

Kochen mit chinesischen Heilkräutern

Die Gesundheitsküche

Vera Splinter

8/2019

Die Zubereitung von Speisen mit Heilkräutern hat in der Chinesischen Medizin eine lange Tradition und der Übergang zwischen Heilkraut und Lebensmittel ist immer schon fließend gewesen. So verwundert es nicht, dass Zutaten wie Da Zao (Rote Chinesische Datteln) oder Yi Yi Ren (Hiobstränensamen) in Asien im Lebensmittelhandel erhältlich sind und aufgrund ihrer gesundheitlichen Aspekte hoch geschätzt werden.

Unter der Bezeichnung der Yao- Shan-Heilküche werden Gerichte mit Heilkräutern im heutigen China auch in Restaurants angeboten. Viele der verwendeten Zutaten sind in unserem Kulturkreis jedoch fremd und in guter Qualität meist nur über TCM-Apotheken erhältlich. Dies ist ein Grund dafür, weshalb das Potential der Chinesischen Diätetik in Europa nur begrenzt zur Entfaltung kommt.

Über den Umgang mit therapeutischen Kochrezepten

An dieser Stelle wird jeweils ein Rezept vorgestellt, das die Tradition der chinesischen Gesundheitsküche fortsetzt. Die wechselnden Rezepte sind meiner persönlichen Rezept-Sammlung entnommen und haben sich über Jahren in der Ernährungsberatung bewährt.

Diese Rezepte zeichnen sich durch eine Kombination von Lebensmitteln und Zutaten der Chinesischen Phytotherapie aus, mit der Zielsetzung die TCM-Therapiestrategie effektiv und zielgerichtet zu unterstützen. Jedes Rezept ist auf ein TCM-Disharmoniemuster ausgerichtet. Einige Rezepte basieren auf alten chinesischen Quellen und sind erst durch die Überarbeitung für den europäischen Patienten zugänglich gemacht worden. Andere Rezepte integrieren bewährte Leitrezepturen und Kräuterkombinationen der Phytotherapie in Kochrezepte.

In dieser Form können sie vom TCM-Therapeuten parallel zur Behandlung mit anderen Therapieverfahren der Chin. Medizin (Akupunktur, Phytotherapie...) und im Rahmen einer Ernährungstherapie an den Patienten weitergegeben werden. Wichtig ist, dass die Auswahl der geeigneten diätetischen Rezeptur durch den TCM-Therapeuten erfolgt, in Abhängigkeit von der TCM-Diagnose. Vom Verzehr therapeutischer Kochrezepte auf der Basis einer laienhaften Selbstdiagnose wird mit Nachdruck abgeraten.

Die empfehlenswerte Dauer und Häufigkeit der Anwendung hängt u. a. von der Schwere der Disharmonie, einer parallel stattfindenden Phytotherapie oder Akupunktur etc. ab. Bei den meisten Rezepten wird eine kurmäßige Anwendung empfohlen.

Die Zubereitung ist für den Patienten verständlich beschreiben und auch für den

Küchenlaien einfach zu realisieren. Die benötigten chinesischen Heilkräuter können vom Patienten unkompliziert über die unten genannten zertifizierten TCM-Apotheken (**Bezugsquellen für die TCM-Zutaten**) bestellt werden unter Verwendung der jeweiligen Kurzbezeichnung (z.B. C14).

Der Einsatz von therapeutischen Kochrezepten bringt den größten Nutzen, wenn diese in eine TCM-Ernährungsberatung eingebettet werden. Es ist u.a. empfehlenswert den Patienten auf

negative Ernährungseinflüsse hinzuweisen, um diese meiden zu können.

Ebenso hilfreich ist es im Rahmen einer Beratung einen Überblick über hilfreiche Lebensmittel, Zubereitungen etc. zu bekommen

Die Anwendung in der Schwangerschaft sollte nur nach Absprache mit einem Therapeuten oder einer Hebamme erfolgen.

Das aktuelle Rezept

Congee mit Bai zi ren (C15.1)

Besänftigt Shen, befeuchtet den Darm



Zutaten

60 g	Rundkornreis
30 g	Mandeln (evtl. gehäutet u. gehackt)
1/3	Kräutermischung C15.1 *
500 ml	Wasser
3	Feigen, getrocknet
	portionsweise 1 TL Honig und 5 g Butter

Zubereitung

Reis, Mandeln und 1/3 der Kräutermischung im Wasser aufkochen. Feigen in grobe Stücke schneiden und zum Reis geben. Nicht rühren. 20 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf garen. Ergibt 3 Portionen. Portionsweise Honig und Butter zufügen.

Durch ungeschälte Mandeln bekommt das Congee eine bräunliche Farbe

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C15.1 enthält Bai zi ren, Jamazi (dritteln)

Kontraindikation

Neigung zu breiigen Stühlen, Durchfälle, Nässe-Schleim-Akkumulation

Erläuterung des Rezepts

Das Congee ist eine Erweiterung des Rezepts Bai Zi Ren Zhou von B. Flaws. (7) Bai zi ren nährt das Herz und beruhigt Shen bei gleichzeitiger Befeuchtung des Darms. In dieser Congee-Mischung wird diese Wirkung unterstützt durch Zutaten die den Dickdarm-befeuchten (Mandeln, Leinsamen, Feigen). Hieraus leitet sich die Indikation ab: Shen-Störungen mit Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Palpitationen, Nachtweiß, Ängstlichkeit in Kombination mit trockenen Stühlen oder Verstopfungsneigung. Die Shen-Störung ist hier Folge eines Blut- und/oder Yin-Mangels wie sie z.B. nach Entbindung oder im Senium auftreten kann.

