

Uwe Siedentopp

Serie

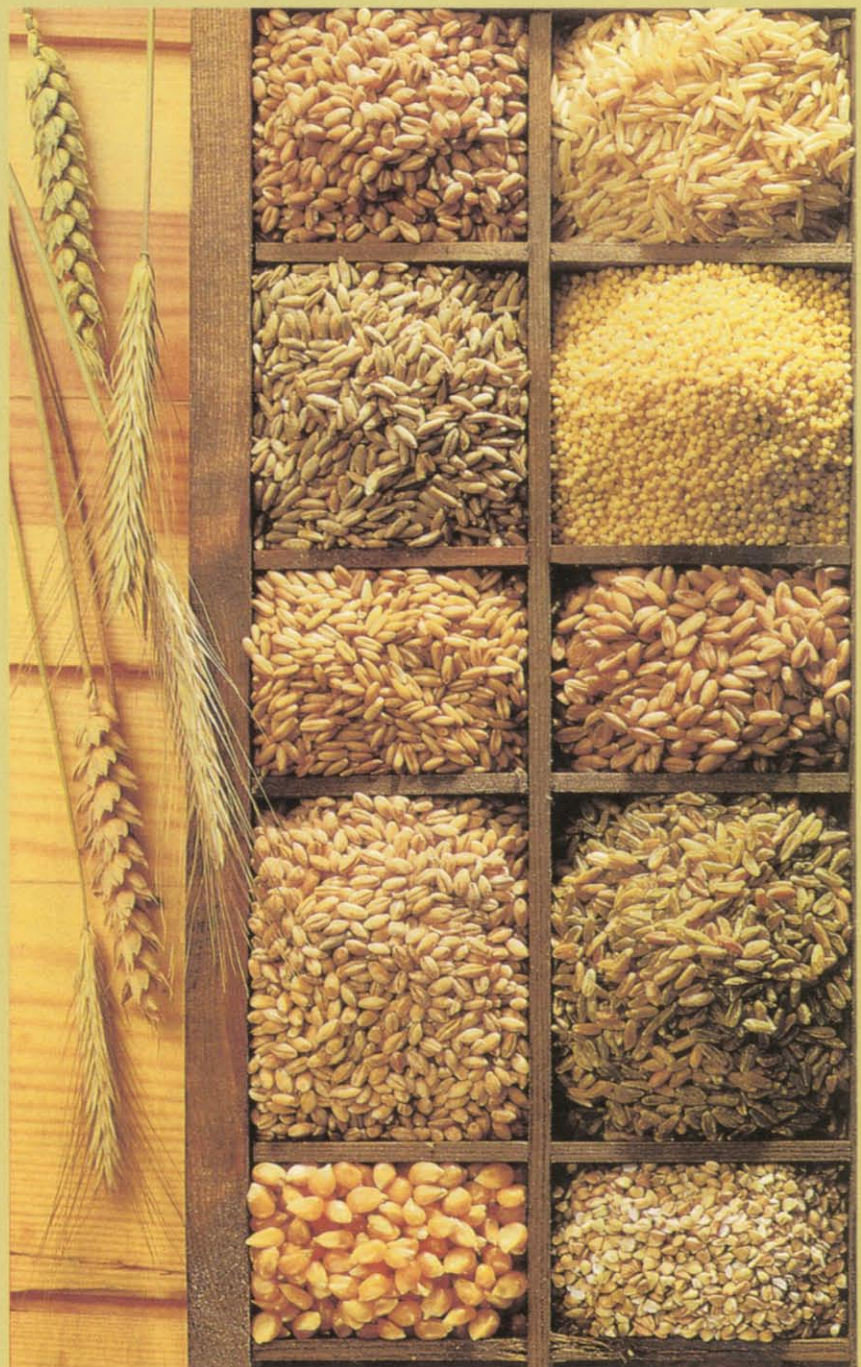
Kulinarische Reise durch den Jahreskreis (3)

Wandlungsphasen Erde und Metall

Geerdet und gestärkt mit Früchten, Wurzeln und Samen im Spätsommer und Herbst

Der Spätsommer mit seinen feuchten und auch schon kühleren Tagen entspricht dem Wandel vom abnehmenden Yang und zunehmenden Yin. In der Traditionellen Chinesischen Medizin entspricht diese Jahreszeit dem *Erdelement*. In der westlichen Kultur entspricht sie der Reifezeit. Felder und Gärten beschenken uns reichlich mit nahrhaften und wertvollen Samen und Früchten. Die Landschaft wird vielerorts von den goldgelben Getreidefeldern beherrscht. Schon immer gilt die Mutter Erde als Mitte von allem Lebendigen. Für den Menschen bedeutet die Wandlungsphase Erde die Mitte seiner Lebensentwicklung. Privat und beruflich werden in dieser Phase viele gesteckte Ziele erreicht. Aber auch die schwierigen Seiten dieses Lebensabschnittes mit Sorgen und Grübeln werden nur allzu oft als midlife crisis deutlich. Das Erdelement kann uns in dieser Zeit wieder mehr in unsere Mitte führen.

