



Klebreis mit Dang shen und Da zao

1 Portion

Stärkt Qi und Blut

50 g	Klebreis
5 g	Dang shen – Codonopsis Radix
5 Stück	Da zao – Jujubae Fructus
200 ml	Wasser
1-2 TL	Ghee, Butter oder Leinöl
optional	
1 EL	gehackte Nüsse
75 g	reifes Obst der Saison
1-2 TL	Brauner Rohrzucker

- * Variante 1: Aus Dang shen und 200 ml Wasser einen Sud kochen. Dann Dang shen abseihen, die Flüssigkeit auffangen. Reis und grob zerkleinerte Da zao in die Flüssigkeit geben, aufkochen (nicht umrühren) und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 20 Minuten quellen lassen.
- * Variante 2: Dang shen mahlen. Reis, Dang shen Pulver, grob zerkleinerte Da zao und 200 ml Wasser in einem kleinen Topf geben. Aufkochen (nicht umrühren) und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 20 Minuten quellen lassen.
- * Bei der Zugabe von Obst: In mundgerechte Stücke schneiden entweder die letzten 5 Minuten auf den Reis geben und dünsten oder bei reifem Obst dieses zum gekochten Congee servieren.
- * Portionsweise Ghee, Butter oder Leinöl vor dem Verzehr ans Essen geben, um eine anhaltende Sättigung zu fördern. Die gehackten Nüsse versorgen den Körper mit hochwertigen Ölen, tragen zur anhaltenden Sättigung bei und verbessern die Proteinzufuhr.
- * Ggf. vor dem Servieren den Rohrzucker an das Congee geben.



Tipp

- * 1 x täglich, mehrmals pro Woche, bevorzugt als Frühstück. Die Anwendung als Kur über ca. 3 Wochen, ggf. mehrmals pro Jahr, ist empfehlenswert.
- * Das Rezept kann in der dreifachen Menge zubereitet werden. Im Kühlschrank gelagert wird es portionsweise erhitzt, nicht in der Mikrowelle. Bitte die Portionsgröße an den persönlichen Appetit anpassen.

Wirkung nach der Chinesischen Medizin

Aus Sicht der Chinesischen Medizin entsteht aus der Kombination der Qi-tonisierenden Zutaten ein mildsüßes Congee. Es wirkt Qi- und Blut-nähernd, wärmend und leicht befeuchtend, es eignet sich besonders gut als Frühstück. Aufgrund des wärmenden Charakters wird es in der kalten Jahreszeit und von Menschen mit Kältegefühl als wohltuend empfunden.

Klebreis ergänzt und wärmt die Mitte, stärkt das Lungen-Qi und festigt den Stuhl bei Neigung zu breiigen Stühlen in Folge von Milz-Qi-Schwäche.¹

Dang shen (*Codonopsis Radix*) tonisiert das Qi und stärkt die Transport- und Transformationsfunktion der Mitte. Es wird u.a. eingesetzt bei einem Qi-Mangel, der mit Müdigkeit, Appetitmangel, Schwächegefühl in den Extremitäten und Neigung zu breiigen Stühlen einher geht. Darüber hinaus stärkt Dang shen das Qi der Lunge, nährt das Blut und fördert die Bildung von Körpersäften.²

Da zao (*Jujubae Fructus*) ist eine geschätzte Zutat in der Kräutertherapie und der chinesischen Diätetik. Die mildsüßen Früchte tonisieren die Mitte und stärken deren Transport- und Transformationsfunktion. Wie Dang shen wird Da zao bei Qi-Mangel-Zuständen empfohlen. Darüber hinaus nährt die Jujube das Blut und beruhigt den Shen.³

Bei einer Schwäche der Mitte mit Völlegefühl nach den Mahlzeiten und Neigung zu Blähungen empfiehlt sich die Zubereitung von Variante 1. Die Kombination mit gedünstetem Obst im Vgl. zu rohem Obst erhöht ebenfalls die Bekömmlichkeit des Congees.

Brauner Rohrzucker wird traditionell als Mitte stärkende Zutat in der TCM bei tonisierenden Rezepten geschätzt. Auch heute noch ist sein Einsatz berechtigt bei Auszehrung oder starker Erschöpfung.

Kontraindikation

Klebreis ist ungeeignet bei einer Ansammlung von Hitze und Nässe-Schleim. Bei ausgeprägter Milz-Qi-Schwäche wird er aufgrund seiner schwereren Verdaulichkeit nur in kleinen Mengen empfohlen.¹

Dang shen ist ein mildes Kraut, dennoch sollte es bei Fülle-Hitze mit Vorsicht eingesetzt werden.²

Da zao und Brauner Rohrzucker befeuchten durch ihren süßen Charakter und sind bei einer Ansammlung von Nässe/Schleim, sowie bei Hitze nur in geringen Mengen empfehlenswert.

In der Schwangerschaft empfiehlt es sich vor dem Konsum Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten zu nehmen.

Quellen

1 Engelhardt, Hempten, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer, 2002 S. 32

2 Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 873

3 ebenda S. 870

Wichtige Hinweise für den Nutzer

Die Angaben in diesem Rezept wurden von der Verfasserin 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 für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

