

von Charlotte Sachter

Weshalb der Suppentopf rund ist oder warum auf den Winter das nächste Frühjahr folgt

Ernährung nach der chinesischen Diätetik Teil 4

Was hat der Chinesische Kalender im Herbst zu sagen? Außer der Herbst-Tag- und Nachtgleiche, die in der östlichen wie westlichen Kultur Aufmerksamkeit findet, kennen die Chinesen den Hánlǚ – Kalter Tau am (8.–9. Oktober). Sie dokumentieren: Die ersten Blätter fallen. Sie beobachten weiter: Shuangjiàng – Fallender Reif (23.–24. Oktober). Der erste Frost.

Einstimmung auf die kalte Jahreszeit. Der Herbst wird vom Metallelement regiert, dem die scharfe Geschmacksrichtung zugeordnet ist. Wenn wir unsere heimischen Gemüsesorten anschauen, so dachte ich anfangs, findet sich nur wenig Gemüse mit scharfer Geschmacksrichtung. Bis die Liste dann doch länger wurde: Führend die Alliumfamilie mit Lauch, vielen Sorten von Zwiebeln, Schnittlauch, Knoblauch. Eine feine und nicht zu unterschätzende Schärfe kann die Kohlfamilie mitbringen, hier vor allem der Weißkohl. Auch unter den Rüben gibt es scharfe, wie den Rettich oder die Steck- oder Kohlrübe. Die Fenchelknolle, wenn biologisch, bringt auch Schärfe zustande, Gartenkresse und einige Salate. Die Krönung an Schärfe aus unseren heimischen Gärten hat wohl der Meerrettich. Wer seine Wurzel schon einmal roh gerieben hat, weiß von seiner beißenden Schärfe, die sofort die Tränen in die Augen treibt. Selbst beim Essen von frischem Meerrettich steigen die ätherischen Öle über Nase und Nebenhöhle sofort in die Augen und Stirnhöhle. Ein echter „Ausputzer“ also. Und sogleich ist klar, was die scharfe Geschmacksrichtung bewirkt: Sie bewegt und bringt nach Aussen. Sie öffnet die Oberfläche, weshalb bei eingedrungenem Wind der scharfe Geschmack die drohende Erkältung abhalten kann. Zur Vollständigkeit die Funktionen des Metallelements, bzw. des Funktionskreises der Lunge zusammengefasst:

Sie herrscht über das Qi und die Atmung.

Sie kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße (zusammen mit dem Herzen).

Sie kontrolliert Verteilen und Absteigen.

Sie reguliert die Wasserwege (zusammen mit dem 3-E).

Sie kontrolliert Haut und (Körper-)Haar.

Sie öffnet sich in der Nase.

Sie beherbergt die Körperseele PO.

Das Metallelement ermöglicht uns, in Kontakt mit unserer Umwelt zu gehen und in angemessener Weise Begegnung zu gestalten. Sie bringt die Fähigkeit der moralischen Gewissensempfindung mit sich.

Ihre „Meisterstellung“ nimmt die Funktion der Lunge in ihrer Regentschaft des Qi ein. Der Brustraum, in dem sie wirkt, heißt deshalb: Oberes Meer des Qi. Das Qi der Milz vereint sich in der Lunge mit dem Atem-Qi, eine „Prise“ Ursprungs-Qi dazugeben - und aus dem gesammelten Qi wird „Wahres Qi“, unsere eigentliche Nahrung für Körper und seinem Schutz dem Abwehr-Qi (WEI-QI). Qi wird für alle Körperfunktionen benötigt. Deshalb bringt eine relativ „kleine“ Erkältung solch gravierende Folgen von völliger Abgeschlagenheit, Glieder- und Kopfschmerzen und Kraftlosigkeit mit. Sofort ist der ganze Körper beeinträchtigt. Um solchen Beeinträchtigungen vorzubeugen, darf die jahreszeitliche Ernährung im Herbst und auch im Winter von leichter Schärfe und wärmend sein. Zu den oben genannten Gemüsen eignen sich vor allem Gewürze und Kräuter. Getreide, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte all diese Nahrungsmittel bringen keine scharfe Geschmacksrichtung hervor. Die Ausnahme ist der Keimungsprozess, der über die Aufschlüsselung des Getreides oder der Hülsenfrucht durch die immense Aktivierung eine Bewegung erzeugt, die damit die scharfe Geschmacksrichtung öffnet.