In Bezug auf unsere Ernährung spielt die Mitte ebenfalls eine zentrale Rolle für die Aufnahme, Verdauung und Verwertung unserer Lebensmittel. Ausgewogenheit und Stärke der Mitte bestimmen wesentlich die Qualität und Quantität des Gu Qi (Nahrungs-Qi). Dabei stärken und nähren die erdigen Anteile der Nahrung unsere Mitte. Beim Geschmack entspricht die Qualität *süß* dem Erdelement. Gekochtes Getreide, gewärmte Gemüse und Früchte bieten bevorzugt diese Wirkung. Ein übermäßiger Verzehr von Zucker und Süßigkeiten schwächt dagegen die Mitte (Milz-Qi-Mangel) und vermehrt



Kartoffelpuffer (Reibeplätzchen)

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

800 g Kartoffeln (E)
 1 mittelgroße Zwiebel (M)
 2 Eier (M)
 2 EL Weizenmehl
 (Typ 1050) (E)
 Salz (W)
 Muskat (M)
 Schwarzer Pfeffer (M)
 3–4 EL Sonnenblumenöl zum Braten (E)
 Petersilie, fein gehackt (H)
 Prise Paprikapulver (F)

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

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, reiben und auf einem Sieb etwas abtropfen lassen. Zwiebel ebenfalls reiben, Eier und Weizenmehl zugeben. Salz, Pfeffer und Muskatnuss unterrühren. Portionsweise Öl in einer Pfanne erhitzen. Löffelweise kleine Teigportionen hineingeben, zu einem dünnen flachen Fladen drücken und ca. 2–3 Minuten goldgelb und knusprig braten. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.

Wirkungen aus Sicht der TCM

Kartoffelpuffer stärken Milz und Magen, erwärmen die „Mitte“ und regulieren das Qi.

den pathogenen Faktor *Feuchtigkeit*. Vermehrter Heißhunger auf Süßes ist die Folge. Im Spätsommer sollten wir uns beim Essen wieder vermehrt auf Erdfrüchte wie Kartoffeln, Knollen, Rüben und ursprüngliche Getrei-

desorten, die gemäß der Jahreszeit reifen, konzentrieren. Eine schonende und verträgliche Küchenzubereitung lässt uns ihre milde, ausgleichende, sättigende und süßliche Wirkung genießen. Unsere Mitte wird

sich mit einer guten Verdauung und Wohlempfinden bedanken.

Allmählich zieht sich die Natur im Jahreskreis dann immer weiter zurück. Es heißt Abschiednehmen von den Freuden und Farben des Hoch- und Spätsommers. Pflanzen, Büsche und Bäume verändern ihr Äußeres sichtbar. Blätter fallen, Säfte und Nährstoffe wandern ins Innere zurück. Diese Jahreszeit des kleinen Yin entspricht in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem *Metallelement*. Die Außentemperaturen sinken, erste Erkältungszeichen treten auf. Mit Beginn der Heizperiode wird das Innenraumklima aber auch trockener. Dies kann Reizungen der Schleimhäute und Atemwege zur Folge haben.

Entsprechend diesen jahreszeitlichen Veränderungen sollten auf dem Speiseplan des Herbstes vermehrt wärmende Nahrungsmittel vertreten sein. Sie kompensieren das abnehmende Yang in der Natur und wirken der Kälte entgegen. Beim Geschmack entspricht die Qualität *scharf* dem Metallelement. Scharfe Speisen haben eine aufsteigende Bewegungsrichtung, öffnen die Oberfläche und können eingedrungene Kälte eliminieren. Die Natur bietet uns eine Vielzahl von scharfen Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Kardamom, Koriander, Zimt, Curry, Muskat oder Ingwer, die wir im Herbst vermehrt verwenden sollten, damit Qi und Wei Qi (Abwehr-Qi) besser fließen und wirken können.

Traditionelle Rezepte mit saison-typischen Zutaten für die Wandlungsphasen Erde und Metall wurden gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin aufbereitet. Sie mögen helfen, dass der Leser eine starke und harmonische Mitte findet und den herbstlichen Witterungsveränderungen gewappnet entgegentreten kann.

