FACHBEREICHSARBEIT
Energetische 5 Elemente Ernährung

Ausbildung bei Claudia Schauer / Institut Bacopa

谷物　　核桃

gǔ wù　　hé táo

GETREIDE & NÜSSE in der TCM

埃
迪
特

Verfasser: Edith Fritz
April 2007-04-10

© Edith Fritz

2. VORBEMERKUNG

Schon vor über zweitausend Jahren waren die Menschen auf der Suche nach dem Warum oder auch dem Zurück zum Ursprung und die ständige Veränderung stand zur Diskussion.

Im *„Gelben Kaiser“* [(1)] , fragt Huangdi (der Gelbe Kaiser) seinen Minister Qi Bo, warum die Menschen in alter Zeit länger und glücklicher lebten:

Qi Bo antwortet: „In der Vergangenheit praktizierten die Menschen das Dao, den Weg des Lebens. Sie verstanden das Prinzip des Gleichgewichts, von Yin und Yang, wie es sich in den Wandlungen der Energien des Universums widerspiegelt. Sie entwickelten Praktiken, wie die des Daoyin, einer Kombination von Dehnungsübungen, Massage und Atemtechniken, um den Fluss der Energie zu unterstützen, sie übten sich in Meditation, um in Einklang mit dem Universum zu kommen. Sie aßen ausgewogen und regelmäßig, sie vermieden jede geistige und körperliche Überanstrengung, sie standen zu bestimmten Zeiten auf und gingen zu bestimmten Zeiten zu Bett und waren in jeder Hinsicht maßvoll. Sie bewahrten sich ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden, und deshalb ist es überhaupt nicht überraschend, dass sie länger als hundert Jahre lebten. Heutzutage hat sich der Lebensstil der Menschen verändert. Sie trinken Wein, als wäre es Wasser, sie geben sich zerstörerischen Aktivitäten hin, sie erschöpfen ihr JING – die in der Niere gespeicherte Essenz des Körpers – und vergeuden ihr Qi. Sie wissen nicht um die Geheimnisse der Pflege der Energie und Lebenskraft. Sie sind nicht imstande, ihren Lebensstil und ihre Ernährung zu regulieren, und schlafen auf unangemessene Weise. Deswegen ist es nicht überraschen, dass sie mit fünfzig alt erscheinen und nicht viel später sterben“

In der chinesischen Philosophie wird die Welt als symbiotische Einheit gesehen. Alles ist Qi und funktioniert im Gleichgewicht der Stärken von YIN und YANG. Der Mensch ist durchdrungen mit den selben Urkräften wie ein Getreidekorn. Alles ist eine Einheit integriert in einer Ganzheit, genannt Dao. Die Logik der TCM besagt, die beste Medizin ist die Vorsorge

Im Westen bestimmt man den Wert von Nahrungsmitteln nach ihrem Gehalt an Proteinen, Kohlehydraten, Fetten, Vitaminen, cholesterinarm, reich an „gesunden“ Bakterien und Spurenelementen. Somit werden Omeletts einem Brot mit Erdnussbutter gegenübergestellt, dann eine Tafel Schokolade mit einem Apfel. Die zahlreichen Diätempfehlungen basieren auf einer Gleichheit der Menschen.

Losgelöst von dieser westlichen Betrachtungsweise der Ernährung, die ein Kalorienzählen zu ihren Hauptmerkmalen zählt, möchte ich Sie in die Welt der östlichen Betrachtungsweise führen, welche die Harmonie des Qi in den Vordergrund rückt. Ein gut funktionierendes Gleichgewicht des YIN/YANG ist der Garant für einen gesunden Körper, nach unserem Empfinden: Gesundheit.

© Edith Fritz / April 2007

Der kundige TCM-Berater ergründet ein Ungleichgewicht des jeweiligen Menschen u.a. nach BA GANG, den acht Leitprinzipien (YIN/YANG, Innen/Außen, Kälte/Hitze, Leere/Fülle) und gibt auf dieser Basis entsprechende Hinweise für Ernährung und Lebensweise.

Ziel dieser Arbeit soll sein, Verständnis die Wirkung auf den Körper für die jeweilige Einsatzart von Getreide und Nüssen zu vermitteln. Der Leser soll ebenso auch die Frage beantwortet erhalten, warum bei einem Ungleichgewicht des Körpers mit Ernährung (in diesem Fall Getreide und Nüsse) schon eine Änderung bewirkt werden kann. Sie erhalten einen Einblick in der Vielfalt der ausgewogenen Anwendung von Getreide und Nüssen und Hinweise für wohlschmeckende Gerichte.

Getreide ist trotz der heutzutage geführten Diskussion um Bio und Nicht Bio, Luftverschmutzung, Wasserverschmutzung, Pestizide und unsere dadurch auch geänderten Lebensbedingungen noch immer wertvollster und wahrscheinlich für die meisten Menschen auch Hauptbestandteil der Ernährung.

© Edith Fritz / April 2007

3. INHALTSVERZEICHNIS

Seite

2. VORBEMERKUNG 2

3. INHALTSVERZEICHNIS 4

4. ABBILDUNGSVERZEICHNIS 6

5. TABELLENVERZEICHNIS 6

6. VERZEICHNIS ABKÜRZUNGEN UND BEGRIFFE 6

7. EINLEITUNG 7

7.2 BETRACHTUNG DER WIRKUNSWEISEN IN DER TCM 9
7.2.1 Energetische Einteilung der Nahrungsmittel 9
7.2.2 Temperaturverhalten 9
7.2.3 Pharmakologische Wirkweise (Beispiele): 10
7.2.4 Physiologischer Kreislauf der Wandlungsphasen 10

8. GETREIDE 12

8.1 Amaranth 13

8.2 Buchweizen 13

8.3 Dinkel 14

8.4 Einkorn 15

8.5 Emmer 16

8.6 Gerste 16

8.7 Grünkern 17

8.8 Hafer 17

8.9 Hiobsträne 18

8.10 Hirse 19

8.11 Kamut - Hartweizen 19

8.12 Mais 20

8.13 Quinoa 21

8.14 Reis 22

8.15 Roggen 23

8.16 Triticane 24

8.17 Weizen 25

8.18 Wildreis 27

8.19 Diätetische Empfehlung von Getreide 27

9. NÜSSE 30

9.1 Cashewnuss 30

9.2 Erdnuss 31

9.3 Ginkgo 32

© Edith Fritz / April 2007

9.4 Haselnuss ... 32
9.5 Kastanie / Maroni ... 33
9.6 Kokosnuss ... 33
9.7 Mandeln ... 34
9.8 Mohn ... 35
9.9 Pekannuss ... 35
9.10 Pinienkerne ... 36
9.11 Pistazien ... 36
9.12 Walnuss ... 37
9.13 Zedernuss ... 38

