

# Kochen mit chinesischen Heilkräutern

## Die Gesundheitsküche

4/2020

Vera Splinter

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

### Suppe mit Linsen und Wu ling san (S2.2) Nässe-Akkumulation



#### Zutaten für 1 Portion

100 g	Linsen (s. Anmerkungen)	2	Lorbeerblätter
200 g	Kartoffeln	5	Wacholderbeeren
je 60 g	Möhre, Sellerie, Lauch	1 Msp	Kurkuma

1/2 TL Kreuzkümmel  
1 Portion Kräutermischung (S 2)\*  
portionsweise: frische

Küchenkräuter und  
1 TL kaltgepresstes Öl  
Salz

Die Linsen in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen.

Linsen in 800 ml Wasser zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 30 Min. garen.

Kartoffeln, Gemüse putzen, würfeln und mit den Gewürzen und 1 Portion der Kräutermischung in die Suppe geben (Beutel muss mit Flüssigkeit bedeckt sein). Die Suppe wieder zügig aufkochen.

Nach weiteren 30 Min. Garzeit den Kräuterbeutel entnehmen. Dann die Suppe umrühren. Mit Salz/Sojasauce abschmecken. Portionsweise mit den gehackten frischen Kräutern und Öl servieren.



### **Anmerkungen**

Geeignet sind alle Linsensorten, die nicht breiig zerkochen wie Schwarze „Beluga“- Linsen, Grüne -Linsen, Braune „Champagner“-Linsen, Tellerlinsen ...

Die Einweichzeit richtet sich nach der Linsengröße: kleine Linsen 2 - 4 Stunden, große Linsen ca. 8 Stunden.

Küchenkräuterauswahl: Petersilie, Schnittlauch, Rauke, Basilikum, Kresse

Die Suppe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle). Ergibt ca. 3 Portionen.

### **\*Wichtige Hinweise**

**Kräutermischung Suppe (S2) enthält: Ze xie, Fu ling, Zhu ling, Bai Zhu, Gui zhi (3 Portionen )**

**Kontraindikation Schwangerschaft**



## Erläuterung des Rezepts

Die Rezeptur Wu ling san (Fünf-Bestandteile-Pulver mit Poria) stammt von Zhang Zhongjing und wird im Shang han lun beschrieben.

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Rezeptur haben eine Gemeinsamkeit: es liegt eine Störung des Flüssigkeitshaushalts vor (Ansammlung von Nässe). Meist zeigt sich diese Nässe in einem nassen Zungenbelag (evtl. schlüpfrig, aber eher nicht dick). D.h. es hat sich Flüssigkeit angesammelt, die aber noch in einem fließenden Zustand ist.

Die Rezeptur verfolgt die Strategien:

- Nässe über den Urin ausscheiden durch Ze xie, Zhu ling und Fu ling
- Milz stärken durch Fu ling, Bai zhu
- Nässe trocknen durch Bai zhu
- Nässe zerstreuen und Qi aktivieren durch Gui zhi (1)

Die Wirkung der Kräutermischung wird unterstützt durch Bohnen und Hirse.

Hirse (Rispen-) ist leicht warm stützt das Qi und stärkt die Mitte. Die Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen) sind energetisch eher von neutraler Temperatur (Ausnahme Mungbohne), auch sie stützen das Qi und stärken Milz bei gleichzeitiger Ausleitung von Nässe.

Die Gemüse stärken die Funktion der Mitte und liefern Säfte. Sie können variiert werden:

Möhre - Kürbis - Pastinake

Lauch - Frühlingszwiebel

Knollensellerie - Staudensellerie

Eine Zubereitung ergibt 3 Portionen. Je nach persönlicher Vorliebe eignet sich die Suppe sowohl für Frühstück, Frühstück, Mittag oder Abendessen. Wöchentlich können 3 – 6 Portionen gegessen werden.

## Wirkung der Zutaten

<b>Ze xie – Alismatis Rhizoma – Orient-Froschlöffelwurzelstock</b>	Kalt, süß, absenkend, Niere, Blase diuretisch, leitet Nässe aus, kühlt Hitze, leitet Feuchte Hitze aus (2)
<b>Fu ling – Poria - Kokospilz</b>	Neutral, süß, absenkend, Herz, Lunge, Milz, Magen, Niere diuretisch, leitet Feuchtigkeit aus, Mitte stützend, beruhigend, Schwellungen zerteilend (3)
<b>Zhu ling – Polyporus - Eichenhase</b>	Neutral, süß, absenkend, Niere, Blase diuretisch, leitet Nässe aus, Schwellungen zerteilend (4)
<b>Bai zhu – Atractylodis macr. Rhiz - Atractylodeswurzelstock</b>	Warm, bitter, süß, Milz, Magen stützt Qi, trocknet Nässe, diuretisch (5)
<b>Gui zhi - Cinnamomi cassiae ramulus - Cassia-Zimtzeige</b>	Warm, scharf, süß, Lunge, Herz, Blase erwärmt die Leitbahnen, bewegt Qi, zerstreut Kälte, bewegt Blut (6)

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

## Quellenangabe

- (1) Mitchel, C., Das wu ling san-Muster, extrakt 1/2012
- (2) Hempen C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, 2007, Urban & Fischer, S. 306
- (3) Ebenda S. 340
- (4) Ebenda S. 338
- (5) Ebenda S. 720
- (6) Ebenda S. 30

## 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 2020  
Alle Rechte vorbehalten

[www.tcm-splinter.de](http://www.tcm-splinter.de)

## Bezugsquellen für die TCM-Zutaten

Die Bestellung der TCM-Kräuter 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.

### **Marien Apotheke Waldsassen**

95652 Waldsassen

Tel. 09632 8507

[tcm@marienapotheke-w.de](mailto:tcm@marienapotheke-w.de)

### **Bollwerk Apotheke**

3011 Bern

[chinalabor@bollwerkapotheke.ch](mailto:chinalabor@bollwerkapotheke.ch)

### **Apotheke zur Kaiserkrone**

1070 Wien

[apo@kaiserkrone.at](mailto:apo@kaiserkrone.at)