Kartoffel

(*Solanum tuberosum*, malingshu oder yangyu)

Die Heimat der Kartoffel sind die Anden. In der Gegend des heutigen Peru und Bolivien verzehrte man die



Apfelmus mit Zimt

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

500 g Äpfel (E)
 1/8 Liter Wasser (W)
 50 g Zucker (E)
 1/4 Zimtstange (M)
 2–3 Gewürznelken (M)
 Prise Kakaopulver (F)
 abgeriebene Zitronenschale (H)
 Weißwein (H)

Zubereitung

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und mit Zucker sowie den Gewürzen in etwas Wasser weichkochen (ca. 10–15 Minuten). Den Apfelbrei passieren und mit etwas Weißwein abschmecken.

Wirkungen aus Sicht der TCM

Apfelmus mit Zimt stärkt Milz und Magen, zerstreut Kälte und nährt das Yin.

Alle oberirdischen Teile der Pflanze sind hingegen giftig. Sie enthalten ebenso wie die grünen Kartoffelanteile Solanin. Das giftige Alkaloid, das zu Erbrechen, Bewußtlosigkeit und Atemlähmung führen kann, wird beim Kochen nicht inaktiviert, sondern geht in das Kochwasser über. Daher gilt es vor der Zubereitung, die entsprechenden grünen Knollenanteile zu entfernen.

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

- Temperaturverhalten – neutral
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Milz und Magen
- Wirkungen – Milz kräftigend, Qi stützend, schmerzlindernd und entzündungshemmend [1].

ersten Wildpflanzen bereits vor 8000 Jahren. Bis in Höhen von 3000 bis 4000 m lieferten sie noch brauchbare Erträge. Kartoffeln dienten nicht nur zur Ernährung, sondern hatten auch noch kulturelle und religiöse Funktionen. Die damalige Kartoffelgöttin wurde Aro-Mamma genannt.

Um 1550 gelangten die ersten rotschaligen Knollen über Spanien und England nach Europa. Tabernaemontanus gab 1585 in seinem Kräuterbuch die erste botanische Beschreibung der Pflanze. Anfangs wuchs die Kartoffel wegen ihrer schönen Blüten nur in den Ziergärten verschiedener europäischer Höfe. Es dauerte fast 200 Jahre, bis sie zu wirtschaftlicher Bedeutung gelangte. In Preußen setzte Friedrich der Große mit Gewaltmaßnahmen vor allem wegen des Hungers der Bevölkerung in Kriegszeiten den Anbau durch. In England wurden die Kartoffeln in Anlehnung an die Bataten „potatoes“, in Italien „tartuffoli“ (Trüffel) genannt, woraus in Deutschland der Name Kartoffel entstand. Im Volksmund werden sie aber auch als Erdäpfel, Grundbirnen oder Grumbiere sowie Kautüffel bezeichnet.

In China verbreitete sich die Kartoffel erst allmählich seit dem 17.

Jahrhundert. So findet sich im *Zhiwu mingshi tukao*, einem Botaniklehrbuch von 1848, eine der ersten chinesischen Beschreibungen der Kartoffel. Im Gegensatz zu Europa werden Kartoffeln jedoch in China nicht als Grundnahrungsmittel, sondern als Gemüse verwendet. Sie gehören nicht gerade zum üblichen Speiseplan einer chinesischen Familie.

Der **ernährungswissenschaftliche Wert** beruht neben der Stärke (14 %) als dem wichtigsten kalorienliefernden Inhaltsstoff auf dem biologisch sehr hochwertigen Eiweiß. Mit zwei Prozent liegt der Gehalt zwar nicht sehr hoch, doch besitzt es ein Muster essentieller Aminosäuren, das dem menschlichen Eiweiß nahe kommt. Außer Mineral- und Ballaststoffen sind die Vitamine B1, B2 und Niacin erwähnenswert. Als besonders bedeutsam muss der Vitamin-C-Gehalt mit 17 mg % erwähnt werden. So konnten früher weite Bevölkerungskreise durch Kartoffelkonsum vor dem Skorbut bewahrt werden. Wahrscheinlich hatten bereits spanische Seefahrer auf ihren langen Schiffsreisen die Erfahrung gemacht, dass die Knollen (= „papas“) der Inkas sie vor dieser Mangelkrankheit schützten.