Mehr über die mediterranen Kräuter: Mit ihren ätherischen Ölen bringen diese Kräuter ihre Schärfe und bewegende Qualität in den Körper. Der Rosmarin eignet sich besonders für Menschen, die zu kalten Füßen und Händen neigen. Er gilt als Bote für die Extremitäten in der Kräuterheilkunde. Der Salbei vermag ein Ungleichgewicht im Wärmehaushalt des Körpers auszugleichen, weshalb er für den Wechsel steht, sei es der Jahreszeit, der Wechseljahre oder auch hin zur Genesung. Thymian hat mit seinem direkten Bezug zur Lunge bei allen Erkältungskrankheiten sowieso seinen festen Platz. Da er entzündungshemmend aber auch das Wei Qi anregend wirkt, ist er jahreszeitlich ebenso gut einzusetzen. Auch Lorbeer ist ein Qi-Tonikum, das allerdings mehr auf die Mitte wirkt. Durch die enge Verbindung der beiden Funktionskreisläufe kann mit Gewürzen wie Anis, Fenchel, Kümmel oder dem Lorbeer einer Qi-Stagnation durch Feuchtigkeit

Risotto Favo

Aufwand ++ incl. Bohnen kochen 2,5 Std.
sonst 90 Min. Einweichen von Reis und Bohnen am Vortag
Für 4 Personen als Hauptgericht, 6 Personen mit Beilagen

Zutaten:

200 g eingeweichte Bohnen
4 Schalotten
1-2 Knoblauchzehen
1 kleine Petersilienwurzel
2 Tassen schwarzer Reis*, am Vortag eingeweicht

Suppenstock zum Aufgießen

1 Tl. Sumach
1 Kardamomkapsel
weißer Pfeffer nach Geschmack
Sojasoße ‚Shoyu‘, Ume Su

* der schwarze Reis ist eine italienische Sorte. Nicht zu verwechseln mit Wildreis. Die Schale ist so hart, dass er wie Hülsenfrüchte eingeweicht werden muss.

Am Tag vorher:

1 Tasse weiße Bohnen in 2 Tassen Wasser einweichen
2 Tassen voll schwarzen Reis in 3 Tassen Wasser in einem weiteren Gefäß einweichen.

Die Bohnen werden getrennt vom Reis gegart, um ihre Farbe zu erhalten. Der schwarze Reis gibt während des Kochprozesses seine Farbe ab. Alles färbt sich auberginefarben. Als ästhetisches Element werden deshalb die weißen Bohnen erst kurz vor dem Anrichten dazugegeben.

Zubereitung:

Die eingeweichten Bohnen abgießen und mit frischem Wasser, ca. ½ l in Gussseisentopf zum Kochen bringen. 10 Min. mit offenem Topf, dann mit geschlossenem Deckel ca. 90 Min. auf kleiner Flamme garen lassen. Zwischendurch prüfen, ob noch genug Wasser im Topf ist.

Die traditionelle Methode des Bohnenkochens nennt sich ‚Schrecken‘: Die Bohnen werden zum Kochen gebracht, sie ‚wallen‘ ca. 10 Min. bevor direkt auf die Bohnen ein kleiner Deckel oder ein Teller gelegt werden. Bei kleiner Flamme weiterköcheln. Der Deckel hebt sich, wenn die Bohnen kochen, sodann werden sie mit etwas kaltem Wasser, das am Rand entlang eingegossen wird ‚geschreckt‘. Auf diese Weise werden die Bohnen besonders weich und cremig. Kochvorgang ca. 90-100 Min. Auf 1 Tasse Bohnen kommen 2 ½ Tassen Wasser.

Mit dem Schnellkochtopf lassen sich die Bohnen in ca. 20 Min weichkochen. Es wird auf 1 Tasse Bohnen 2 Tassen Wasser gegeben. Die Menge des Wassers hängt von der ‚Dichtigkeit‘ des Topfes ab.

