

Uwe Siedentopp

Serie

Kulinarische Reise durch den Jahreskreis (4)

Wandlungsphase Wasser

Mit wärmenden Gemüsen und Gewürzen der Kälte des Winters trotzen

Den Winter verbinden viele Menschen mit Rückzug, Ruhe, Einsamkeit und vor allem Kälte. In der Natur halten viele Tiere und Pflanzen Winterruhe oder sterben. Das Ende der Vegetationsperiode und der Tod gehören zum Kreislauf der Natur. Ohne sie gibt es keinen Neuanfang und keine Wiederbelebung des Verborgenen und im Inneren Gespeicherten. In dieser Jahreszeit erleben wir die Natur in ihrem stärksten nach innen gerichteten Aspekt. Im Leben des Menschen symbolisiert der Winter das Alter, die Angst vor dem Tod, aber auch die Weisheit und den inneren Reichtum. In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht der Winter für die Jahreszeit des großen Yin entsprechend dem *Wasserelement*. Das Yang zieht sich maximal zurück. Die Energie und Dynamik unseres Körpers verlangsamten spür-

bar. Qi- und Xue-Stagnationen beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Witterungsbedingt werden wir häufiger mit Erkrankungen konfrontiert, die durch den pathogenen Faktor *Kälte* ausgelöst werden.

Die Ernährung in der kalten Jahreszeit sollte auf den Schutz und die Bewahrung des Yang bedacht sein. Kalte Speisen und Getränke gilt es zu reduzieren oder zu meiden. Wärmende Lebensmittel und Yang fördernde Zubereitungsformen wie Kochen, Backen, Braten und die Verwendung warmer Gewürze sollten bevorzugt werden. Beim Geschmack entspricht die Qualität *salzig* dem Wasserelement. Sparsam verwendet stärken salzig schmeckende Speisen dieses Element. Aber ein zu hoher Salzkonsum, wie er bei uns durch Wurstwaren, Käse, Fertigprodukte und zahlreiche Knabberartikel

entsteht, schwächen und schädigen die Niere. Das Zentrum unserer Ernährung wird durch die Wandlungsphase Erde repräsentiert (s. DZA 3/2002). Diese begünstigt gleichermaßen alle anderen Wandlungsphasen. Deshalb sollte sie auch im Winter entsprechend berücksichtigt werden. Warme und süß schmeckende Gerichte stärken und bewegen das Qi.

Entsprechend der Jahreszeit stehen dieses Mal wärmende Gemüse und Gewürze im Vordergrund unseres Reiseplans. Eingearbeitet in bewährte Rezepte, kombiniert und ergänzt mit saisontypischen Zutaten und aufbereitet gemäß den Empfehlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin werden sie Ihnen dabei helfen, Ihr Yang zu stärken, Ihre Wurzel zu bewahren und Ihr Qi in Bewegung zu halten.



Möhrensuppe mit Ingwer

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Möhren (E)	1/2 Bund Schnittlauch (M)
100 g Zwiebeln (E)	Pfeffer, schwarz (M)
1 mittelgroße Kartoffel (E)	Meersalz (W)
15 g geschälte, frische Ingwerwurzel (M)	Vollrohrzucker (E)
0,6 Liter Gemüsebrühe	1 EL Butter (E)
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt (M)	125 ml Sahne (E)
	Obstessig (H)
	Cayennepfeffer (F)

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

Zubereitung

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die fein gehackten Ingwerstückchen zusammen mit den Zwiebelstücken in Butter andünsten. Kleingeschnittene Möhren zugeben, kurz mit schmoren und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sahne verfeinern. Suppe mit schwarzem Pfeffer, Meersalz und etwas Vollrohrzucker, anschließend mit Obstessig sowie einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe damit garnieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Die Möhrensuppe mit Ingwer nährt und wärmt die „Mitte“, stärkt Qi und Yang und vertreibt Kälte und Schleim.

Möhre

(Daucus caróta, hu luobo)

Die Möhre – auch Mohrrübe, Karotte, gelbe Rübe, Wurzel oder Rübli genannt – gehört zu den sehr alten und bekannten Gemüsesorten. Der Wortursprung „Möhre“ kommt vom urgermanischen „morphon“, was so viel wie „gelbe Wurzel“ heißt. Reste von einem „Möhreneintopf“ wurden in den berühmten Schweizer Pfahlbauten gefunden, die vor ca. 3000 Jahren entstanden. Der Ursprung der wilden Möhre liegt in Südeuropa und Asien. Bereits im Altertum galt die Möhre als geschätzte Gemüse- und Arzneipflanze. Heute gehört die Möhre zu den wichtigsten Gemüsearten der Welt und wird praktisch in allen Ländern angebaut. Nach China kam die Möhre im hohen Mittelalter über Zentralasien. Sie wird dort in allen Regionen angebaut

und in der Küche auf vielfältige Weise verwendet. Als diätetisches Lebensmittel wird die Möhre um 1330 erstmals in zwei chinesischen Werken erwähnt.

