost. Bewährte Rezepte zur Wandlungsphase Feuer mit saison-typischen Zutaten wurden gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin aufbereitet. Sie mögen dazu beitragen, dass der Leser im Sommer einen kühlen Kopf behält, Freude im Herzen spürt und die Fülle dieser Jahreszeit genießt.

Tomate

(Solanum lycopersicum, fanqie)

Mit der Kartoffel haben die Spanier auch die Tomaten aus Süd- und Mittelamerika nach Europa gebracht. Dort galt sie als Nutz- und Heilpflanze. Der aztekische Name „tomatl“ stammt von tomala = schwellen, daher auch der Begriff Schwellfrucht. Von Linnée stammt der botanische Name Sola-

num lycopersicum. Lycos = der Wolf, persicum = Apfel oder Pfirsich, also „Wolfsapfel“ oder „Wolfspirsich“. Diese Bezeichnung geht auf den griechischen Arzt Galenus von Pergamon zurück, der eine ägyptische Giftpflanze so beschreibt. Bis um 1900 galt die Tomate als Mittel gegen Schwellungen und Albträume sowie als Gegenmittel bei Liebeszauber und Tollwut. Der italienische Name Pomodoro = Goldapfel weist auf die Herkunft aus dem Eldorado, dem Goldland, hin. Im französischen heißt sie Pomme d'amour = Liebesapfel, ein Hinweis auf den Zauber gegen Liebestollwut. In der deutschen Literatur findet sich häufig die



Maispfannkuchen mit Paprika-Füllung

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

50 g Maismehl (E)	80 g Champignons (E)
150 g Dinkelmehl (E)	80 g Zucchini (E)
400 ml Milch (E)	80 g Schafskäse (E)
Muskatnuss (M)	50 g Oliven, entsteint (E)
Pfeffer (M)	30 g Pinienkerne (M)
Salz (W)	½ TL Olivenöl (H)
2 Eier (M)	2 Knoblauchzehen (M)
Kokosfett (E)	Thymian (E)

Füllung

120 g Gemüsepaprika (E)
50 g Zwiebeln (M)

Petersilie (H)
Meersalz (W)
Pfeffer (M)

Zubereitung

Mais- und Dinkelmehl mit Milch verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken; ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend die Eier untermischen. Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten. Champignons vierteln, Paprika und Zucchini würfeln und 5 bis 10 Minuten mitdünsten. Schafskäse zerkrümeln, Oliven grob hacken und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Alles zum Gemüse geben und mit Thymian, Petersilie, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen von beiden Seiten in Kokosfett backen, mit Gemüse füllen und sofort servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Maispfannkuchen mit Paprikafüllung stärken die „Mitte“, sie harmonisieren Magen und Milz, stärken das Magen-Qi, nähren das Blut und bewegen das Qi.

Aus **ernährungswissenschaftlicher Sicht** ist neben dem Anteil an Beta-Carotin vor allem der sehr hohe Vitamin C-Gehalt mit 140–400 mg % je nach Reifegrad und Sorte hervorzuheben. Im Gegensatz zum Gewürz-paprika enthält der Gemüsepaprika nur sehr wenig von dem scharf schmeckenden Alkaloid Capsaicin.

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

- Temperaturverhalten – warm bis kühl
- Geschmack – süß, bitter, scharf
- Funktionskreisbezug – Herz, Magen, Milz
- Wirkungen – stärkt die „Mitte“, regt die Verdauung an, bewegt Qi und Blut, nährt Blut und Yin.

Gemüse-Paprika

(Capsicum annuum, lajjiao)

Die Paprika stammt wie die Tomate aus den Tropen Amerikas und wurde von den Spaniern um 1500 nach Europa gebracht. Eine intensive Züchtung mit Entdeckung der großen fleischigen, grünen, reif gelben und roten Schoten erfolgt seit Beginn des 20. Jahrhunderts. In China werden die verschiedenen Paprikaarten seit der Einführung durch die Spanier oder Portugiesen im 16. Jahrhundert verwendet.