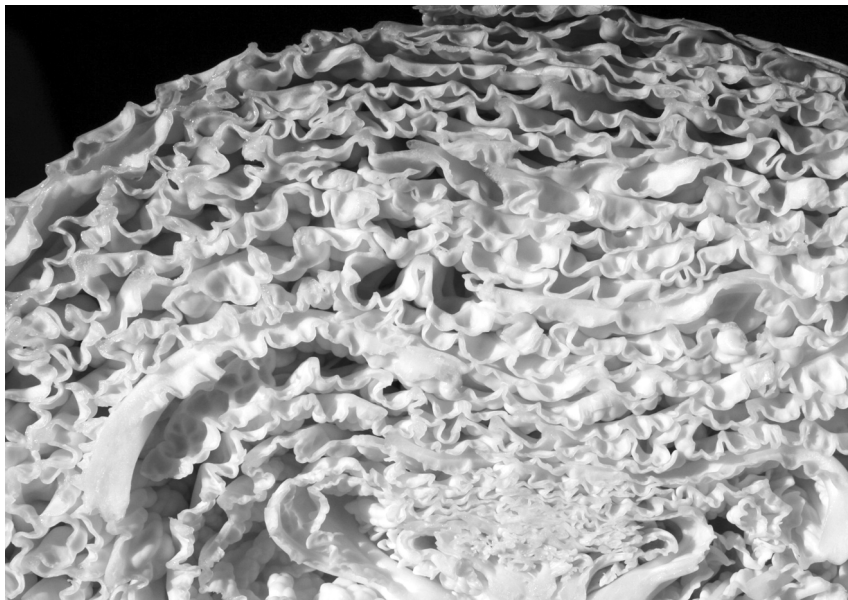
Während die Bohnen garen:

Zwiebeln in Olivenöl andünsten, leicht bräunen und mit dem Sumach würzen. Knoblauch dazu (nicht bräunen), fein gewürfelte Petersilienwurzel dazu, mit dem eingeweichten Reis bedecken, mischen und mit Suppenstock aufgießen, so dass die Bodendecke mit ca. ½ cm Flüssigkeit bedeckt ist. Auf diese Weise den Risotto langsam garen. Wenn die Bohnen weich sind, die Bohnen dazugeben. Alle zusammen durchziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten Parmesan unterheben, so dass er gut schmilzt.

Wirkung:

Große weiße (Favo-)Bohne (neutral, süß, → Ma, Mi, Ni, eliminiert Feuchtigkeit)
Schalotten (warm, scharf Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an)
Knoblauchzehen (heiß, scharf, salzi + süß → He, Le, Lu, Mi, Ma, stärkt das Yang, eliminiert Wind-Kälte)
Petersilienwurzel (warm, süß, bitter, salzig, scharf → Bi, Ni, Ma, Mi, stärkt das Blut, eliminiert Wind, entgiftet)
schwarzer Reis (keine klassische Kategorisierung; neutral, Tendenz kühl, süß, salzig + sauer → Ni, Bi, Le, Di)
Suppenstock (warm, alle, stützt das Blut, stärkt das Qi, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim)
Sumach (Essigbaum, keine klassische Kategorisierung; kühl, sauer, salzig, bitter → Le, Ma, Mi, Ni, Di, Lu)
Kardamomkapsel (warm, scharf, bitter, süß → Ma, Mi, Lu, Di, beseitigt Feuchtigkeit und Schleim, regt Blutzirkulation an, schützt vor eindringender Kälte)
weißer Pfeffer (heiß, bitter, scharf → Därme, Ma, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim)
Sojasoße ‚Shoyu‘ (kalt, salzig + süß → Ma + Mi, Ni)
Ume Su (Tendenz warm, salzig, sauer → Lu, Le + Mi, Di + Dü, Ni)

Sehr ausgeglichenes Gericht, das gleichzeitig das Yin der Nieren stärkt, Blut tonisierend wirkt sowie konstante, „langwellige“ Energie zur Verfügung stellt. Energie, die ruhig macht und den Rücken stärkt. Der schwarze Reis ist von schwerer Qualität und will sehr gut gekaut sein, um nicht Magen oder Darm zu beschweren.



vorgebeugt werden. „Die Milz erzeugt Feuchtigkeit und die Lunge lagert sie“ zeigt den unmittelbaren Zusammenhang.

Noch einen letzten Absatz zur Schärfe bevor ich mit dem Wacholder den Winter mit seinem Regenten Wasserelement anspreche. Chili hat den Ingwer als „In“-Gewürz Nr. 1 abgelöst. Während Meerrettich und Zwiebeln als schärfste heimische Vertreter des Metallelements Tränen in die Augen treiben und die Schleimhäute von Nase und Lungen reizen, geht Chili sofort in die Schweißsekretion. Vom Organbezug her bewirkt diese trocknende Schärfe eine Erwärmung der Mitte, eine Öffnung des Verdauungstraktes und senkrecht aufsteigend einen direkten starken Reiz auf die Funktion des Herzens aus, die mit eben der Schweißsekretion reagiert. Die Schärfe kann so stark sein, dass es wie ein Schock wirkt. Diese Sekunde, die den Menschen dann so deutlich anzusehen ist, bevor der Kopf puterrot wird und die Poren sich schlagartig öffnen.