In der **westlichen Volksmedizin** galt die Möhre seit langem als gutes Heil- und Linderungsmittel bei Erkältungen, Entzündungen und Verbrennungen. Möhren stärken die Sehkraft, wirken blutreinigend, mildern Kreislaufstörungen sowie Magenleiden und erhöhen die Widerstandskraft.

Die **ernährungswissenschaftliche Bedeutung** beruht insbesondere auf dem sehr hohen Beta-Carotingehalt (= Provitamin A). Zwischen 8 und 10 mg% Carotinoide enthalten die verschiedenen Möhrensorten. Der Gehalt schwankt in Abhängigkeit von der Farbe. Bereits 100–150 g gedünstete Möhren decken den Tagesbedarf eines

Erwachsenen an Beta-Carotin. Bei der Zubereitung gilt es darauf zu achten, dass dieses Gemüse immer mit etwas Fett (Butter, Öl, Sahne) angerichtet wird, damit der Körper das fettlösliche Carotin besser verwerten kann. Erwähnenswert sind weiter der hohe Kaliumgehalt (280 mg%) sowie der Eisengehalt (2 mg%). Die enthaltenen Pektine wirken verdauungsfördernd und schützen die Magenschleimhaut. Möhren gelten als gute Ballaststofflieferanten (3–4 g/100 g essbarem Anteil). Roh genossen wirken Möhren harntreibend und antibakteriell. Gedünstet oder gekocht stärken sie die Immunabwehr, da Beta-Carotin als Antioxidans wirkt. Der natürliche Sehvorgang hängt ebenfalls von einer guten Provitamin A Versorgung ab.

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

- Temperaturverhalten – neutral (im rohen Zustand Tendenz zur Kühle)
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Milz, Lunge, Leber
- Wirkungen – Milz kräftigend, Verdauungsblockaden beseitigend, Leber stützend, die Sicht klärend, das Qi absenkend, hustenstillend, Hitze kühlend, entgiftend [1].



Polenta mit gratiniertem Wintergemüse

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

850 ml Gemüsebrühe	Prise Muskatnuss, gerieben (M)
250 g Maisgrieß (Polenta) (E)	1 EL Sonnenblumenöl (E)
100 g Zwiebeln (M)	Meersalz (W)
150 g Sellerie (M)	Pfeffer, schwarz (M)
150 g Lauch (M)	1/2 Bund Petersilie (H)
300 g Möhren (E)	30 g Parmesan,
125 ml Sahne (E)	fein gerieben (E)
50 ml Milch (E)	1 Msp. Cayennepfeffer (F)

Zubereitung

Gemüsebrühe erwärmen, Maisgrieß unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Ca. 20 Minuten quellen lassen, mit Muskatnuss und Cayennepfeffer abschmecken. Den Maisbrei in eine mit Wasser ausgespülte Auflaufform streichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Möhren und Sellerie in Würfel sowie Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in Öl andünsten; Möhren, Sellerie und Lauch zugeben und bei geschlossenem Deckel garen. Milch und Sahne zugeben, einmal kurz aufkochen lassen und das Gemüse mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Petersilie waschen und grob hacken und unter das Gemüse mischen. Gemüse gleichmäßig über der Polenta verteilen und mit Parmesan überstreuen. Im Backofen bei 190 °C bis zur leichten Bräunung des Käses überbacken.

Wirkung aus Sicht der TCM

Polenta mit gratiniertem Wintergemüse bewegt das Qi, nährt das Xue, erwärmt den Mittleren Erwärmer und leitet Feuchtigkeit aus.