Apfel

(*Malus domestica*, pingguo)

Der Apfel gehört zur Familie der Rosaceae und stammt ursprünglich aus Mittelasien, aus der Gegend zwischen dem Kaspischen und Schwarzen Meer. Apfelkulturen forderten schon immer viel Aufwand, und so ist es nicht verwunderlich, dass es in der Antike die Sache von Königen, Herrschern und Pharaonen war, den Anbau zu fördern und zu betreiben. Ramses II erlangte mit seinen Apfelplantagen im Nildelta großen Ruhm. Die Römer verbreiteten den Apfel, den sie bei den Griechen kennenlernten, in ihrem ganzen Imperium. In Germanien wurden Äpfel in der Region um den Bodensee kultiviert. Nach Ausgrabungsfunden wurde hier der kleine und saure Holzapfel gern gegessen. Die Volksnamen Holzapfel und Affalter sind bis heute überliefert. Dank verfeinerter Zuchtmethoden gibt es bis heute weltweit mehr als 20 000 Sorten, so als Tafelobst, Wirtschaftsobst und Mostobst.

Wie ein Apfelbaum unter den wilden Bäumen, so ist mein Freund unter den Jünglingen. Seine Frucht ist meiner Kehle Süße. Er labet mich mit Äpfeln, denn ich bin krank vor Liebe.

(aus dem Hohelied Salomons)

Der Apfel begleitet die Menschen schon seit Urzeiten. Er steht als Symbol für Erde, Liebe, Fruchtbarkeit und Leben. Berühmt wurde der (Granat?) Apfel in der Bibel, den Eva auf Anraten der Schlange Adam reichte und von dem beide aßen. So wandelte sich der Apfel im Christentum vom Lebensspender zum sündigen Objekt, einem Symbol für Vergänglichkeit. In allen Weltkulturen wird der Apfel hoch geschätzt und wurde früher vielen Göttinnen zugeordnet (Ishtar, Venus, Hera, Idun, Demeter, Aphrodite). Auch die Mythologie der Kelten kennt Äpfel der Unsterblichkeit, die bei ihnen in Avalon angesiedelt sind. Im Mittelalter symbolisiert der Reichsapfel als Insignie des Kaisertums die Weltherrschaft. Auch in Sagen und Literatur spielt der Apfel eine tragende Rolle. Der kühne Bogenschuss auf einen Apfel, der auf den Kopf des Kindes des Schützen gelegt war, wiederholt sich bei dem germanischen Eigil oder der antiken Sarpedon. Am bekanntesten wurde der Schweizer Nationalheld Wilhelm Tell.

In der **westlichen Volksmedizin** wird dem Apfel seit langem eine gesundheits- und lebensspendende Wirkung zugeschrieben. Gebraten mit Honig oder als Saft/Most heiß getrunken hilft er bei Heiserkeit und Erkältungen. Bei allgemeinen infektiösen Darmerkrankungen und Darmkarrhen wird er empfohlen. Je nach Zubereitung (!) reguliert er die Verdauung: gerieben inkl. Schale und Kerngehäuse hilft er bei Durchfall, normal gegessen oder gebraten wirkt er verdauungsfördernd und harntreibend. Bei Rheuma, Gicht, Leber- und Nierenerkrankungen soll er gute Dienste leisten. Weiterhin gilt er als beruhigend bei Schlafstörungen (Fruchtzucker soll müde machen) und fiebersenkend bei Entzündungen.

Zusammenfassend wird die Wirkung des Apfels am besten mit dem Spruch wiedergegeben:

„An apple a day keeps the doctor away“.

Auch **Martin Luther** wusste um die Bedeutung des Apfelbaumes:

„Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich noch heute ein Apfelbäumchen pflanzen“.

Aus **ernährungswissenschaftlicher Sicht** ist der Gehalt an organischen Fruchtsäuren (Apfel-, Zitronen-, Milch- und Bernsteinsäure) hervorzuheben. Sie besitzen eine antibakterielle Wirkung und sind geschmacksgebend. Dextrose, Pektine, Gerbsäure und Salizylsäure ergänzen das Wirkungsspektrum. Außerdem enthält er B-Vitamine und Mineralien (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen). Je nach Sorte beträgt der beachtliche Gehalt an Vitamin C zwischen 5 und 25 mg %. Aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe kommen die Katechine im Apfel vor.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden dem Apfel folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten – kühl
- Geschmack – süß, leicht sauer
- Funktionskreisbezug – Milz, Magen
- Wirkungen – Säfte hervorbringend, Hitze kühlend, Unruhe beseitigend, Durchfall behebend, Lunge befeuchtend [1].