Der Wacholder ist eine wahre Energiebeere. Er geht direkt zu den Nieren und übt dort eine stark wärmende Wirkung aus, die im westlichen als „reizend“ beschrieben wird. Deshalb soll sie von Schwangeren, Kindern und nierenkranken Menschen nicht oder sparsam gegessen werden. Östlich betrachtet stärkt sie das Nieren-Yang. Sie ist deshalb bei kaltem oder steifem unterem Rücken bestens geeignet, sowohl im Topf als auch als Massageöl.

Um die Qualität des Funktionskreises der Niere zu umreißen, vereinen sich in ihr das Ende und der Anfang. Sie nimmt damit unter allen anderen Yin-Organen die besondere Stellung der Grundlage für alle anderen Yin- und Yang-Energien des Körpers ein: Sie ist der Speicher der Essenz, der vor- wie der nachgeburtlichen.

Sie regiert über Geburt, Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung.

Sie produziert die außerordentlichen Organe: Mark (= Grundmatrix von Knochen, Hirn, Rückenmark), Gehirn und Knochen.

Sie kontrolliert das Empfangen von Qi.

Sie öffnet sich in den Ohren.

Sie manifestiert sich im Kopfhaar.

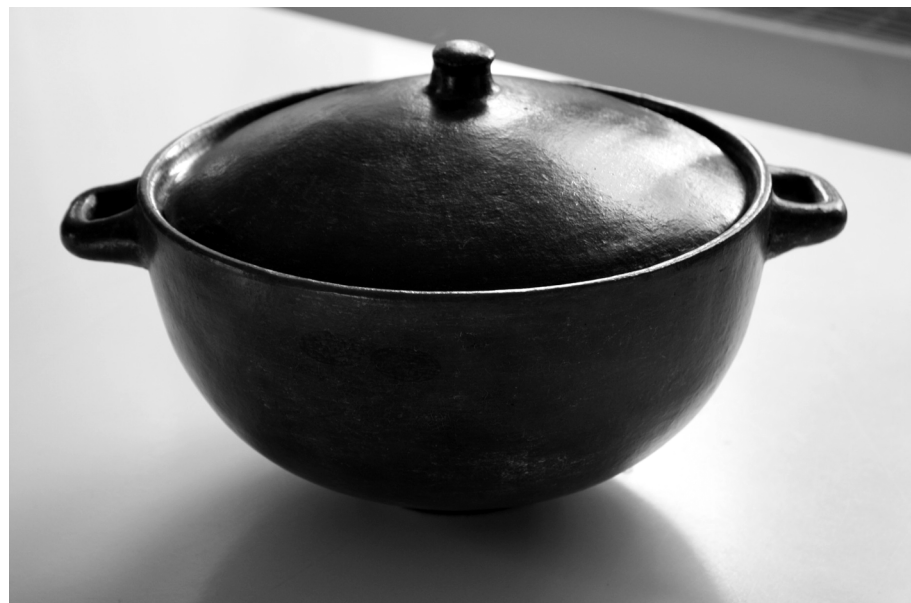
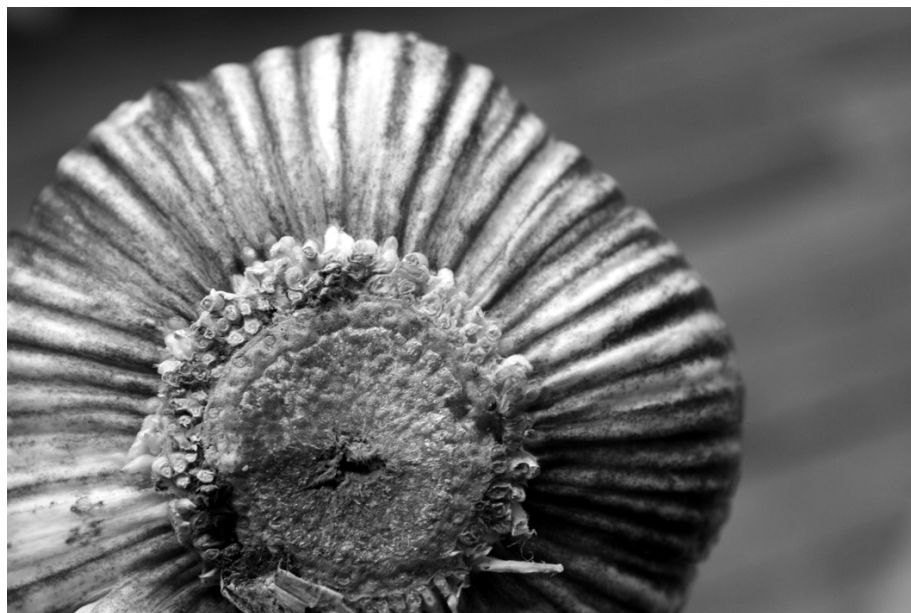
Sie kontrolliert die beiden unteren Öffnungen.