Mais

(Zea Mays, yumi)

Der Mais, das gelbe Korn der Indios, dient seit Jahrtausenden als Grundnahrungsmittel. Archäologische Fundstellen zeigen, dass bereits steinzeitliche Indianer in Mexiko die Körner einer wilden maisartigen Pflanze vor etwa 12 000 Jahren sammelten und nutzten. Seit 5000–7000 Jahren wurde das Getreide in Mexiko bei Mayas und Azteken kultiviert. Für sie hatte Mais mythologische Bedeutung. Sie verehrten sogar Maisgötter. Die Entwicklung von der Urform zum heutigen Kulturmais geht mit einer enormen Größenzunahme der Kolben einher. Als 1910 erstmals die Hybridzüchtung beim Mais gelang, konnte damit eine spektakuläre Ertragssteigerung erreicht werden. Es war Columbus, der den Mais nach Europa brachte. Über die Mittelmeerländer und den Balkan ge-

langte er nach Indien und China. Mais wird in chinesischen Schriften erstmals zu Beginn des 16. Jahrhundert erwähnt. Maisanbau und Nutzung breiteten sich aber erst in den vergangenen zwei Jahrhunderten in ganz China aus. Ursprünglich wurden aus Mais nur Breie hergestellt, für die weder ein Backofen noch eine Mühle erforderlich sind – eine typische Arme-Leute-Kost. Eine Feuerstelle und einfache Reibsteine genühten. Heute lassen sich aus dem Maiskorn zahlreiche, sehr unterschiedliche Produkte herstellen, u.a. Maisgrieß (Polenta) und Maismehl, Cornflakes (Maisflocken) und Popkorn, das aus ganzen Körnern einer speziellen Sorte durch sehr starke Erhitzung (300 °C) produziert wird.

In der **westlichen Volksmedizin** gilt Mais als harntreibendes Mittel. Er soll die Ausscheidung von Oxalat-, Phosphat- und Harnsäuresteinen anregen. Allgemein wird seine Verwendung

bei Nierenerkrankungen empfohlen. Darüber hinaus unterstützt er die Leber- und Gallentätigkeit als Cholagogum und Choleretikum.

Aus **ernährungswissenschaftlicher Sicht** gilt zu beachten, dass Maiseiweiß kein Lysin und Tryptophan enthält. Durch das Fehlen dieser beiden essentiellen Aminosäuren führt eine alleinige Maisernährung zur Proteinmalnutrition. Bereits Mayas und Inkas hatten dies offenbar beobachtet und deshalb Mais zusammen mit Bohnen gegessen. Bei dieser ernährungsphysiologisch idealen Kombination beider Eiweißlieferanten im Verhältnis von 2:1 erreicht man eine sehr gute biologische Wertigkeit von 94 (Hühnereiweiß = 100). Eine überwiegend oder einseitige Ernährung mit Mais birgt außerdem die Gefahr einer Niacin-Mangelkrankung (Pellagra). Niacin, das zum Vitamin B Komplex gehört, ist im Mais vorwiegend in einer gebundenen Form enthalten und damit schlecht verfügbar. Nur mit der Aminosäure Tryptophan, die in den klassischen Maissorten Mangelware ist, kann der Organismus dieses Vitamin freisetzen. Neben dem Eiweiß enthält das Endosperm des Maiskorns hauptsächlich Stärke, der Keimling ist reich an Fett (Linol- und Ölsäure) und Vitamin E, die Schale liefert Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium 300 mg%, Phosphor 250 mg%, Magnesium 120 mg%) und Vitamine (Vitamin B 1, B 2, B 6). Die Gelbfärbung der Maiskörner geht auf das Zeaxanthin, ein Carotinoid, zurück.



In der **westlichen Phytotherapie** ist für diese Pflanze von der Kommission E bisher weder eine Positiv- noch eine Negativmonographie erschienen.

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

- Temperaturverhalten – neutral
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Magen, Blase
- Wirkungen – die „Mitte“ regulierend, den Magen öffnend und harmonisierend, diuretisch [1].

Zwiebel

(Allium cepa, yang cong)

Das Wort Zwiebel leitet sich vom lateinischen caepula ab, das sich im Althochdeutschen als zwiollo und zwiwolle findet. Als volkstümliche Bezeichnungen existieren je nach Region zahlreiche Varianten: Zippel, Zipple, Sipel, Zipolle, Zibbel, Ziwel, Ziwle, Zibebe, Zible, Oje, Oeje, Oellig (aus dem lat. unio = Zwiebel). Geschichtlich gehört die Zwiebel zu den alten Kulturpflanzen des Menschen. Bereits vor 4000–5000 Jahren wurde sie auf dem indischen Subkontinent, in Zentralasien und in den Mittelmeerländern angebaut. In Ägypten, Assyrien und Babylonien hatte sie gleichzeitig den Ruf eines Lebens- und Heilmittels, häufig diente sie sogar als Opfergabe. Ägyptische Sklaven bekamen neben Knoblauch und Rettich auch Zwiebeln zur Stärkung. Die Soldaten von Alexander