Der Dichter **Matthias Claudius** hat ein wunderschönes poetisches Loblied auf den Apfel geschrieben:

Apfelkantate

Der Apfel war nicht gleich am Baum
da war erst lauter Blüte.
Da war erst lauter Blütenschäum
und lauter Lieb und Güte.
Dann waren Blätter grün an grün
und grün an grün nur Blätter.
Die Amsel nach des Tages Mühn,
sie sang ihr Abendlied gar kühn
und auch bei Regenwetter.
Der Herbst, der macht die Blätter steif
der Sommer muß sich packen.
He! Dass ich auf die Finger pfeif
da sind die ersten Äpfel reif
und haben rote Backen.
Und was bei Sonn' und Himmel war
erquickt nun Mund und Magen
und macht die Augen hell und klar.
So rundet sich das Apfeljahr
und mehr ist nicht zu sagen.

Matthias Claudius (1740–1815)



Feine Kürbissuppe mit Orangen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

600 g Kürbis (E)	Prise Zimt (M)
80 g Kartoffeln (E)	2 Orangen (H)
1/2 Liter Wasser (W)	50 g Sahne (E)
1 TL Meersalz (W)	Prise Paprikapulver (F)
1/2 TL Curry (M)	4 EL Pinienkerne (M)

Zubereitung

Bei Verwendung von Hokkaidokürbis kann die Schale mitgekocht werden, ansonsten schälen und Kerngehäuse entfernen. Kürbis zerteilen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelstücke in Wasser geben, mit Meersalz, Curry, Zimt und Paprika würzen und ca. 30 Minuten weich kochen. Suppe pürieren. Orangen auspressen und den Saft zur Suppe geben. Evtl. nochmals nachwürzen und vor dem Servieren mit einer kleinen Portion geschlagener Sahne sowie Pinienkernen – evtl. in einer Pfanne kurz angeröstet –, oder auch mit getrockneten Kürbiskernen, servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die feine Kürbissuppe mit Orangen nährt den Mittleren Erwärmer, stärkt Xue und Qi, fördert die Umwandlung von Schleim und vertreibt Kälte.

Kürbis

(Curcubitaceae, nangua)

Der Kürbis zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Archäologische Ausgrabungen weisen darauf hin, dass der heute bevorzugte gelbe Winterkürbis ursprünglich in Südamerika und Mexiko heimisch war. Im 16. Jahrhundert gelangten Kürbissamen mit den Spaniern nach Europa. Aber auch im antiken Rom fanden bereits verschiedenste Sorten Verwendung in der Küche. Aus den rankenden Wildpflanzen mit ihren wunderschönen leuchtendgelb bis orangefarbenen Blüten haben sich bis heute mehrere hundert Arten und Varietäten entwickelt. Wegen der großen Zahl seiner Kerne war der Kürbis Symbol für Fruchtbarkeit. Im Taoismus wird er für seine Fähigkeit verehrt, Langes Leben (Shou) und körperliche Unsterblichkeit zu verleihen. Im Christentum wird er wegen seiner Frohwüchsigkeit und der schnellen Verderblichkeit als Synonym für Kürze und baldiges Siechtum des Lebens interpretiert.

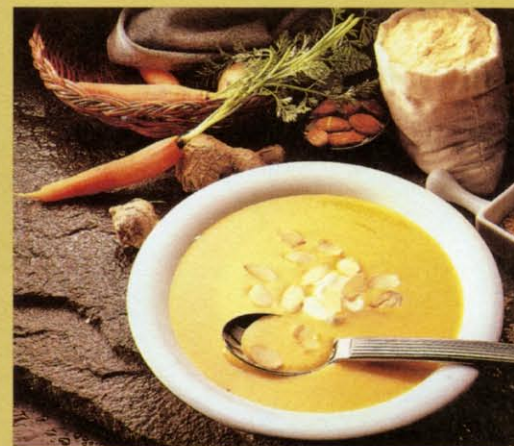
Botanisch betrachtet handelt es sich beim Kürbis um Beeren, die aus einem unterständigen Fruchtknoten heranwachsen. Eingeteilt werden sie in Sommer- und Winterkürbisse sowie in Speise- und Zierkürbisse.

In der **westlichen Volksmedizin** gilt Kürbis als vielseitiges Heilmittel. Bekannt ist die harntreibende Wirkung der Kerne bei Wassersucht, Blasen- und Prostatabeschwerden sowie der Einsatz bei nicht entzündlichen Nierenleiden. Auch zur Behandlung von Verstopfung und Herzerkrankungen wird er empfohlen. Während der Cholera-Epidemie in Mantua zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Kürbisdäten und Kürbisaufgüsse angewendet. Deren Heilwirkung steht wohl im Zusammenhang mit dem hohen Gehalt an Kalium und Magnesium. Kürbiskernen – fein zerstoßen und mit Zucker verzehrt – wird vor allem bei Bandwürmern eine entwurmende Wirkung zugeschrieben. Das Fruchtfleisch gilt als Wundmittel für Furunkel und Abszesse. Zur Linderung von Krampfadern werden Auflagen aus frischem Fruchtfleisch verwendet.