10. REZEPTTEIL ... 39
10.1 CONGEE ... 39
10.2 PASTE AUS DREI KERNARTEN ... 39
10.3 TABBOULEH ... 40
10.4 SEITAN ... 40
10.5 MOHNTORTE ... 40
10.6 AZTEKEN-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF ... 42
10.7 SCHAFHIRTENPIZZABROT ... 42
10.8 GETREIDEKUR für Kältekonstitution ... 43
10.5 GETREIDEKUR für Hitzekonstitution ... 43
10.6 BREI AUS HIOBSTRÄNENSAMEN ... 43

11. KOCHEN NACH DEN FÜNF WANDLUNGSPHASEN ... 44

12. SCHLUSSBEMERKUNG ... 45

13. ANHANG ... 46
13.1 ANHANG I GLUTEN ... 46
13.2 ANHANG II MUTTERKORN ... 46
13.3 ANHANG III NUDELN ... 46
13.4 ANHANG V DIÄT UND FASTEN IN DER TCM ... 47

12. LITERATURVERZEICHNIS ... 48

13. QUELLENVERZEICHNIS ... 48

14. EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG zur Abschlussarbeit ... 49

© Edith Fritz / April 2007

4. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Kap. 7.2.4 Abb. 1 .....Physiologischer Kreislauf der Wandlungsphasen
Kap. 7.2.4. Abb. 2 .....Ernährungspyramide (nach Pitchford)
Kap. 11.3. Abb. 1 .....Kochen im Sheng-Zyklus

5. TABELLENVERZEICHNIS

Kap. 7.2.1 Tab.1 .....Energetische Einteilung der Nahrungsmittel
Kap. 8.19. Tab.1 .....Empfehlung Getreide nach Symptomen

6. VERZEICHNIS ABKÜRZUNGEN UND BEGRIFFE

Abs. ..... Absatz
Bl..... Blase
Di..... Dickdarm
Dü ..... Dünndarm
EL..... Esslöffel
Gb ..... Gallenblase
He ..... Herz
Hi..... Hitze
Jing ..... Essens (u.a. in den Nieren gespeichert, zirkuliert im ganzen Körper)
Kap..... Kapitel
Le ..... Leber
Ma ..... Magen
Mi ..... Milz
NM ..... Nahrungsmittel
Ni..... Niere
Nä ..... Nässe
OE..... Oberer Erwärmer
Tan..... aus Nahrungs-, Qi, und Feuchtigkeitsstagnation entstandener Schleim
TCM ..... Traditionelle Chinesische Medizin
u.a. ..... unter anderem
UE ..... Unterer Erwärmer
z.B.:..... zum Beispiel

© Edith Fritz / April 2007

7. EINLEITUNG

Sie finden in dieser Arbeit die in Westeuropa am bekanntesten und meist verwendeten Getreide- und Nusssorten mit Angaben über Herkunft, Anbauart und die nach TCM zugewiesene Wirkungsweise.

Ein flüchtiger Blick in die Agrargeschichte soll das Verständnis für die Wichtigkeit und den hohen Nutzen von Getreide für den Menschen geben.

Dann wenden wir uns Richtung Osten. Eine kurze Einführung in die Betrachtungsweise der TCM soll Ihnen die Einflussfaktoren auf das jeweilige persönliche Wohlbefinden (Ausgleich YIN/YANG) näher bringen. Mit der sowohl im Westen wie auch im Osten anerkannten Ernährungspyramide nähern wir uns dem eigentlichen Thema der Nahrung und der Wirkung auf den Menschen. In der chinesischen Philosophie hatte die Ernährung schon immer neben der Medizin einen festen Platz. Die Wirkung der Nahrungsmittel auf den Menschen wird ganzheitlich gesehen demnach wird auch bei der Ernährungsempfehlung nach ganzheitlichem Aspekt vorgegangen.

Das nachfolgende Kapitel beschäftigt sich detailliert mit den einzelnen Getreide- und Nusssorten und ihre Zuordnung in der TCM. Für einen im Gleichgewicht befindlichen Menschen kann diese Übersicht Basis für eine abwechslungsreiche Zusammenstellung von Getreidegerichten sein. Darauf folgt eine kurze Darstellung von einigen häufig vorkommenden Beschwerden und Symptomen und entsprechende Empfehlungen für Getreidesorten, die dann bei der Ernährung bevorzugt werden können.

Einige Rezeptvorschläge sollen Ihnen Anregungen für die Verwendung von Getreide und Nüssen oder auch eine Hilfestellung in der Entscheidungsfindung für die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Gerichte sein.

.

© Edith Fritz / April 2007

7.1 AGRARGESCHICHTE

Die Geschichte des Getreideanbaues begann mit dem Übergang der Lebensweise vom Jäger und Sammler zum sesshaften Menschen, das als sogenannte „Neolithische Revolution“ bezeichnet wird. Die Zucht von Getreidesorten begann wahrscheinlich 11.000 vor Christus. Durch die gezielte Nahrungsproduktion (statt Sammeln von Gräsern, das bis 21.000 vor Christus nachweisbar ist) der nun in Dorfgemeinschaften lebenden Menschen setzte ein stetiges Bevölkerungswachstum ein.

Der Wandel zur Sesshaftigkeit vollzog sich weltweit voneinander unabhängig an mindestens drei, wahrscheinlich ist aber fünf oder mehr Orten. Vermutet wird, dass es eine freiwillige Entwicklung war, da das Sammeln von Gräsern sehr mühsam war und oftmals dadurch die Nahrung knapp war.

Funde in der Region zwischen oberem Euphrat und Mittelmeer weisen darauf hin, dass Wildgetreide auf Reibsteinen (Handmühlen) verarbeitet wurde. Die bislang ältesten Spuren – geschätzt auf ein Alter von 13.000 Jahren - von domestizierten Getreide (hier Roggen) fand man im syrischen Euphratgebiet.