In der **westlichen Volksmedizin** wird Paprika als Stärkungsmittel für Herz- und Kreislauf, zur Unterstützung bei Durchblutungs- und Verdauungsstörungen sowie bei Rheuma eingesetzt.



Staudensellerie Salat mit Honigmelone

Rezept für 4 Portionen

Zutaten für Salat

300 g Staudensellerie (H)
150 g Honigmelone (F)
150 g Erdbeeren (E)
4 EL Mandelblättchen (E)

Zutaten für Soße

100 g Joghurt (H)
1 EL Kräuteressig (H)
1 EL Zitronensaft (H)
1 EL Olivenöl (H)
Meersalz (W)
Pfeffer (M)

Zubereitung

Staudensellerie in feine Streifen schneiden und Erdbeeren halbieren. Honigmelone in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Kräuteressig, Zitronensaft und Olivenöl zu einer Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Staudensellerie und Melone mit der Soße vermengen und abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Salat auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten und mit den halbierten Erdbeeren umlegen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Der Staudensellerie Salat mit Honigmelone kühlt Sommerhitze, besänftigt aufsteigendes Leber-Yang, nährt das Yin und löst Qi- und Blut-Stagnation.

In allen warmen Ländern der Erde gedeihen heute zahlreiche Varietäten. Sie unterscheiden sich vor allem in der Struktur der Fruchtoberfläche sowie in der Farbe der Fruchthaut und des Fruchtfleisches.

Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes von 85% gilt die Melone in heißen Ländern und zur Sommerzeit als idealer Durstlöcher. Darüber hinaus enthält sie verschiedene Vitamine der B-Gruppe und 32 mg % Vitamin C.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden der Honigmelone folgende Qualitäten und Wirkungen zugeordnet:

- Temperaturverhalten – kalt
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Herz, Magen
- Wirkungen – Hitze und Sommerhitze kühlend, Unruhe und Durst beseitigend, die Diurese fördernd und entgiftend [1].

Staudensellerie

(Apium graveolens, qincai)

Im Gegensatz zum Knollensellerie bildet der Bleich-, Stiel- oder Stangensellerie keine Knolle aus. Die langen kräftigen Blattstiele stellen den essbaren Teil dar. Seine Heimat liegt im Mittelmeerraum. Seit wann Staudensellerie in China kultiviert wird, ist nicht genau bekannt.

In der **westlichen Volksmedizin** gilt Staudensellerie als kreislaufanregend, Stoffwechsel aktivierend und Magensäure bildend. Er fördert zudem die Entwässerung und wirkt allgemein belebend.

Aus **ernährungs-wissenschaftlicher Sicht** sind bei einem Wassergehalt von 93% die Mineralstoffe Calcium und Eisen sowie die Vitamine B 1, B 2, Niacin, Beta-Carotin und Vitamin C von Bedeutung. Das typisch würzige Selleriearoma bewirken ätherische Öle.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden ihm folgende Quali-

täten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten – kühl
- Geschmack – süß und leicht bitter
- Funktionskreisbezug – Leber, Magen
- Wirkungen – kühlt Hitze, vertreibt Wind, leitet Schleim aus, kräftigt den Magen, senkt aufsteigendes Leber-Yang ab, fördert die Diurese und stillt Blutungen [1].

Honigmelone

(Cucumis melo, triangua)

Die Heimat der Honig- oder Zuckermelone liegt wahrscheinlich in den Tropen Mittel- und Vorderasiens. Von dort gelangte sie nach Indien und wohl schon im Altertum ins Mittelmeergebiet.