Der **ernährungswissenschaftliche Wert** von Kürbis beruht vor allem auf seinem hohen Gehalt an Mineralien (besonders Kalium mit 380 mg %, aber auch Natrium, Calcium, Magnesium und Eisen) und Vitaminen. Insbesondere die Antioxidantien Vitamin C (13 mg %) und Beta-Carotin (280 µg %) tragen zur immunologischen und abwehrstärkenden Wirkung bei. Gegenüber dieser Nährstoffvielfalt überrascht der Mangel an überzeugendem Aroma. Dies kann aber für Koch- und Essbegeisterte nur Ansporn sein, eine der vielen möglichen Delikatessen daraus zu zaubern (Marmelade, Kompott, Gemüse, Aufläufe, geschmortes/gebratenes/gegrilltes Fruchtfleisch). Als wahrer Renner der Haute Cuisine der letzten Jahre hat sich Kürbiskernöl erwiesen. Dieses ist dunkelgrün, zeichnet sich durch ein intensives, weiches Nussaroma aus und veredelt – gemeinsam mit Aceto Balsamico – grüne Salate. Auch der „profane“ Kartoffelsalat erlangte durch Kürbiskernöl Haubenkochreife. Die berühmteste Region für beste Kernöle ist die Süd-Steiermark.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden dem Kürbis folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten – neutral bis wärmend
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Magen, Milz
- Wirkungen – „Mitte“ stärkend und harmonisierend, Qi stützend, Feuchtigkeit ausleitend und Schleim transformierend.



Hirse

(Millet, sumi, gaoliang)

Vermutlich ist Hirse das älteste von Menschen kultivierte Getreide. Ihr Ursprung wird in Ostasien und Afrika vermutet. Bereits Babylonier und Etrusker zählten Hirse zu ihren Grundnahrungsmitteln. Auch in China war Hirse seit dem dritten Jahrtausend v. Chr. bekannt. Hirse ist ein Sammelbegriff für verschiedene einjährige Getreidesorten (botanisch: Süßgräser). Am bekanntesten sind die Rispenhirse und die Kolbenhirse (Vogelfutter). Im Mittelalter hatte Hirse in Deutschland eine sehr große Bedeutung. Mehrmals täglich kam Hirsebrei an Stelle von Brot auf den Tisch. Hirse galt als das „Brot des armen Mannes“. Als traditionelles Symbol der Fruchtbarkeit wurde Hirsebrei bei Hochzeiten und zum Jahresanfang gereicht. Seit dem 19. Jahrhundert wurde bei uns die Hirse durch Kartoffeln und ertragreichere Getreidesorten verdrängt. In vielen Gebieten Afrikas, Asiens und Südamerikas gilt sie jedoch bis heute als wichtiges Nahrungsmittel.

In der **Volksmedizin** ranken sich manche Legenden um die gesund-

heitlichen Vorzüge der Hirse. Der griechische Philosoph Pythagoras empfahl Hirse, um Gesundheit und Kraft zu stärken. Vom Hunnenkönig Attila ist überliefert, dass er seine Gäste ausschließlich mit Hirse bewirtete. Der regelmäßige Verzehr gilt heute noch als Garant für schöne Haut und Haare.

Die **ernährungswissenschaftliche Bewertung** hilft, diese Mythen zu bewerten. Je nach Hirsesorte schwanken zwar die Inhaltsstoffe, doch gilt Hirse neben Hafer als das Getreide mit dem höchsten ernährungsphysiologischen Wert. Die Nährstoffe sind im ganzen Korn enthalten und konzentrieren sich nicht nur auf die äußeren Randschichten. Neben ca. 70 % Kohlenhydraten sind zwischen 5 und 15 % Eiweiß enthalten. Um die biologische Wertigkeit des Eiweißes zu verbessern wird eine

Nahrungskombination mit Gemüse, Milch und/oder Eiern empfohlen. Erwähnenswert sind der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (> 50 %), Kieselsäure und Lecithin. Besondere Bedeutung kommt aber dem Reichtum an Mineralien und Spurenelementen zu. Neben Magnesium, Kalium, Zink, Mangan und Fluorid steckt reichlich Eisen (9 mg %) in den kleinen gelben Körnchen, wesentlich mehr als in allen anderen Getreidearten. Daher empfiehlt sich dieses Getreide für Menschen mit Eisenmangel besonders. Erwähnenswert sind auch die Vitamine B1, B2, B6 und Niacin, die hier reichlicher als im Reis enthalten sind. Da Hirse kein Gluten (Klebereiweiß) enthält, hat sie für sich alleine keine befriedigende Backeigenschaften. Ohne Klebereiweiß kann Brot nicht aufgehen, Kuchen wird nicht locker. Daher lassen sich mit Hirse allenfalls einfache Fladenbrote