In China wurde im Seengebiet des Jangtse etwa zur gleichen Zeit dazu übergegangen, Reis zu kultivieren. Im kühleren und trockeneren Norden Chinas (nördlich des Gelben Flusses) wurde wahrscheinlich ca. 5500 bis 5300 v.Chr. erstmals Hirse auf größeren Flächen angebaut.

In Mittelamerika züchteten Bewohner bereits um 8000 v. Chr. Gartenkürbisse, um darin Wasser von Flüssen in ihre Bergwohnungen zu transportieren. Die Kultivierung von Getreide erfolgte erst um 4200 v. Chr. mit dem Anbau von Teosinte (wilde Maisform).

Der domestizierte Getreideanbau ist die Basis für die weitere Entwicklung und Vermehrung der Menschen und Tiere. Erst dadurch war die Möglichkeit des Zusammenlebens von vielen Menschen auf engem Raum möglich. Es entstehen große Gemeinschaften bis hin zu Städten.

Seit dem 8. Jh. bis ca. ins 18. Jh. wurde in Europa die Dreifelderwirtschaft mit Winter- und Sommergetreide sowie einer Brache (einjährige Ruhe der Böden) gepflegt. Dann wurde zu einem kontinuierlichem Fruchtwechsel übergegangen, hier wurden dann auch schon Pferde und Ochsen in der Landwirtschaft eingesetzt. Das 19. und 20. Jh. wird geprägt durch die Technisierung und Spezialisierung der Landwirtschaft bis hin zur Industrialisierung. Heute befinden wir uns in einer globalen Ausweitung der Agrarwirtschaft und des Handels mit landwirtschaftlichen Produkten oft auf Kosten der Selbstversorgung der Bevölkerung und stehen mitten in der Diskussion über Gentechnik.

© Edith Fritz / April 2007

7.2 BETRACHTUNG DER WIRKUNSWEISEN IN DER TCM

Die energetische, thermische, geschmackliche Einteilung und das Wissen über die Wirkrichtung und Eigenschaften des jeweiligen Nahrungsmittels ist ein wichtiger Bestandteil der TCM. Ähnliche Ansatzpunkte finden wir im Westen in Klostermedizin und in der ländlichen Kräuter- und Ernährungskunde. In der chinesischen Diätetik wird in erster Linie eine Ausgeglichenheit der Mitte (dem Erdelement) angestrebt und damit indirekt alle anderen Elemente in ihren Aufgaben gestärkt.

7.2.1 Energetische Einteilung der Nahrungsmittel

Tabelle 7.2.1.1

Geschmack	Sauer	Bitter	Süß / Neutral	Scharf	salzig
Wandlungs-Phase	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Wirkung auf	Le + Gb	He + Dü	Mi + Ma	Lu + Di	Ni + Bl
Wirkrichtung	Zusammen-ziehend einschnürend	Absteigend	Aufsteigend	Zerstreuend	Hinunter-treibend
Eigenschaft	bewahrend / adstringierend durchgängig machend /beruhigend	Trocknet – fördert Diurese / durchblutungs fördernd / entzündungs hemmend	Harmonisiert, ernährt, stärkt, tonisiert, befeuchtet entkrampft Qi hebend fad: eliminiert Nässe	Bewegt und löst Stag-nationen / erwärmend / bahnbrechend / öffnend	Erweicht und löst Stauungen; trocknend / abführend
Einsatz bei	Übermäßige Schweiß bildung	Feuchtigkeits retention	Substanzmangel	Hauter-krankungen	Schleim-retention

7.2.2 Temperaturverhalten

Innerhalb dieser Einteilung wird das Nahrungsmittel jeweils noch unterteilt in

- kalt / kühl / wird zur Behandlung von Hitzesymptomen verwendet
  Tendenziell bewegen energetisch kühle und kalte Nahrungsmittel das Qi und die Körperflüssigkeiten nach innen und unten
- leicht kühl / leicht warm -
  hat eine milde und ausgleichende Wirkung
- warm / heiß
  wird zur Behandlung von Kältesymptomen verwendet.
  Tendenziell bewegen energetisch warme und heiße Nahrungsmittel das Qi und das Blut (Xue) nach oben

© Edith Fritz / April 2007

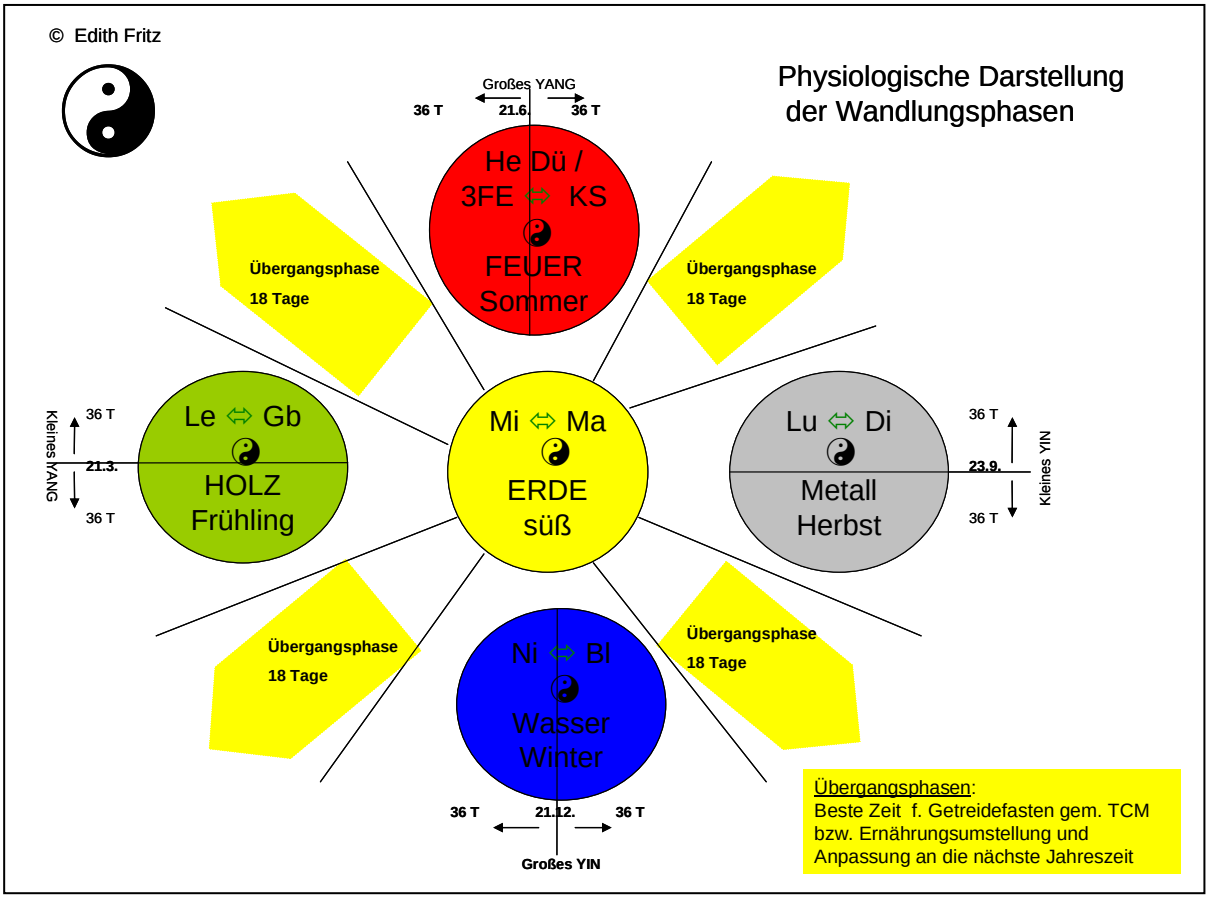
7.2.3 Pharmakologische Wirkweise (Beispiele):