dem Großen bekamen Zwiebeln vor der Schlacht, um ihre Streitlust zu erhöhen. Sokrates beschrieb sie gering-schätzig als „widerwärtige Stinkpflanze“, allein geeignet für Kampfhähne und Raufbolde. Römische Legionäre verbreiteten die Zwiebel in Germanien. Seit dem Mittelalter nahm ihre Bedeutung auch in Deutschland zu. In China hat die Zwiebel erst in den vergangenen vier Jahrhunderten Interesse und Verbreitung gefunden. Erwähnt wird sie erstmals in botanischen Lexika des 20. Jahrhunderts.

In der **westlichen Volksmedizin** werden Zwiebelzubereitungen häufig bei Appetitlosigkeit angewendet. Bereits im Altertum empfahl Dioskurides die Zwiebel nicht nur als appetitanregendes, sondern auch als reinigendes, erweichendes und menstruationsförderndes Mittel. Ferner sei der Saft der Zwiebel gut gegen Augenleiden, Schwerhörigkeit und schlechten Haarwuchs. Ihre desinfizierende und antibakterielle Wirkung wurden im Mittelalter zu Pestzeiten genutzt. So wurden in den Zimmern zur Reinigung der Raumluft zerschnittene Zwiebeln aufgehängt. Diese sollten das Pestgift aufsaugen. Auch bei Ausbruch der Mauseuche wurden gesottene Zwiebeln als desinfizierendes Mittel dem Vieh gereicht. Noch heute werden Zwiebeln häufig an der Stalldecke aufgehängt, weil sie die Kraft besitzen sollen, ansteckende Krankheiten vom Vieh abzuhalten. Der Schweizer Arzt und Gelehrte Haller rühmt 1755 die Zwiebel als schweiß-, harn- und blähungstreibend, schleimlösend, Steine und Würmer austreibend, menstruationsfördernd, zum äußerlichen Gebrauch gegen Anurie und zum Öffnen von Geschwüren. Der Leibarzt Kaiser Ferdinands I., P.A. Matthiolus, schreibt 1563 in seinem „New Kreuterbuch“ über die „Krafft vnd Würckung“ der gemeinen Zwiebel: „...Zwiebeln gessen / erretzen die begird zur speiss / machen bläste / bringen durst / reinigen / lindern den stuhlgang / entzünden die unkeusch lust. In den krankheiten gessen / ob sie gleich wol gesotten waren / bringen sie mit sich ein groben sorglichen schlaff. Zwiebeln wol gesotten / vnd gessen / öffnen das verstopfen des harns. Welchen men-

schen schwer und eng vmb die brust ist / das er nicht wol atmen kann / der brate Zwiebeln auff einer glut / esse abends vnd morgens daruon / es hilfft den wust auswerffen / vnd macht luftig vmb die brust. Rohe Zwiebeln in frisch brunnenwasser vber nacht gelassen / gemelt wasser treibt vnd todtet die spulwürmer der kinder gewaltig. Zwiebelsaft mit wein getruncken / furdert die frawen an jrer zeit. Der safft aus Zwiebeln und Fenchel gepresst / vnd getruncken / hilfft denen wunderbarlich zu der wassersucht geschickt sind.“

Im volkstümlichen „Handbuch der Pflanzenheilkunde“ von Dinand wird die Zwiebel als nervenstärkend, ausscheidend, harntreibend, blutverbessernd, schleimlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd und windtreibend bezeichnet. Gebratene, zerquetschte und mit Wasser zu einem Brei ausgedrückte und angerührte rohe Zwiebeln dienen als hautreizendes Mittel zu Auflagen bei verhärteten Drüsen, Geschwülsten, Abszessen, fauligen Geschwüren, Verbrennungen, erfrorenen Gliedern, Frostbeulen, Hühneraugen, Insektenstichen und Ohrenschmerzen.

Die **ernährungswissenschaftliche Bedeutung** liegt insbesondere im Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen, die den typischen Geruch, Geschmack und die gesundheitsfördernden sowie heilenden Wirkungen ausmachen. Die stark antibiotische Wirkung verdankt die Zwiebel dem stechend riechendem Allicin, das sich erst beim Anschneiden aus dem eher geruchlosen Alliin bildet und zur Gruppe der ätherischen Öle gehört. Durch enzymatischen Abbau bilden sich bei Zellverletzung schwefelhaltige Säuren wie z.B. die Allylsulfensäure, die den unangenehmen Tränenfluß beim Menschen auslöst.