Hirsebratlinge mit Lauch

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

125 g Hirse (E)	Meersalz (W)
50 g Lauch (M)	Pfeffer, frisch gemahlen (M)
1 mittelgroße Möhre (E)	Cayennepfeffer (F)
1 mittelgroße Zwiebel (M)	2 Eier (M)
1 Knoblauchzehe (M)	Majoran (F)
2 EL Butter (E)	1/2 Bund Petersilie (H)
1/2 Liter Gemüsebrühe	1/2 Bund Dill (M)
1 Lorbeerblatt (M)	Kokosfett zum Braten (E)
	Semmelbrösel zum Binden (E)

Zubereitung

Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch und Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in erhitzter Butter glasig schwitzen. Gemüse dazu geben und kurz mitschwitzen. Hirse waschen, abtropfen lassen, unterrühren und andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Lorbeerblatt, Pfeffer, Meersalz und Cayennepfeffer würzen und bei mäßiger Hitze 5–10 Minuten kochen lassen. Ca. 20 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte nachquellen lassen, abkühlen lassen, Eier und Majoran unterrühren. Wenn die Hirsemasse zu flüssig ist, mit Semmelbrösel binden. Feingehackten Dill und Petersilie untermischen. Kleine Bratlinge formen und im Kokosfett beidseits goldgelb backen.

Wirkung aus Sicht der TCM

Hirsebratlinge mit Lauch stärken und harmonisieren die „Mitte“, stützen und bewegen das Qi, stärken das Nieren Yang und vertreiben Feuchtigkeit/Schleim.



Rote Bete-Ingwer Frischkost

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

300 g Rote Bete (E)
 200 g Äpfel (E)
 3 EL Pinienkerne (M)
 für die Sauce
 2 EL Sonnenblumenöl (E)
 2 EL Zitronensaft (H)
 3 EL Apfelsaft (E)
 Meersalz (W)
 Cayennepfeffer (F)
 1/2 – 1 TL Ingwer, frisch gerieben (M)

Zubereitung

Sonnenblumenöl mit Zitronen- und Apfelsaft verrühren und mit Meersalz, Cayennepfeffer und Ingwer abschmecken. Rote Bete und Äpfel grob reiben und mit der Sauce vermischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Frischkost streuen.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Rote Bete-Ingwer Frischkost reguliert das Qi von Magen und Milz, baut Blut und Säfte auf und wirkt verdauungsfördernd.

- Temperaturwirkung – kühl
- Geschmack – süß, salzig
- Funktionskreisbezug – Milz, Magen, Niere
- Wirkungen – „Mitte“ harmonisierend und kräftigend, Niere stützend, Qi stützend, Hitze beseitigend, Unruhe und Durst beseitigend, diuretisch und entgiftend [1].

Ingwer

(Zingiber officinale, sheng jiang)

Die Ingwerstaude stammt aus Zentral- und Südostasien. In China war sie bereits vor 3000 Jahren bekannt. Auch die antiken Ärzte schätzten Ingwer als Würzmittel und Medikament gegen unterschiedliche Krankheiten. Vermutlich durch die Phönizier wurden die Ingwerwurzeln im Mittelmeerraum verbreitet. Im Mittelalter entwickelte sich Ingwer zu einem wichtigen Bestandteil der europäischen Küche

backen. Wird Hirsemehl jedoch mit Weizen- oder Dinkelmehl gemischt, gelingt auch das Backen von Brot oder Kuchen. Der Hirsemehlanteil sollte aber 50 % nicht übersteigen. Für Zöliakie- oder Spruekranke, die auf glutenfreie Kost angewiesen sind, ist das Fehlen des Klebers ein großer Vorteil, denn sie können Hirse, ebenso wie Mais und Reis, problemlos vertragen und genießen.

Last not least soll nicht unerwähnt bleiben, dass die meisten chinesischen Schnäpse aus Hirse hergestellt werden. Ihre allgemein belebende, das Leber-Qi nach oben treibende und somit – je nach Vorliebe – soziale Integration oder Desintegration fördernde Wirkung ist allerdings der Tatsache geschuldet, dass Gaoliang Jiu zumeist als 60%iges Feuerwasser angeboten wird. Der Geschmack dieser Hirseschnäpse ist für unsere Gaumen gewöhnungsbedürftig, dann aber süchtigend.