- ☯ auf Holz = Le / Gb wirkt der süße Geschmack aufsteigend
- ☯ auf Feuer = He / Dü wirkt der scharfe Geschmack zerstreuend
- ☯ auf Erde = Mi / Ma wirkt der salzige Geschmack sinkend
- ☯ auf Metall = Lu / Di wirkt der bittere Geschmack absteigend
- ☯ auf Wasser = Ni / Bl wirkt der saure Geschmack zusammenziehend

7.2.4 Physiologischer Kreislauf der Wandlungsphasen

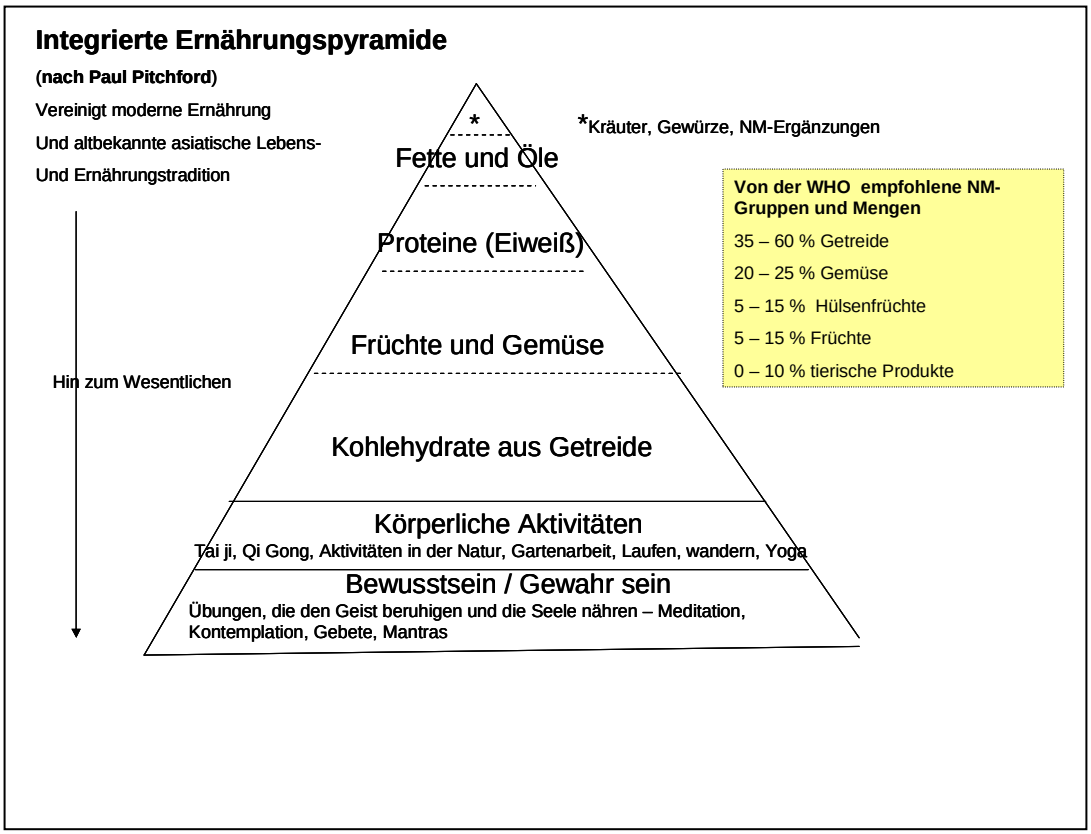
In China werden die 4 Jahreszeiten mit einer fünften ergänzt, die im Kreislauf des Hervorbringens dem Spätsommer zugeordnet wird. Es gibt in der TCM mehrere Darstellungen und Berücksichtigungsschwerpunkte des Kreislaufes der Wandlungen. Hier möchte ich den Zyklus mit der Erde im Mittelpunkt und als Übergangsfaktor von jeweils 18 Tagen zwischen den einzelnen Elementen darstellen, der in der Ernährung eine bedeutende Rolle übernimmt.

Abb. 7.2.4.1 Physiologischer Kreislauf der Wandlungsphasen



Das Erdelement im Menschen bedeutet, in der Mitte verankert zu sein. Zugeordnete Organe sind die Milz mit ihrer aufsteigenden und der Magen mit seiner absteigenden Wirkung. Der Geschmack ist süß. Süß tonisiert den Funktionskreis Milz, die für Qi- und Blutbildung zuständig ist. Der reife Mensch weiß natürlich (was schon Paracelsus sagte), die Menge macht es und wird mit süß nicht Unmengen von Schokolade und Kuchen essen, sondern den süßen Geschmack hauptsächlich mit den dem Erdelement zugeordneten Nahrungsmittel decken. Eine Möglichkeit ist, den Bedarf gem. der Ernährungspyramide mit Getreide zu decken.

