

Kochen mit chinesischen Heilkräutern

Die Gesundheitsküche

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 Kräuter-

kombinationen 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-Ernährungs-

beratung 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 Acht-Schätze C1



Zubereitung

200 g Rundkornreis
1/3 Beutel 1 *
1/3 Beutel 2 *
15 g ungeröstete Erdnusskerne mit roter Haut (1 geh. EL)
15 g Mungobohnen (1 geh. EL)
200 g Süßkartoffel
1 l Wasser
Kardamom / Zimt / Bio-Mandarinenschale
Mungobohnen und rote Bohnen (1/3 Beutel 1) mind. 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen.
Süßkartoffel schälen und würfeln.
Erdnusskerne mit Wasser abspülen.
Grobe Kräutermischung (1/3 Beutel 2) mit Reis, eingeweichten Bohnen,

Süßkartoffelwürfeln, Erdnusskernen und Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf 50 - 60 Minuten köcheln. Nicht rühren!

Das gegarte Congee ergibt ca. 5 Portionen und kann 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es wird portionsweise mit wenig Wasser (nicht in der Mikrowelle) erhitzt.

Portionsweise gemahlene Kardamom, Zimt oder feine Streifen von frischer Bio-Mandarinenschale auf das Congee geben. (je nach therapeutischer Zielsetzung)



Das Congee eignet sich bevorzugt als Frühstück.

Es kann auf Wunsch mit kleinen Mengen gedünstetem Obst, gedünstetem Gemüse oder frischen Kräutern kombiniert werden.

Das Rezept basiert auf einer Rezeptidee von Prof. Li Jie.



Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C1

Beutel 1: Chi xiao dou (dritteln)

Beutel 2: Lian zi, Da zao, Yi yi ren (dritteln)



Erläuterung des Rezepts

Die Rezeptur Congee C1 bietet sich bei komplexen Syndromen, die aus Qi-Mangel, Blut-Mangel und einer Akkumulation von Nässe bestehen als Frühstück an.

Gerade zum Einstieg in die Behandlung ist diese Rezeptur sinnvoll: Sie nährt und stärkt Milz und Magen und das Qi, nährt Blut, leitet Nässe aus, reduziert Hitze. Eine mindestens dreiwöchige Kur hat sich bewährt.

Da die Grundzutaten geschmacklich neutral sind, ist die Kombination mit Obst ebenso wie mit Gemüse oder frischen Kräutern möglich. Durch die gezielte Auswahl an Kräutern/Gewürzen kann die Wirkung des Congees weiter individualisiert

werden (z.B. Kardamom – weckt die Mitte).

Für die meisten Patienten ist ein Brei wie C1 als Frühstück in den ersten Tagen fremd. Es empfiehlt sich im Beratungsgespräch darauf hinzuweisen, dass kulinarische Ansprüche vorübergehend in den Hintergrund treten. Nach der kurzen Gewöhnungsphase wird das Congee in den meisten Fällen aufgrund der guten Effekte über mehrere Wochen angenommen.

Geschätzt wird dabei auch die unkomplizierte Zubereitung (1 x kochen = 5 x Frühstück).

Wirkung der Zutaten (2)

Reis	neutral, süß, Milz und Magen stärkt den Mittleren Erwärmer, tonisiert Milz-Qi .
Mungobohnen – Lü dou	Kühl, süß, Herz, Magen Kühlt Hitze, senkt Qi ab, beseitigt Nässe, diureitsch, entgiftend (1)
Chi xiao dou – Semen Phaseoli - Azukibohnen	Neutral, süß, sauer, Milz, Herz Kräftigt die Milz, leitet Nässe aus, diuretisch, kühlt Hitze, zerstreut Blutstase (2)
Da zao – Fructus Jujubae – Chinesische rote Dattel	Da zao (Fructus Jujubae – Rote Chinesische Datteln) süß, warm, wirkt auf Milz, Magen und Herz Ergänzt und stützt Qi und harmonisiert die Mitte. Befeuchtet Trockenheit und ergänzt die Säfte (Magen und Herz-Yin). Ergänzt das Blut bei Depression, Müdigkeit, Labilität, Weinerlichkeit. (4) Ernährt Blut und beruhigt. (5)
Lian zi – Semen Nelumbinis - Lotussamen	Neutral, süß, Milz, Niere, Herz Beruhigt und gleicht aus, stützt Jing, stützt Yang, ergänzt Qi, beendet Diarrhö (3)
Yi yi ren – Semen Coicis - Hiobstränensamen	Kalt, süß, Milz, Magen, Lunge, Niere Diuretisch, leitet Nässe aus, leitet Feuchte Hitze aus, kühlt Hitze, entgiftet (6)
Rote ungeröstete Erdnusskerne	Ungeröstete Erdnusskerne (Hua sheng) ergänzen die Mitte, harmonisieren den Magen und befeuchten die Lunge. Die rote Haut dynamisiert das Blut und stillt Blutungen. Die ungerösteten Erdnusskerne fördern die Milchbildung und glätten den Darm.
Süßkartoffel	Milz, Magen, Dickdarm neutral, süß nährt die Mitte, befeuchtet den Darm, kühlt Hitze

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

Quellenangabe

- (1) Engelhard U., Hempten C, Chinesische Diätetik, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 64
- (2) Ebenda S. 62
- (3) Hempten C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, Urban & Fischer S. 854
- (4) Hempten C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 732
- (5) Körfers, A., Sun, Y., Traditionelle Chinesische Medizin, Arzneidrogen und Therapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, S. 553
- (6) Hempten C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 314

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 2018
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 des Rezeptes beigelegt.

Marien Apotheke Waldsassen

95652 Waldsassen

Tel. 09632 8507

info@marienapotheke-w.de

Bollwerk Apotheke

3011 Bern

chinalabor@bollwerkapotheke.ch

Apotheke zur Kaiserkrone

1070 Wien

apo@kaiserkrone.at