Tipp: Zwiebeln ohne Tränen – vor dem Aufschnneiden einige Zeit in den Kühlschrank legen und unter kaltem Wasser schälen. Das untere Ende der Zwiebel zuletzt aufschneiden.

In der Zwiebel wurde ein fibrinlösender Wirkstoff entdeckt, der die Thrombocytenaggregation hemmt. Somit können Zwiebeln auch vorbeugend gegen altersbedingte Gefäßkrankungen verwendet werden. Darü-



Walnuss-Sellerie-Salat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

4–5 mittelgroße Äpfel (E)
300 g Knollensellerie (M)
40 g Walnüsse (E)

für die Sauce:

125 g Naturjoghurt (3,5%) (H)
2 EL Sonnenblumenöl (E)
1/2 Zitrone, ausgepresst (H)
1/2 TL Honig (E)
1 Msp. Meersalz (W)
1 Prise Cayennepfeffer (F)
1/2–1 TL Zimt (M)

Zubereitung

Joghurt mit Sonnenblumenöl, 1 EL Zitronensaft, Honig, Meersalz, Zimt und Cayennepfeffer zu einer glatten Sauce verrühren. Äpfel aufschneiden, Kerngehäuse entfernen, in Stückchen schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Sellerie schälen und grob reiben. Gehackte Walnüsse zusammen mit dem Sellerie und Apfelstückchen unter die Joghurtsauce geben und mischen. Den fertigen Salat mit halben Walnüssen garniert servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Der Walnuss-Sellerie-Salat stärkt das Nieren- und Lungen-Qi, nährt die Säfte und kühlt Magen-Hitze.

ber hinaus konnten mehrere Thiosulfate nachgewiesen werden, die als besonders bakterizid gelten. Glucokinine als insulinähnliche Substanzen senken den Blutzuckerspiegel. Als weitere wichtige Inhaltsstoffe müssen Vitamin B 6 (10 mg%) und Vitamin C (7–10 mg %) sowie die Mineralien Kalium (150–170 mg %) und Calcium (30 mg %) erwähnt werden.

In der **westlichen Phytotherapie** wurden von der Kommission E Appetitlosigkeit und Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen als Anwendungsgebiete akzeptiert.

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

- Temperaturverhalten – Tendenz zur Wärme
- Geschmack – scharf und süß
- Funktionskreisbezug – Magen
- Wirkungen – Magen kräftigend, Appetit fördernd, Qi regulierend, die „Mitte“ freimachend [1].

Walnuss

(Juglans regia, hutao ren)

Der Walnussbaum hat seinen Ursprung in Mittelasien. Über Griechen und Römer gelangte er von Gallien nach Deutschland. Hier wurde er zunächst Walchbaum genannt, da die Bewohner Galliens damals als Walchen bezeichnet wurden. Als weitere Volksnamen sind Welschnuss und Steinnuss bekannt. In der Mythologie der Griechen und der Germanen spielte die Walnuss eine bedeutende Rolle. Die alten Griechen sahen in ihr eine göttliche Speise, die in allen Liebesdingen erfolgversprechend eingesetzt werden konnte. Als wohlschmeckende, von einer harten Schale umgebene Frucht stand sie auch als Sinnbild für das Wesentliche, das sich hinter Äußerlichkeiten verbirgt. Alten Erzählungen zufolge eignen sich Walnüsse hervorragend für Liebesorakel, die vor allem zur Weihnachtszeit bei jungen Leuten beliebt waren. Legten zur Ehe entschlossene Liebesleute zwei Walnüsse ins Herdfeuer, sollten sich Rückschlüsse auf ihr Eheglück ziehen lassen. Blieben die Nüsse in der größten Hitze beieinander, schloss man auf eine gute Ehe.

Flogen sie aber krachend auseinander, stand eine turbulente Ehe ins Haus. Nach China kam die Walnuss vermutlich kurz vor oder um die Zeitenwende. Sie gilt dort als wichtiges diätetisches Lebens- und Arzneimittel.

In der **westlichen Volksmedizin** werden Walnussblätter als Blutreinigungsmitteln, bei Gicht, oberflächlichen Entzündungen der Haut und Skrofulose verwendet. Unreife grüne Früchte werden zur Herstellung von Hautölen genutzt. Im frischen Zustand lindern sie zusammen mit Honig gekochte Halsentzündungen. Auch zur Herstellung von magenstärkenden Likören eignen sich Walnüsse. Darüber hinaus gelten sie im Volksbrauchtum als fruchtbarkeitsfördernd.