Abb. 7.2.4.2 Ernährungspyramide (nach Pitchford)



© Edith Fritz / April 2007

8. GETREIDE

Getreide sind grasartige Nutzpflanzen (sogenannte Süßgräser – Poaceae). und kommen weltweit in allen Klimazonen mit etwa 9000 Arten vor. Je nach Klimabedingungen, Anbauerfordernissen und Verwertungsmöglichkeiten für den Menschen haben sie ihre Verbreitung gefunden. Alle Süßgräser sind windbestäubt und können sich auch ohne Agrarwirtschaft vermehren (unberührte Graslandschaften).

Wir unterscheiden zusätzlich noch eine hohe Anzahl von sogenanntem Pseudogetreide (z.B. Amaranth, Quinoa), die im heutigen Alltag ebenfalls unter dem Begriff Getreide bekannt sind.

Die in Österreich erhältlichen Getreidesorten stammen aus der Agrarwirtschaft und unterliegen sowohl für den Anbau als auch für den Verkauf (auch aus Importen) strengen Bestimmungen. Getreide ist nur bis zu einer Lagerungszeit von 20 Jahren keimfähig. Um die Arten zu erhalten, werden alle Getreidearten (bei Weizen sind das zum Beispiel über 500 Sorten) vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft bei einer bestimmten Temperatur gelagert. In einem bestimmt vorgegebenen Rhythmus wird jede biologisch einwandfreie Getreidesorte wieder gesät, anschließend geerntet und wieder gelagert.

Aus Sicht der TCM reihen wir Getreide in der Regel unter neutralem Temperaturverhalten ein und ordnen es der Mitte (Element Erde) zu. Tendenziell ist die Geschmacksrichtung süß, die Wirkung ist Qi-stärkend und die Mitte harmonisierend und nährend. Die Wahl des Getreides wird beeinflusst durch Hitze / Kälteproblematik bzw. Leere oder Fülle. Zu berücksichtigen ist auch, dass die jeweilige Zubereitungsart die Thermik verändert, so wirken z.B.: Getreidekeimlinge kühler als das ausgereifte Getreide, angeröstete Getreidekörner unterstützen die wärmende Wirkung.

Alle Getreidesorten sind roh schwer verdaulich, durch Kochen werden sie für den ME vorbereitet und ermöglichen schnellere Aufnahme und Weiterleitung (speziell bei warmen Mahlzeiten) von Magen & Milz in den nachfolgenden Verarbeitungsprozess der Säftebildung und Trennungsvorgänge.

Vielen Menschen ist die Qualität für den Körper und die Vielfalt der Getreidearten gar nicht bewusst. Bevor wir in die detaillierte Betrachtung gehen, finde ich den Hinweis wichtig, dass Getreide aufgrund der essentiellen Inhaltsstoffe für jeden Menschen geeignet ist. Es kommt auf die Art und die Zubereitung jeweils an. Ein von Energie strotzender Typ (starke Stimme, extrovertiert) wird in der TCM-Beratung hören, dass für ihn Amaranth, Roggen, Gerste gut ist. Der schwache Mensch (wenig Energie, ausgepowert, introvertiert) wird das passende Getreide in Quinoa, Hafer, Weizen finden. Der Hitze-Typ (immer heiß, hat Durst und Verlangen nach kalten Getränken, rote Zunge und Lippen) wird kühlende Getreidearten, wie Weizen, Amaranth, Reis empfohlen bekommen.

© Edith Fritz / April 2007

8.1 Amaranth

Beschreibung	Pseudogetreide / Fuchsschwanzgewächs / einjährig / bis zu 1,5 m hoch In China als diätetisches Mittel erstmals im 5./6.Jh. von Tao Hongjing erwähnt. Die Gemüse-Amaranth sind von den Getreide-Amaranth-Sorten zu unterscheiden. In China wird Amaranth weitgehend als Spinat verarbeitet. Häufiger Verzehr soll den Alterungsprozess verzögern
Boden & Standort	Jeder Boden / volle Sonne (wächst problemlos in jedem Garten)
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Mitte April / Durch Samen / Juli bis August
Sammelzeit	September bis Oktober
Verwendete Teile	Blätter, Samen (etwa so groß wie ein Senfkorn) Eine einzige Pflanze hat bis zu 50.000 Körner
Temperatur-verhalten	Kühl
Geschmack	Süß/bitter
Organbezug	Di, Le, Ni, Mi-stärkend,
Wirkung / Indikation	Entschleimend / absenkend / trocknend Qi-Tonic / Ni-Tonic Beruhigt aufsteigendes Le-Yang Blut-Hitze klärend (Neurodermitis) Arteriosklerose, Hypertonie, erhöhte Blutfettwerte
Zubereitungs-arten	Getreide: als Dekokt, Congee, angebraten, als Saft, als Füllung, Aufläufen, gemischt in Reis- und Getreidespeisen, Suppen, geröstet über Salat, Gemüse: als Spinat, gebraten
Besonderheit	Reich an Riboflavin, Vitamin A und C, Folsäure, Kalzium (mehr als Milch) und Eisen
Vorsicht	Kontraindiziert bei Milz-Qi-Schwäche und Durchfall

8.2 Buchweizen

Beschreibung	Familie der Knöterichgewächse / Nelkenartige Gattung Sogen. Pseudogetreide (verwandt zu Rhabarber und Sauerampfer) Die Pflanze wurde in Europa zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gewählt. Echter Buchweizen wurde in China erstmals kultiviert und im Mingyi Bielu aus dem 2.Jh erstmals erwähnt. Wird in China zu den Wintergetreidearten gezählt. In China werden auch Stiele und Wurzelknollen verwendet.