Rote Grütze mit Vanillesoße

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

150 g Erdbeeren (E)
150 g Himbeeren (W)
150 g Johannisbeeren (H)
150 g Süß- und/oder
Sauerkirschen (F/H)
150 g Zucker (E)
¼ Liter Wasser oder
Fruchtsaft (W/H)
(Sauerkirsche, Johannisbeere)
60 g Speisestärke (E)

12 EL Wasser, evtl. davon
1–2 EL durch Rum oder
Arrak ersetzen (W/M)

Soße

1 Vanilleschote, aufgeschlitzt,
ausgeschabt (E)
300 ml Milch (E)
3 EL Zucker (E)
2 Eigelb (E)
200 ml Sahne (E)
2 Eiweiß, steif geschlagen (E)

Zubereitung

Alle Früchte mit Zucker grob zerkleinern, Wasser/Fruchtsaft zugeben und ca. 8 Minuten kochen lassen. Die Fruchtmasse durch ein Sieb streichen oder mit Stab pürieren. Erneut in den Topf geben, aufkochen und mit in Wasser verrührter Speisestärke binden. Kurz aufkochen, vom Feuer nehmen und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel oder Form füllen. Nach dem Erkalten stürzen oder in der Schüssel servieren.

Vanillemark und ausgeschabte Schote mit der Milch zum Kochen bringen, Zucker darin auflösen, vom Feuer nehmen. Eigelb mit Sahne verrühren und mit Schneebeisen in die Milch einrühren. Ebenso mit dem steif geschlagenem Eischnee verfahren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Rote Grütze mit Vanillesoße nährt Körperflüssigkeiten und Blut, befeuchtet, hält und bewahrt die Säfte.

Die Erdbeeren seyn ein schöne / lustige und liebliche / anmütige Frucht / dieselbigen gessen / leschen den Durst / bekommen wol dem hitzigen und cholerischen Magen / sind auch denen gut / die zu viel hitzige Nieren haben. Die soll mit gutem kräftigem Wein wol erwärschen / mit gestossenem Zucker / oder mit einer Zimat Treseneyen überstreuen / und also niessen sich damit zu kühlen / und soll man solche allezeit essen vor andern Speisen / wann der Magen leer ist / dann diese Speiss bleibt nicht lang / fördert den Stulgang und treibet den Harn. Wenn man sie aber nach anderer Speiss ist / wird sie im magen bald zerstöret / und erwecket leichtlich das Feber / darumb es ein böser Brauch bey uns Teutschen ist / dass man diese unnd dergleichen kalte Frücht nicht im anfang essens vor anderer Speiss / sondern allwegen zum Beschluss dess Essens geneusse / welches dann ein schädlich ding und vieler Kranckheit Ursach ist. Es seynd die Erdbeeren auch in die Küchen gerathen und darinn bekannt worden / dann die Köch machen gute / gesunde Müsslein oder Breylein drauss / die seyn den hitzigen und febrischen Kranckheiten sehr dienlich / dann sie eine Speiss unnd Artzeney mit einander seynd / und kühlen sie fein / stärcken sie auch / dann sie auch ein Hertzstärckende Krafft haben / welches der liebliche / anmütige Geruch genugsam zu erkennen gibt."

Erdbeere

(Fragaria ananassa)

Die Erdbeere wird als Königin der Beerenobstarten bezeichnet. Bereits in der Antike priesen die römischen Dichter Vergil, Ovid und Plinius die Qualitäten der kleinen, aromatischen Walderdbeeren. Sie nannten sie „frega“ oder „fregum“. Der Name „fragaria“ stammt von dem lateinischen Wort fragare = duften. Bei der Erdbeere handelt es sich botanisch betrachtet um eine sogenannte Sammelnussfrucht. Der stark vergrößerte, saftige Blütenboden macht den eigentlich genießbaren Teil aus.

In der **westlichen Volksmedizin** gelten Erdbeeren als wirksames Mittel gegen Blutarmut. Empfohlen wurden sie auch zur Linderung der Schmerzen bei

Gicht und Rheuma. In dem *Kräuterbuch „Tabernaemontanus“* von Jacobus Theodorus aus dem Jahre 1625 heißt es u.a. zum „innerlichen Gebrauch der Erdbeeren:



Unter **ernährungswissenschaftlichen Aspekten** ist mit 65 mg % der sehr hohe Gehalt an abwehrstärkendem Vitamin C bemerkenswert. Darüber hinaus enthält sie zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink, Mangan, Phosphor und Kupfer. Bei einem Wassergehalt von bis zu 90 % enthält die Erdbeere noch verschiedene Gerb- und Farbstoffe. Die Kombination aus organischen Fruchtsäuren und Fruchtzucker mit zahlreichen Aromastoffen macht den typischen Geschmack dieser beliebten Frucht aus.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** sind der Erdbeere folgende Qualitäten und Wirkungen zugeordnet:

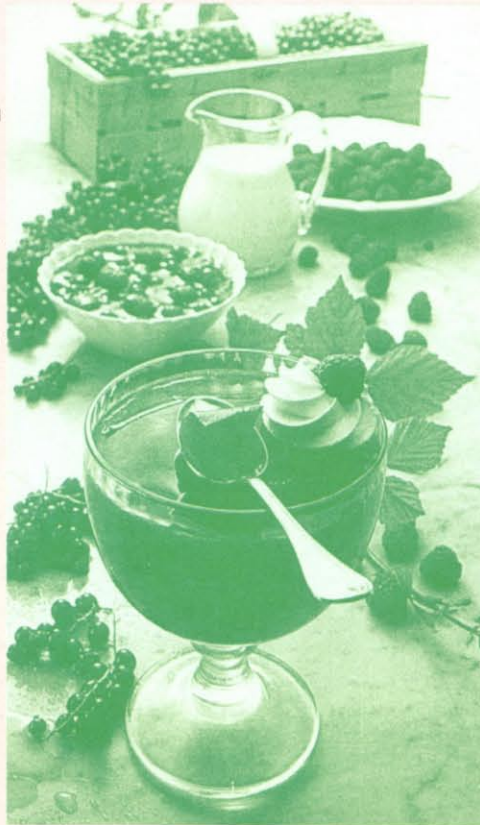
- Temperaturverhalten – kühl
- Geschmack – süß und sauer
- Funktionskreisbezug – Leber, Milz, Niere
- Wirkungen – Körperflüssigkeiten und Blut bildend, befeuchtend.

Die **Rote Grütze** stammt aus dem Norden. Vermutlich wurde sie in Dänemark erfunden und breitete sich von dort nach Süden aus. In früheren Zeiten wurde ein mit Gerste und Buchweizen angegedickter roter Fruchtbrei Grütze genannt. Es gibt viele verschiedene Rezepte mit unterschiedlichen Fruchtmischungen. Um dem Namen dieses beliebten Desserts gerecht zu werden, sollte man aber stets rote Früchte auswählen. Häufig bereitet man Grütze auch nur aus roten Säften zu, angegedickt mit Sago oder Speisestärke. Zur Roten Grütze passt entweder eine Vanillesoße, flüssige Sahne oder Milch und/oder Vanilleeis.

Literarisch hat *Hermann Claudius* der Roten Grütze ein kleines Denkmal gesetzt:

Rodegrütt, Rodegrütt!
Kiek mol, wat lütt Heine itt.
Allns rundum hett he vergeten,
Rodegrütt, dat is sien Eten.

(Für unsere LeserInnen südlich des Harz, die diese Zeilen möglicherweise nicht verstehen: Senden Sie uns Ihre mutmaßende Übersetzung



oder einen Text in der Mundart Ihrer Region zu diesem Thema. Die schönsten Einsendungen werden wir veröffentlichen – Ihre DZA-Redaktion.)

Zum Abschluss noch ein Tipp

Im Sommer sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Kühlende Getränke bieten sich besonders an. Wie wär's mal wieder mit Pfefferminztee und Zitrone, den es in unserer Jugendzeit oft als Durstlöcher im Sommer gab. Aber auch grüner Tee mit seiner kühlenden Wirkung und leicht bitterem Geschmack erfrischt herrlich. Für die langen warmen Sommerabende empfehle ich ein gutes Weizenbier oder einen frischen jungen Weißwein, z.B. den österreichischen Grünen Veltliner oder den portugiesischen Vinho verde. Sie kühlen Hitze, besänftigen das Herz-Feuer und beruhigen den Geist Shen.

Na, dann zum Wohl! Genießen Sie die Gaumenfreuden des Sommers ...

Literatur

- [1] Engelhardt, U.; Hempfen, 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