Aus **ernährungswissenschaftlicher Sicht** liefern Walnüsse wichtige Nährstoffe. Mit 63 % liegt der Fettgehalt hoch, sie enthalten aber kein Cholesterin. Walnüsse haben eine LDL-Cholesterin senkende Wirkung, wodurch sie als kardioprotektiv gelten. Entscheidend hierfür ist der mit 6,8 g% besonders hohe Gehalt an der dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). 100 g Walnüsse decken so ein Mehrfaches der empfohlenen täglichen Aufnahme von 1 g dieser wichtigen Fettsäure ab. Durch den hohen Gehalt an den Vitaminen B1, B 2, B 6 und Folsäure wirken sie als ideale Nervennahrung. Diese B-Vitamine unterstützen wichtige Gehirnfunktionen und beugen Konzentrationschwäche vor. Cholin und Lecithin bauen den Neurotransmitter Acetylcholin auf. Aus der Gruppe der Mineralstoffe fallen Magnesium (130 mg%),



Gewürz-Spekulatius

Zutaten

für ca. 100–120 Stück	1 TL gemahlene Nelken (M)
500 g Weizenmehl (Typ 1050) (E)	1/2 TL gemahlener Kardamom (M)
250 g Butter, gekühlt (E)	1/2 TL Backpulver
250 g Zucker (E)	Weizenmehl (Typ 1050) zum Bestäuben (E)
1 TL Zitronensaft (H)	125 g Mandelblätter (E)
2 Eier (E)	Butter/Margarine zum Einfetten (E)
1 Prise Salz (W)	Msp. Kakao (F)
1 TL Zimt, gemahlen (M)	

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, Butter in Flöckchen dazugeben und mit dem Mehl zerkrümeln. Zucker, Salz, Eier, etwas Zitronensaft, Zimt, Nelken, Kardamom, etwas Kakaopulver und Backpulver darüber geben und alles schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt über Nacht kühl stellen. Teig auf einem bemehlten Backbrett nochmals durchkneten. Spekulatius-Model[†] mit Mehl bestäuben und den Teig stückweise in den Model drücken. Mit einem bemehlten Messer den überstehenden Teig abschneiden. Teigreste kühl stellen und dann weiterverarbeiten. Mandelblätter auf die Spekulatiusrückseite drücken. Backblech gut einfetten. Spekulatius vorsichtig aus dem Model heben und mit der Mandelseite auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd 220 °C, Gasherd Stufe 3 oder 1/3 große Flamme) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Tipp: wer kein Spekulatius-Model hat, kann die Formen auch ausstechen. Der Teig muss dann ca. 3 mm dünn ausgerollt werden.

Wirkung aus Sicht der TCM

Gewürz-Spekulatius bewegen das Qi und Blut, wärmen Milz- und Nieren Yang.

* Model = Holzform mit flachen, oft künstlerisch gestalteten Aushöhlungen zum Formen von Teigstücken.



schrieben, dass Cassia Zimt ins Trinkwasser gegeben darin enthaltene Krankheitserreger vernichtet. Bei den Römern galt Zimt als Kostbarkeit, geriet aber allmählich in Vergessenheit. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts wurde Ceylon Zimt von den Portugiesen wieder „entdeckt“. Sie brachten ihn nach Europa mit. Von da an hielt er Einzug in unsere heimischen Küchen. Die Holländer kultivierten ihn am Ende des 18. Jahrhunderts in ihren Kolonien. Es gibt zwei verschiedene Sorten. Der Ceylon Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*) ist hocharomatisch, fein und süßlich im Geschmack. Er wird fein gemahlen und ist von heller Farbe. Dieser von Sri Lanka stammende Zimt wird im Westen sehr geschätzt und bevorzugt verwendet. In China wächst der Cassia Zimt. Diese chinesische Sorte (*Cinnamomum cassia*) schmeckt etwas herber und bitterer als der Ceylon Zimt. Die Verwendung von Zimt in China lässt sich über mehr als 4000 Jahre zurückverfolgen. Bei beiden Zimtsorten handelt es sich um die geschälte und getrocknete Innenrinde des Zimtbaumes, der zu den Lorbeergewächsen gehört. Zur Ernte wird erst die korkige Rinde von den dünnen Zweigen entfernt. Danach schabt man die innere Rinde mit Messingruten ab. Diese wird dann auf eine einheitliche Länge zugeschnitten, aufgerollt und zum Trocknen in der Sonne ausgelegt. Dabei entsteht die charakteristische Form. Mehrere dieser Stücke werden ineinander geschoben und bilden nun die uns bekannte Zimtstange. Außer in Stangenform wird Zimt auch gemahlen verkauft. Diese Gewürzform verliert jedoch schnell ihr Aroma.