© Edith Fritz / April 2007

	Bei uns wurde Buchweizen vor ca. 600 Jahren aus der Mongolei eingeführt. Buchweizen war im Mittelalter en beliebtes Gewächs auf abgebranntem Heidekrautboden, in deren Asche dann Buchweizen gesät wurde. In der österreichischen Steiermark kocht man aus Buchweizen den Heidensterz, ein kräftiger Schmarren aus Buchweizenmehl. Buchweizen muss vor der eigentlichen Zubereitung gut quellen, daher eignet er sich sehr gut für Congee-Zubereitung. Die Erträge bei Buchweizen sind wesentlich geringer als bei Weizen, daher ist er auch teurer.
Boden & Standort	Saurer Moorboden oder Sand, frostempfindlich, volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Ab Ende Mai Durch Samen Juli bis September
Sammelzeit	September
Verwendete Teile	Früchte, Kraut
Temperatur-verhalten	warm
Geschmack	Süß / bitter /neutral
Organbezug	Mi, Ma, Le, Ni, Di
Wirkung / Indikation	Venen-Rückfluß fördernd (besonders aus den Beinen) Fördert Blutzirkulation in den Herzkranzgefäßen Weicht Tan auf Nährt das Jing
Zubereitungs-arten	Dekokt, Brei, Suppen, Aufläufe, Brot, Blinis (in Rußland) zu echtem Kaviar,
Besonderheit	Hoher Anteil an Kalium
Vorsicht	Nicht bei innerem Wind (verstärkt diesen). In alten Werken wird darauf hingewiesen, dass Buchweizen in großen Mengen genossen Verdauungsstörungen, Blähungen und Schwindel hervorrufen kann. Moderne Autoren weisen auf die mögliche allergisierende Wirkung von Buchweizen hin (2)

8.3 Dinkel

Beschreibung	Einjähriges Süßgras, bis 40 cm hoch (Urkorn, Spelz) Urform des Weizens – stammt ursprünglich aus Asien; anspruchslos und wetterfest, bevorzugt karge Böden, wächst in Höhen bis 1500 m. Dinkel wurde von Zuchtmaßnahmen verschont, weil er auf Mineraldünger schlecht anspricht. Dinkel ist ein sogenanntes Spelzgetreide (Hartgetreide) aus der Dreikornreihe. Die Spelzen (reduzierte, schuppige Blätter) umschließen eng

© Edith Fritz / April 2007

	das Weizenkorn. Da diese sich schwer lösen lassen, ist eine besondere Verarbeitung erforderlich. Dinkel hat einen feinen nussigen Geschmack
Boden & Standort	Jeder Boden, auch flacher Gesteinsgrund, volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Anfang Oktober bis Anfang November Durch Samen Anfang Juni
Sammelzeit	Kornschnitt Ende Juli, Anfang August
Verwendete Teile	Korn
Temperatur-verhalten	Kühl
Geschmack	Süß, sauer, salzig
Organbezug	He, Ni
Wirkung / Indikation / Einsatz-möglichkeiten	DAS Yin-Tonic für den Körper Nährt Blut Senkt He-Le-Wind ab Mi-Yin-Schwäche (nährt Mi-Ma-Yin) Bei chronischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Nachtschweiß
Zubereitungs-arten	Kuchen, Aufläufe, Congee, Suppen, Eintöpfe, Laibchen, Zugabe zu Faschiertem, geröstet zu Gemüsegerichten; gerösteter Dinkelkaffee „Muckefuck“ ist ein hervorragender Kaffeeersatz
Besonderheit	Blut nährend Dinkel ist härter als Weizen Hoher Anteil an Kalium und Kieselsäure Höherer Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen als Weizen Häufiger Dinkelgenuss erhöht die Widerstandskraft; Konzentration und Leistungsfähigkeit werden ebenso erhöht

8.4 Einkorn

Beschreibung	Einkorn (eines der weltweit ältesten Getreide – wurde um 7000 vor Chr. zwischen Euphrat und Tigris erstmals erwähnt) ist die zierlichste unserer Getreidearten. Die Halme sind sehr dünn, die Ähren klein und flach. In diesen Ähren sitzt beidseits der Ährenspindel nur ein Korn – daher der Name Einkorn. Das Einkorn wurde vorwiegend auf schlechteren Standorten kultiviert, ab dem 18. Jh. und die geänderten Ernährungsgewohnheiten (helleres Brot) wurde es zunehmend vom Weichweizen verdrängt
Weitere Information	Siehe Weizen
Besonderheit	Sehr eiweißreich

© Edith Fritz / April 2007

8.5 Emmer

Beschreibung	Gehört als Hartweizen zur sog. Zweikornreihe, die aus Äthiopien stammt – wird vorwiegend zur Herstellung von Nudeln verwendet
Weitere Information	Siehe Kamut und Weizen
Besonderheit	Sehr eiweißreich

8.6 Gerste

Beschreibung	Süßgrasart, ½ bis 1 Meter Erstmals in China im Mingyi Bielu aus dem 2. Jh erwähnt
Boden & Standort	Nährstoffarmer Ackerboden, volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Herbst oder Frühjahr Durch Samen Juni
Sammelzeit	August
Verwendete Teile	Korn
Temperatur-verhalten	Neutral
Geschmack	Süß / salzig
Organbezug	Mi, Ma, Ni, Bl
Wirkung / Indikation / Anwendungs-gebiete	Vermehrt die Jin-Ye Qi- und Yin-Tonic Leitet Nässe-Hitze aus Leitet Entzündungen aus dem UE aus Leitet Toxine aus, Schützt das Yin Läßt das Le-Qi fließen Aktiviert Mi
Zubereitungs-arten	Graupensuppe Und auch: Bier, Malz (Malzkaffee), Whiskey
Besonderheit	Sehr hoher Gehalt an Vitamin B6, Vitamin E und Niacin Allantoin-hältig – fördert die Heilung von Geschwüren Gerstenwasser ist ein sanftes Tonic für fahle, blasse Haut

© Edith Fritz / April 2007

8.7 Grünkern

Beschreibung	Unreif geernteter Dinkel, der anschließend über Buchenfeuer getrocknet wird
Boden & Standort	Siehe Dinkel
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Siehe Dinkel
Sammelzeit	Anfang Juli
Verwendete Teile	Korn
Temperatur-verhalten	Leicht warm
Geschmack	Süß / sauer
Organbezug	Le, Mi, Ni
Wirkung / Indikation / Anwendungs-bereiche	Stärkt das Yang, Qi Nährt das Blut Als Frühjahrskur bei Qi- und Blutmangel
Zubereitungs-arten	Würzige Suppen, Aufläufe, Laibchen (Bratlinge),
Besonderheit	Besonders für Kinder und Kranke geeignet Anregung der Verdauung; Aufbau- und Nährmittel
Vorsicht	Setzt emotionale Muster frei, die dann bearbeitet werden müssen