Sie beherbergt die Willenskraft ZHI.

Die besondere Stellung der Niere verbindet uns über die „Vor-Himmels-Essenz“ mit unseren Ahnen oder mit der Sippe. In ihr ist das grundlegende Wesen sowie die grundlegende Konstitution, Stärke und Vitalität, auch die sexuelle, gespeichert.

Die Qualität des Nieren-Qi mit seinen Anteilen an Ni-Yin und Ni-Yang bestimmt die Qi-Qualität aller anderen Organe. Ihre Pflege und die Mehrung des nachgeburtlichen Qi über die Milz = Nahrung und die Lunge = Bewegung ist von diesem Gesichtspunkt aus sofort nachvollziehbar.

Alle, ich nenne sie „verdichtete“ Nahrungsmittel, die auf kleinstem Raum reichlich Energie beinhalten sind geeignete Winternahrung: Hülsenfrüchte, Nüsse und ihre Öle sowie Samen. Walnüsse an Roter Beete, Maronen im Gemüseintopf oder die Hirse mit Sesam gemischt; schwarze Soja-



bohnen und weiße dicke Bohnen am winterlichen Risotto, stärken die Nierenkraft und schenken dem Körper tiefe Ruhe.

Wer Fleisch isst, kann im Winter herrliche Stews mit Lamm, Fasan, Huhn oder Rindfleisch kochen. Die bei uns traditionellen Winterfische wie Karpfen, Barsch, oder Meerestiere wie Langusten und Hummer stützen alleamt das Nieren-Qi.

Vegane oder vegetarische Varianten brauchen die Heilmittel der mediterranen Kräuter mit im Topf, samt dem Wacholder, der Lorbeere und einem Hauch von Wermutkraut. Die Soße ergibt mit Shiro-Miso gebunden eine sämig-cremige Qualität. Im Gußeisentopf auf kleiner Flamme gekocht, wird die Wärme gut gespeichert und an den Körper weitergegeben.

Zuletzt soll die Weintraube, im Winter als getrocknete Weinbeere noch ihr Podium bekommen: Vom Temperaturverhalten neutral, ist ihre Geschmacksrichtung süß und sauer. Sie bringt Säfte hervor, baut die Energie der Funktionskreise von Leber und Niere aus und stützt das Blut. Gleichzeitig wirkt sie diuretisch und stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Sie nährt das Qi der Lunge, der Milz, der Niere und der Leber. Diesen Alleskönner gibt es heute in der winterlichen Suppe. Guten Appetit!

... und weil dem Ende der Anfang folgt, wünsche ich allen eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit und große Freude beim Entdecken des ersten Winterlings, der mit seinen gelben Blütenblättern das erste Leuchten nach langer Kälte und Dunkelheit bringt... eure Charlotte Sachter

Parallel den Weißkohl zubereiten:

1 kleiner Weißkohl (pro Person ca. 100 g)

Sesamöl zum Anbraten

Sesam (pro Person 1 gestr. El)

Meersalz

Weißkohl vierteln, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Je feiner, desto besser lässt er sich anbraten.

Kohl kurz anbraten, so dass die Schnittkanten leicht braun werden, im Ofen warm stellen. Jede Schicht mit geröstetem Sesam überstreuen. Bei Bedarf salzen, bzw. Gomasio verwenden.