Kleine Mengen Butter und Honig ergänzen diese Mischung, die als Frühstück (nüchtern) verzehrt werden sollte. Der Rundkornreis hat eine Mitte-stabilisierende Wirkung, als Voraussetzung für die Bereitstellung von Qi und Körpersäften.

Die Feigen können durch reife Bio-Bananen ersetzt werden, wenn sich durch die Trockenheit zusätzlich Hitze im Darm entwickelt hat. Es ist empfehlenswert diese mit der Schale zu garen.

Im Senium kann der Honig durch Maulbeerfrüchten (Sang shen) ersetzt werden. Sie ergänzen Blut, Yin und wirken auf den Darm laxierend. Die Mandeln können dann durch Walnüsse ersetzt werden, die das Nieren-yin- und -yang ergänzen.



Es muss berücksichtigt werden, dass sich Trockenheit in Hitze umwandeln kann. Diese Hitze schädigt dann das Yin zunehmend. Beim Vorliegen von Hitze ist ggf. das Rezept um eine Hitze klärende Zutat zu erweitern. Gleichzeitig sollte die Funktion der Mitte unterstützt werden, damit Qi und Körpersäfte bereitgestellt werden können.

Zum Schutz des Qi sind scharfe und aromatische Speisen zurückhaltend zu verzehren. Bitter-trocknende Zutaten können die Säfte weiter schmälern.

Wirkung der Zutaten

<p>Bai zi ren Platycladi Semen Orient. Lebensbaumsamen</p>	<p>neutral, süß, Herz, Niere, Dickdarm Ergänzt und stützt Qi, harmonisiert die Mitte, nährt das Herz, besänftigt den Shen bei Schlafstörung durch Herz-Blut-Mangel mit trockenen Stühlen oder Verstopfung. Der Samen ist sehr ölhaltig und befeuchtet dadurch den Dickdarm z.B. bei älteren, anämischen Patienten oder nach Entbindung bei Yin oder Blut-Mangel. (8)</p>
<p>Mandeln Tian ying ren</p>	<p>Neutral, süß, Lunge und Dickdarm Befeuchtet die Lunge, stillt Husten, befeuchtet den Dickdarm, laxierend (1)</p>
<p>Feigen Wu hua gou</p>	<p>Neutral, süß, Milz, Lunge, Dickdarm Ergänzt die Mitte, kühlt und befeuchtet den Dickdarm, kühlt und befeuchtet die Lunge bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten. (3)</p>
<p>Leinsamen Yamazi Lini semen</p>	<p>Neutral, süß, Lunge, Milz, Leber, Niere Nährt das Yin, ergänzt Säfte, laxierend (2)</p>
<p>Honig Feng mi</p>	<p>Neutral, süß, Milz, Lunge, Dickdarm Ergänzt die Mitte, lindert akute Schmerzzustände, befeuchtet die Lunge, stillt Husten, befeuchtet den Dickdarm (4)</p>
<p>Butter</p>	<p>Neutral, süß, Milz, Leber, Lunge, Niere, Dickdarm Ergänzt Qi und Blut, befeuchtet den Dickdarm. (5)</p>

Weiterführende Informationen zu Kontraindikationen einzelner Heilkräuter sind der Fachliteratur zu entnehmen.

Quellenangabe

- (1) Engelhard U., Hempen C, Chinesische Diätetik, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 86
- (2) Hempen C-H, Leitfaden Chinesische Phytotherapie, Urban & Fischer, München S. 810
- (3) Engelhard U., Hempen C, Chinesische Diätetik, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 224
- (4) Ebenda S. 357
- (5) Ebenda S. 343
- (6) Ebenda S. 34
- (7) Flaws, B., The Book of Jook, Blue Poppy Press, Boulder, S. 101
- (8) Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 792

Wichtige Hinweise für den Nutzer

Die Angaben zu diesem Rezept wurden von der Autorin sorgfältig darauf geprüft, dass die gemachten Aussagen dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden. Für Angaben über Wirkungen, Dosierungen und Applikationen kann keine Gewähr übernommen werden. Eine

Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© Vera Splinter 2019
Alle Rechte vorbehalten

www.tcm-splinter.de

Bezugsquellen für die TCM-Zutaten

Die Bestellung der TCM-Zutaten wird durch die Verwendung der jeweiligen Kurzbezeichnung der Rezeptur (z.B. C14) erleichtert.
In den meisten Fällen empfehlen sich kleine Kuren mit den jeweiligen Rezepten,

aus diesem Grund liefern die Apotheken die Zutaten für mehrere Zubereitungen (siehe Angabe im jeweiligen Rezept) Jeder Lieferung wird eine Kopie das Rezept beigelegt.

Apotheke zur Kaiserkrone

1070 Wien
apo@kaiserkrone.at

Marien Apotheke Waldsassen

95652 Waldsassen
info@marienapotheke-w.de

Bollwerk Apotheke

3011 Bern
chinalabor@bollwerkapotheke.ch