8.8 Hafer

Beschreibung	Süßgrasart – Hartweizen (Spelzgetreide), einjährig, 1 Meter Seit der Bronzezeit (bevor die Menschen sesshaft wurden) in China und Nord- u. Mitteleuropa bekannt. Die entspelzten Früchte kauft man als Rollhafer. Hafer diente im 18. und 19. Jh. als Armenkost und wurde bis vor kurzer Zeit in Westeuropa ein typisches Futtergetreide (schmeckt den Pferden wie uns Schokolade) eingesetzt – seit Kneipp wird Hafer in der „Gesunden Küche“ wieder eingesetzt und man sagt ihm eine Wiederbelebung zu Heute gibt es spelzfreie Züchtungen (sehr geringer Ertrag) als Nackt- und Sprießhafer angeboten – Gefahr der Verletzung bzw. Ranzigwerden des Korns sehr hoch.
Boden & Standort	Jeder Boden , Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Frühjahr Durch Samen Juni
Sammelzeit	Frühling bis Herbst

© Edith Fritz / April 2007

Verwendete Teile	Korn / Halme
Temperatur-verhalten	Warm
Geschmack	Süß, scharf
Organbezug	Ni, Lu, Mi, Ma, He, Le
Wirkung / Indikation / Anwendungs-gebiete	Beste Mittel um Immunsystem zu stärken Mitte freimachend Giftstoffe aus Darm ausleitend Magen- und Darmerkrankungen Unterstüzt die Arbeit der Le Spontane Schweißausbrüche - Schweiß zurückhaltend Muskeln, Sehnen, Nerven kräftigend Hebt das Yang (bei Leistenbruch, Prolaps, Gebärmutterblutungen)
Zubereitungs-arten	Backwaren, Müsli Gerösteter Hafer in Suppen, Eintöpfen Haferbreisuppe, Congee, Laibchen (Bratlinge) Im österreichischen Mühlviertel werden die sog. Haberdalken wieder serviert, auch Haferschnaps kommt mit dem „Gleishupfer“ (Haferschnaps mit einem Tupfer Schlagobers) wieder zu Ehren.
Besonderheit	Wird wegen hohem Nährstoffgehalt und leichter Verdaulichkeit für Kinder- und Krankenkost empfohlen Überdurchschnittlich hoher Mineralstoffgehalt Hoher Kalium- und Kalziumgehalt, reich an Eiweiß
Vorsicht	Kontraindiziert bei roter Zunge

8.9 Hiobsträne

Beschreibung	Süßgrasart, hochwüchsige tropische Getreidepflanze – wächst in Asien und Malaya / einjährig Wird auch „Chinesische Perlgerste“ genannt
Boden & Standort	Tropisches Klima
Verwendete Teile	Reife Körner (einige Arten bringen harte perlweiße ovale Körner hervor, die für Rosenkränze und Halsketten verwendet werden)
Temperatur-verhalten	Kühl – in geröstetem Zustand Tendenz zur Wärme
Geschmack	Süß, neutral
Organbezug	Mi, Lu, Ni
Wirkung / Indikation	Kräftigt Ni Stützt Lu Wirkt diuretisch Hitze ausleitend
Zubereitungs-arten	Von der äußeren Schale und der gelbbraunen Schicht befreit, getrocknet und roh oder geröstet verwendet Als Dekokt, Brei oder Pulver

© Edith Fritz / April 2007

Besonderheit	In alten diätetischen Werken – zB 26. Kapitel Qianjinfang – stehen Hiobsträneensamen wegen ihrer Qualitäten ganz oben In China wird ein Getränk (yi mi shui) aus pulverisierten Körnern hergestellt
Vorsicht	Kontraindiziert bei Menschen mit Säftemangel und trockenem Stuhl sowie bei Schwangeren

8.10 Hirse

Beschreibung	Süßgrasart, einjährig, 1 Meter hoch
Boden & Standort	Nährstoffarmer Boden, volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Ende April, Anfang Mai Durch Samen Juli
Sammelzeit	Anfang September
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Neutral
Geschmack	Süß
Organbezug	He, Ni
Wirkung / Indikation / Anwendungs-bereiche	Wirkt gegen Schimmelpilze im Körper Stärkt Ni-Yin und Jin-Ye, bei Leerer Hitze Magen-Feuer mit Mundgeruch Trocknet Nässe
Zubereitungs-arten	Aufläufe sauer und süß, Suppen, Eintöpfe, Backwaren, Congee, Müsli
Besonderheit	Gewebewirksam, augenstärkend Häufiger Hirsegenuss reinigt die Arterien Nervenberuhigend 3 x so viel Eisen wie Weizen hoher Gehalt an Kieselsäure

8.11 Kamut - Hartweizen

Beschreibung	Ursprüngliche Form des zweipolaren Weizens – Gruppe Hartweizen Wird heute durch den Weichweizen, der wesentlich ertragreicher ist, fast verdrängt
Boden & Standort	Benötigt sehr nährstoffreichen Boden

© Edith Fritz / April 2007

Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Wie Weizen
Sammelzeit	Wie Weizen
Verwendete Teile	Wie Weizen
Temperatur-verhalten	Kühl
Geschmack	Süß
Organbezug	He, Ni
Wirkung / Indikation	Sehr YIN-nährend Weitere Info bei Dinkel und Weizen
Zubereitungs-arten	Wie Dinkel und Weizen
Besonderheit	Kamut hat alle Eigenschaften des Weichweizens, enthält aber mehr Eiweiß und wird von allergieanfälligen Menschen leichter vertragen. Seine Beeren sind fast zweimal so groß wie die des herkömmlichen Weizens, ebenso ist er reicher an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren
Hinweis	Es gibt außer Kamut noch andere Hartweizenarten die bei uns hauptsächlich in Südeuropa gedeihen, die auch für die Herstellung von Teigwaren, Blughur oder Kuskus verwendet werden BULGHUR Wird aus Hartweizenkernen gekocht, dann getrocknet und gebrochen -

8.12 Mais

Beschreibung	Süßgrasart, einjährig, 2 m hoch Traditionelle Herkunft aus Zentral- u. Südamerika, wurde dort bereits vor 6500 Jahren kultiviert – Hauptnahrungsmittel der Inkas und Azteken . In China findet sich Mais in der Diätetik erst in den Chroniken des 16. Jh, wurde früher als Nahrungsmittel für Notzeiten gesehen. Heute ist China zweitgrößter Produzent von Mais.
Boden & Standort	Nährstoffreicher Boden, volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Ende April bis Mitte Mai Durch Samen Juni bis August
Sammelzeit	Juni bis August, Kolben im September und Oktober