Wirkung:

Weißkohl (neutral, scharf, süß → Di, Ma, Lu, wirkt Hitze entgegen, regt Qi-Zirkulation an)

Sesamöl zum Anbraten (kühl, süß → Baut yin auf, eliminiert Hitze und Toxine)

Sesam (neutral, süß → Ni, Le, Di + Dü, stärkt Yin, Blut und Jing)

Meersalz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di + Dü)

Eine schnell zubereitete Beilage (auch als Suppeneinlage geeignet) die Grundenergie stärkt und gleichzeitig Qi anregt.

Gomasio:

Sesam in der Pfanne ohne Öl auf kleiner Flamme anrösten.

Im Mörser (Suribachi) mit Meersalz verreiben.

Verhältnis 1:20 oder 1:16. Sehr wenig Salz genügt.

Suppenstock:

Aufwand +++ | 2-3 Stunden bis 1 Tag

Gesammelte Schalen, End- und Anfangsstücke. Zwiebelschale, Strünke der Möhre und der Pastinake, der Petersilienwurzel und des Selleries (dann gewaschen) entweder getrocknet oder frisch auskochen. 1-2 Lorbeerblätter und Kräuter der Jahreszeit mitkochen. Ergibt eine Grundbrühe, die ich Suppenstock nenne. Wozu? Zum weiterverwenden zum Qi-angereicherten Kochen von Getreiden, Gemüse oder Hülsenfrüchten. Oder als Grundlage für eine Suppe.

Wirkung:

Gemüsezwiebel (warm, scharf → Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an) Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)

Suppenstock | Gemüsebrühe (warm, alle, stützt das Blut, stärkt das Qi, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim)

Weinbeeren, getrocknet (Tendenz warm, süß, sauer → Ni Le, Lu, Mi, Ma, stärkt Qi + Blut, eliminiert Wind)

Walnuss-Zwiebel-Relish

Aufwand ++ | 30-40 Minuten | das Relish schmeckt sehr intensiv, weshalb 70 g p. P. ausreichen

Zutaten für 4 Personen:

1/3 Walnüsse (100 g)

2/3 Schalotten (200 g)

1 El. Ghee

Gewürze:

S/P, Muskat, Zitronen- oder Limonenabrieb

2 El. Dattelsalsamico (oder eine anderer fruchtiger Balsamico)

1 El. Crema di Balsamico

1,5 El. Gerstenmalz

1-2 El. Shoyu

3 El. Mirin

1 El. Ume Su

Walnüsse knacken und Schalotten schälen, in groben Stücken zuerst Zwiebeln glasig dünsten.

Nach ca. 15 Min. Walnüsse dazugeben, gut wälzen und die Gewürze darüber geben.

Alles gut durchziehen lassen.

Als Vorspeise oder Zwischengang z.B. zu Picandou reichen.

Zum Hauptgericht in kleinen Mengen reichen.

Wirkung:

Walnüsse (warm, süß → Ni, Lu, Di + Dü)

Schalotten (warm, scharf → Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an)

Ghee (warm, süß → Mi, Ma, nährt Yin und stützt Jing)

Muskat (warm, scharf → Di, Mi, Mastützt das Yang, regt Blt- und Qi-Zirkulation an)

Zitronen- oder Limonenabrieb (warm, scharf, bitter → Mi, Lu, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim, reguliert Qi-Zirkulation)

Dattelsalsamico, Crema B. (warm, bitter, sauer + süß → Le, Ma, regt Qi- und Blutzirkulation an)

Gerstenmalz (warm, süß + bitter → Mi, Ma)

Shoyu (kalt, salzig + süß → Ma + Mi, Ni)

Mirin (warm, scharf, süß + leicht sauer → He, Le, Lu, Ma)

Ume Su (Tendenz warm, salzig, sauer → Lu, Le + Mi, Di + Dü, Ni)

Das Relish hat über den hohen Walnussanteil einen besonderen Bezug zum „Mark“ im Sinne der Aufbaufkraft der Niere von Hirn, Rückenmark und Knochen. Das Ghee hat eine weitere aufbauende Funktion. Die weiteren Zutaten sorgen für Qi-anregende und gleichzeitig entspannende Valenzen. Das Relish ist sehr geschmacksintensiv!

Charlotte Sachter, Heilpraktikerin

Shiatsu-Praktikerin seit 1993

TCM bei der AGTCM 1999

Praxis in Hamburg-Othmarschen

Ernährungslehre, Shiatsu, Kräuterkunde

www.charlotte-sachter.de