Kalium (550 mg%) und Calcium (90 mg%) mit bemerkenswerten Mengen auf.

In der **westlichen Phytotherapie** werden Walnussblätter (*Folia Juglandis*) im Deutschen Arzneibuch (DAB 6) mit folgenden Indikationen aufgeführt: Adstringens aufgrund des Gerbstoffgehaltes zur externen Anwendung (Bäder, Spülungen, Umschläge) bei Hautleiden wie Akne, Ekzeme, Skrofulose, Pyodermien und Geschwüren; innere Anwendung der Droge als Adjuvans bei diesen Krankheitsbildern sowie als Antidiarrhoikum.

In der **Ernährung und Diätetik der TCM** werden der Walnuss folgenden Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten – warm
- Geschmack – süß
- Funktionskreisbezug – Lunge, Niere
- Wirkungen – Niere suppletierend, Strukturpotenzial konsolidierend, Lunge erwärmend, Kurzatmigkeit beruhigend, Dünn- und Dickdarm befeuchtend, laxierend [1].

Zimt

(*Cinnamomum, rougui, guipi*)

Bereits Jahrtausende vor Christus spielte der Zimt als Gewürz, Parfüm und Arznei eine bedeutende Rolle. Die Ägypter verwendeten Zimt schon 1600 v. Chr. und balsamierten ihre Mumien damit ein. Im Alten Testament wird er mehrfach erwähnt. So wird u.a. be-

Gewürzpunsch

Rezept für 4-6 Personen

Zutaten:

1 Flasche roter Traubensaft (E)	1 Prise Muskatnuss (M)
1 Flasche Apfelsaft (E)	1 Msp. Cayennepfeffer (F)
Saft von 2 Zitronen (H)	Schale von 1/2 Zitrone,
Saft von 1 Orange (H)	ungespritzt (H)
6 Nelken (M)	1/8 Liter Wasser (W)
1 Zimtstange (M)	2 TL Honig (E)

Zubereitung

Trauben-, Apfel-, Zitronen- und Orangensaft zusammen mit den Gewürzen und Wasser in einem Topf aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. In eine Glaskaraffe oder Punschterrine seien und mit Honig süßen. Sehr heiß in Punschgläsern servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM

Der Gewürzpunsch vertreibt Kälte und bewegt das Qi.

In der **westlichen Volksmedizin** gilt Zimt als wärmendes und stärkendes Haus- und Heilmittel. Hippokrates verordnete ihn bereits als Magenmittel. Seit dem 16. Jahrhundert sind Verdauungsstörungen wie Koliken, Durchfall, Brechreiz und Blähungen, aber auch Cholera und Schwindsucht wichtige Einsatzgebiete gewesen. Bis in unsere heutige Zeit verwendet man Zimt auch bei Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Schwächezuständen, Wintermüdigkeit, Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, Depressionen, Impotenz sowie zur Vorbeugung gegen Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Äußerlich angewendet soll Zimt in warmen Wickeln Gelenkschmerzen, Sportverletzungen sowie rheumatische Beschwerden lindern. Das ätherische Öl der Zimtrinde wird tropfenweise („Zimttropfen“) als Mittel gegen Dysmenorrhoe und als Hämostyptikum gebraucht.

Die **ernährungswissenschaftliche Bedeutung** beruht insbesondere auf dem Gehalt an ätherischen Ölen. Die Zimtrinde enthält bis zu 4 % mit den Hauptkomponenten Zimtaldehyd (65–80 %), Eugenol und trans-Zimtsäure (5–10 %). Weiterhin sind Terpene, Gerbstoffe und Spuren von Cumarin enthalten. Die Mischung dieser Inhaltsstoffe charakterisiert das Aroma

ganz wesentlich. Cassia Zimt enthält kein Eugenol, wodurch sich der etwas andere Geschmack erklärt. Den olfaktorischen Wert des Zimtöles bestimmt ganz wesentlich 2-Heptanon, das nur in Spuren vorkommt. Die Zusammenset-

zung der ätherischen Öle in ihrer Gesamtheit bedingt die antibakterielle und fungistatische Wirkung von Zimt.

