



## Apfel mit Sesam-Walnuss-Topping

1 Portion

Bei allgemeiner Trockenheit

2 TL	Schwarzer Sesam
1 EL	Walnüsse
1 TL	Brauner Rohrzucker
1	Apfel
1 TL	Kokosöl/Butter/Ghee

- \* Walnüsse grob hacken, Sesamsamen im Mörser zerstoßen. Beide mit dem Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Dabei immer wieder umrühren, bei zu hoher Hitze können die Zutaten schnell verbrennen und werden bitter. Der Sesam-Nuss-Karamell kann in einer größeren Menge für ein paar Tage im Voraus zubereitet werden und wird kühl und dunkel in einem Schraubglas gelagert.
- \* Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden und im heißen Fett in einer Pfanne wenige Minuten garen. (Die Garzeit hängt von der Apfelsorte und den persönlichen Vorlieben ab).
- \* Die gegarten Apfelspalten auf einem Teller anrichten und mit der Sesam-Walnuss-Mischung bestreuen.

### Tipp

- \* Das Gericht bietet sich als Nachspeise oder als Beilage zu einem warmen Frühstück in Kombination mit Reis oder Haferflocken vor allem in der kühlen Jahreszeit an.
- \* Bei Trockenheit (Stuhl, Schleimhäute...) und zur Prophylaxe ist eine Anwendung als Kur, d.h. mehrmals in der Woche über einen längeren Zeitraum sinnvoll.



## Wirkung nach der Chinesischen Medizin

- \* Sowohl Sesamsamen als auch Walnüsse zählen zu den wohlschmeckenden Nieren-Tonika. Im Zusammenspiel mit dem gedünsteten Apfel hilft dieses Gericht dem Körper dabei Säfte zur physiologischen Befeuchtung zu bilden und die Nieren-Energie zu stützen.
- \* Schwarze Sesamsamen sind süß im Geschmack mit neutraler thermischer Wirkung. Sie werden als Tonika bei Nieren-Jing- und Leber-Blut-Mangel eingesetzt. Aufgrund der milden Wirkung sind sie für die Langzeitanwendung geeignet und bieten sich für die Kombination mit weiteren Tonika, wie den Walnüssen an.
- \* In der Chinesischen Medizin gibt es vielfältige Beispiele für den Einsatz von Schwarzen Sesamsamen, in der Regel in der Kombination mit anderen Heilkräutern bzw. Lebensmitteln. Die Befeuchtung des Darms bei trockenen Stühlen, die Anregung der Milchbildung bei stillenden Müttern, das Lindern von Augenbeschwerden durch Blutmangel und die Versorgung der Haare, um einem vorzeitigen Ergrauen vorzubeugen sind einige Anwendungsgebiete.<sup>1</sup>
- \* Walnüsse sind mild süß und leicht warm in der thermischen Wirkung. Sie tonisieren sowohl das Nieren-Jing als auch das Nieren-Yang und befeuchten den Darm.<sup>2</sup> Sie werden ähnlich wie die Sesamsaat in Zubereitungen, die dem vorzeitigen Ergrauen der Haare vorbeugen, die trockenen Stuhl befeuchten, die Augen nähren und die Knochen stärken verwendet.<sup>2</sup>

## Kontraindikation

- \* Sesamsaat und Walnüsse sollten nicht bei Neigung zu breiigen Stühlen verzehrt werden. Bei Zahnschmerzen ist Vorsicht beim Konsum von Sesamsaat indiziert.<sup>1</sup>
- \* Bei einer Ansammlung von Nässe und Schleim sollte das Gericht nur gelegentlich als Genussmittel konsumiert werden.

## Quellen

- 1 Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 986
- 2 ebenda S. 926