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



und verdrängte zum Teil sogar den Pfeffer. Kraftbrühen, Wildragouts und Suppen wurden mit Ingwer gewürzt. Vom Ingwergewächs werden nur die bis zu zehn Zentimeter langen „Klauen“ oder „hands“ des Wurzelstocks (Rhizom) verwendet. Ingwer kann frisch, getrocknet und als Pulver verwendet werden. Der Name des Ingwers leitet sich vom Sanskrit *shringavera* = „geweihförmig“ ab (griech. *ziggiberis*, lat. *zingiber*, mittelhochdeutsch *ingber*, engl. *ginger*)

In der **Volksmedizin** wird Ingwer als wärmendes Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungen und Infektionen im Winter genutzt. Er gilt als Verdauungsförderer und wird erfolgreich bei Reiseübelkeit eingesetzt. Gelenkschmerzen, Impotenz und Schlangenbisse werden als weitere Heilanzeigen genannt.

Bei der **ernährungswissenschaftlichen Bewertung** stehen die ätherischen Öle im Vordergrund. Das Rhizom enthält 3% davon. Hauptbestandteile sind Sesquiterpene, Curcumen, Bisabolene und alpha-Farne-sen. Die Schärfe des Ingwers ist auf ein nicht flüchtiges Harz zurückzuführen, das u.a. Gingerole enthält. Diese Wirkgruppe ähnelt in Wirksamkeit und chemischer Struktur dem Aspirin. Dies erklärt wohl die antiphlogistische, antithrombotische und analgetische Wirkung des Ingwers. Gingerole wirken im Darm außerdem als Gegenspieler des Serotonins. Dadurch wirkt Ingwer bei Übelkeit, Blähungen und Darmkrämpfen. Speichel- und Schweißsekretion werden durch diese Scharfstoffe, die sich auch beim Kochen nur geringfügig verflüchtigen, ebenfalls angeregt.

In der **westlichen Phytotherapie** wurde Ingwer 1997 in das Deutsche Arzneibuch (DAB) aufgenommen. Von der Kommission E ist der Wurzelstock positiv monographiert für die Indikationsgebiete „dyspeptische Beschwerden“ und „Verhinderung von Reisekrankheiten“.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden dem Ingwer folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten – warm
- Geschmack – scharf
- Funktionskreisbezug – Milz, Magen, Lunge
- Wirkungen – „Mitte“ und Lunge erwärmend, Übelkeit beseitigend, Schleim umwandelnd, entgiftend [1].

Zum Abschluss noch zwei Tipps für die kühlen Tage im Herbst:

Ingwer-Tee

1 TL frische Ingwerwurzelstücke mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. 3 bis 4 Tassen oder mehr je nach Bedarf am Tag davon schluckweise und warm trinken.

Indikationen: bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung wie Frösteln und Frieren; vorbeugend bei zu erwartender Kälteexposition oder bei bestehender Kälteempfindlichkeit.

Cave: bei akuten Hitzezeichen!

Ingwer – Fußbad

Mehrere dickere Ingwerscheiben in ein Fußbadewanne geben und heißes Wasser aufgießen. Bei angenehmer Temperatur (38–40 °C) die Füße ca. 10–15 Minuten darin wärmen. Falls die Temperatur deutlich früher unter 37 °C abfällt, gegebenenfalls nochmals heißes Wasser nachschütten.

Dieses Fußbad wirkt durchblutungsfördernd und kann bei regelmäßiger Anwendung von kalten Füßen befreien.

Mögen die Stationen auf Ihrer kulinarischen Reise durch den Jahreskreis in der Reife- und Erntezeit Ihnen Genuss und Stärkung sein. Und falls es einmal beim Geschmack unterschiedliche Meinungen am Tisch geben sollte, dann empfehle ich Ihnen die nachfolgenden Zeilen von Wilhelm Busch:

Geschmackssache

Dies für den und das für jenen.
Viele Tische sind gedeckt.
Keine Zunge soll verhöhnen,
was der anderen Zunge schmeckt.
Lasse jedem seine Freuden,
gönn ihm, dass er sich erquickt,
wenn er sittsam und bescheiden
auf den eignen Teller blickt.
Wenn jedoch bei deinem Tisch er
unverschämt dich neckt und stört,
dann so gib ihm einen Wischer,
dass er merkt, was sich gehört.

Wilhelm Busch

Literatur

- [1] Engelhardt, U.; Hempen, 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