In der **westlichen Phytotherapie** werden für die Zimtrinde des Ceylon Zimtes Anwendungsgebiete als Stomachikum und Karminativum genannt: Völlegefühl, Blähungen und leichte, krampfartige Magen-Darm-Störungen; Magenbeschwerden z.B. durch mangelnde Bildung von Verdauungssäften. Als Gegenanzeigen sind Magen- oder Darmgeschwüre und Schwangerschaft aufgeführt.

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

- Temperaturverhalten – warm (Zimtkassie heiß)
- Geschmack – scharf (Zimtkassie süß und scharf)
- Funktionskreisbezug – Milz, Magen, Leber, Niere
- Wirkungen – die „Mitte“ erwärmend, Kälte-Heteropathien zerstreudend, Xue dynamisierend, schmerzstillend [1].



In der kalten Jahreszeit sollten auch die **Getränke** angemessen ausgewählt werden. Wärmende Kräuter- oder Gewürztees bieten sich hierfür besonders an. Empfehlenswert ist ein Gewürzpunsch: schmeckt gut und tut gut! Alkoholische Getränke werden seit jeher in allen Kulturen nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer Wirkung getrunken. Aus der Zeit der Ming Dynastie (1368–1644) stammt die Empfehlung von Li Shi Zhen, im Winter mäßig aber regelmäßig Alkohol zu genießen: „Alkoholische Getränke sind bitter und scharf im Geschmack und heiß in ihrem Temperaturverhalten. Wenn man sie regelmäßig in der richtigen Menge trinkt, wird nicht nur der Blutfluß reguliert und die Qi

Zirkulation gefördert, sondern auch der Geist belebt und der Körper erwärmt“. Qualität und Quantität des Alkoholgenusses sollten aber stets aufeinander abgestimmt und wohl dosiert sein! Getreu dem Motto „Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren“ gönnen Sie sich in der kalten Jahreszeit mal ein Glas Rotwein oder Glühwein, genießen Sie die wohltuende Wärme. Kommen Sie gesund über den Winter!

Hier endet unsere kulinarische Reise durch den Jahreskreis. Mit vielfältigen Anregungen, Tipps, Hinweisen und Rezepten haben Sie die fünf Wandlungsphasen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Ernährung und Diätetik kennengelernt. Vielleicht haben Ihnen die

Stationen so viel Spaß und Freude bereitet, dass Sie im nächsten Jahr selber einmal hier oder dort wieder einkehren. Ihr Reisebegleiter verabschiedet sich mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Literatur

- [1] Engelhardt, U.; Hempten, H.: Chinesische Diätetik, 2. Auflage, Urban & Fischer, München 2002.

Adresse des Verfassers:

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
E-Mail: drsied@gmx.de

Nachtrag der Redaktion:

In der DZA 2/2002 fragten wir unsere Leser, ob sie das plattdätsche Gedicht zur Roten Grütze verstehen und baten Sie um Kommentare. Von einem kleinen Echo können wir berichten. Dem schwäbisch-badischen Kollegen und der Kollegin aus der Oberlausitz ein herzliches Dankeschön. Und damit sich die Mühe auch gelohnt hat, erhalten beide einen Wochenendkurs der DÄGfA geschenkt.

Hallo Herr Kollege Siedentopp,

südlich des Harz im schwäbisch-badischen Dreieck zwischen Heilbronn, Stuttgart und Karlsruhe würde ich Herrmann Claudius in etwa so übersetzen:

Rote Grütz, rote Grütz
ißt der Heinz ond braucht koi Mütz.
alles om sich rom vergißt er,
nix wie rote Grütze frißt er !

Mit herzlichen schwäbisch-badischen Grenzgrüßen!

Dr. Günther Kurt Rapp
guenther-kurt.rapp@dgn.de

Sehr geehrter Herr Dr. Siedentopp,

zur Vervollständigung der mundartlichen Sammlung bezüglich der roten Grütze möchte ich die folgenden Zeilen aus der Oberlausitz beisteuern. die Übersetzung ist für alle, die westlicher wohnen, bestimmt klar. Zur Erläuterung sei hier noch gesagt, dass das „r“ ähnlich wie im amerikanischen Sprachraum ausgesprochen wird. Deshalb spricht auch der Oberlausitzer nicht, er „rollt“.

Rute Gritze, rute Gritze !
nee, woas ißt oack Heinzl itze ?
Zengstrim hoat'r all's vergass'n –
rute Gritze is sei'ass'n !

(itze = jetzt, zengstrim = rundherum)

Viele Grüße und viel Spaß bei den Sprachübungen

Dipl. stom. Ingrid Herrmann
Bautzener Straße 18
02748 Bernstadt a.d. Eigen