© Edith Fritz / April 2007

Verwendete Teile	Maisbart (-griffel), Kolben
Temperatur-verhalten	kühl
Geschmack	süß
Organbezug	Mi, Ma
Wirkung / Indikation / Anwendungs-bereiche	Nährend und absenkend Harntreibend Bei Feuchtigkeitsblockaden, leitet Nä-Hi aus Vermehrt Jin-Ye Bei Hypertonie
Zubereitungs-arten	Brei, Suppen, Dekokt, ganzes Korn als Gemüsebeilage Polenta, Congee, Pudding, Cornflacks Maiskeimöl – hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren
Besonderheit	Wichtigstes Getreide für die Mitte Maisgriffel gehört in China zu den offiziellen Heilpflanzen
Vorsicht	Mais ist nicht biologisch vollwertig – es fehlen essenzielle Aminosäuren – eine rein maisbetonte Ernährung kann zu Unterversorgung führen Achtung auf genmanipulierten Mais, der z.B. in Deutschland und Tschechien bereits angebaut wird

8.13 Quinoa

Beschreibung	Familie der Amaranthacea (Pseudogetreide), einjährig, 0,5 – 1 m hoch, wächst noch in Höhen von 4000 m. Stammt aus Südamerika, wo es seit 6000 Jahren gemeinsam mit Amaranth angebaut wird und zu den Grundnahrungsmittel der Inkas zählte. Der Erhalt als Kulturpflanze ist den Indianern zu verdanken. Begünstigter Bio-Anbau in den hochgelegenen Andentälern, da dort diese Pflanze auch nicht von Schädlingen befallen wird.
Boden & Standort	anspruchslos
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	In Mitteleuropa Anfang / Mitte April Aussaat August bis September
Sammelzeit	Mitte September
Verwendete Teile	Blätter und Stiele als Gemüse Samen
Temperatur-verhalten	Leicht warm
Geschmack	Süß
Organbezug	Mi, Ma
Wirkung / Indikation	Wirkt wärmer als Amaranth Feuchtigkeit ausleitend Unterstützt besonders Lu-Qi Kräftigt Qi und Blut

© Edith Fritz / April 2007

	Tonisiert Ni-Yang (erwärmende und energetisierende Wirkung) Tonisiert Perikardfunktion
Zubereitungs-arten	Wie Reis oder in Kombination mit anderen Getreidearten Aufläufe, Congee, Backwaren, gemischt zu Brot
Besonderheit	Kann gut anstelle von Reis verwendet werden Überdurchshnittlich hohen Anteil an Kalzium (mehr als Milch), Phosphor, Eisen und essentiellen Aminosäuren. Enthält ebenso besonders viel hochwertiges Eiweiß. Besonders geeignet für Kinder, Schwangere und bei körperlich anstrengenden Arbeiten
Vorsicht	Quinoa enthält in der Schale natürliche Bitterstoffe (Saponine), die blutverdünnend wirken, daher muss es vor der Verarbeitung gut gewaschen werden.

8.14 Reis

Beschreibung	Süßgrasartiges Gewächs mit breiten Blättern und langen Rispen – Reis zählt zu den sieben Grundgetreidearten Und gibt es in vielen unterschiedlichen Unterarten – in China gibt es ca. 120 Fundstellen mit Reisresten, die auf einen Anbau schon 5000 v Chr. hinweisen
Boden & Standort	Feuchtpflanze - regenabhängiger Bergreiseanbau - regenabhängiger Niederungsreisanbau - Tiefwasserreisanbau - Nassreisanbau Ca. 20 % des Weltreisanbaues erfolgt als Trockenreisanbau
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Stecklinge
Bei uns bekannte und verwendete Reissorten	Aborio-Reis – wird in der Po-Ebene Italiens angebot – für Risotto verwendet Bassein-Reis – aus Südostasien (halbharte Sorte) Basmati-Reis – am Fuß des Himalaya (langkörniger besonders gut duftender Reis) Rangoon-Reis – aus Myanmar (halbharte Sorte) Patna-Reis /Java-Reis / Lombok-Reis – lange Körner / harte Sorte Japan-Reis – Japan, Ägypten, Spanien, Italien – weicher Langkornreis – bei uns als Milchreis im Handel Chigalon – Frankreich (Camargue) – charakteristisch runder Reis Inca – schmaler, langer Reis – bei uns der Standard für Langkornreis

© Edith Fritz / April 2007

	Irat 285 – länglich, platter Reis – bei uns selten Khao Youak – Asien - sehr stärkehältiger, klebriger Reis – bekannt als Sushi-Reis Süßreis – auch Mochi-Reis genannt – ursprünglich aus Japan – besonders für Süßspeisen geeignet) – ist aber geschmacksneutral Siam-Reis – Duftreis oder auch Jasminreis genannt) – aus Thailand, Vietnam Italien Surinamischer Reis – aus Asien – erst seit kurzem in Europa bekannt – ausgezeichnete Qualität und gute Kocheigenschaft Roter Naturreis (auch als Camargue-Reis bezeichnet) – rote Außenhaut des Korns kommt durch den Anbau auf tonhaltiger Erde – Anbau in Europa / französischen Camarge (erstmals 1980 angebaut)
Temperatur-verhalten	Neutral – kühl
Geschmack	süßlich
Organbezug	Mi, Ma, Lu, Di
Wirkung / Indikation	Leitet Nä-Hi aus Mi, Ma, Di Je Yangiger die Zubereitung, desto mehr Mitte tonisierend
Zubereitungs-arten	Ganzes Korn als Beilage (Gemüse, Fisch, Fleisch..) Congee, Suppen, Aufläufe
Besonderheit	Reis besteht zu etwa 76 % aus Stärke und zu 7-8 % aus Eiweiß, enthält wenig Fett, viel Mineral- und Spurenelemente (vor allem Phosphor, Eisen und Magnesium) und ist sehr natriumarm Die Vitamine sind vor allem in der oberen Schicht, die bei poliertem Reis abgeschliffen wird und dann fehlt Langkornreis: sehr körnig – Nä-Hi ausleitend Rundkornreis: kompakter – leichter verdaulich (nicht mehr Qi-stärkend) Süßreis/Klebreis: befeuchtet (nicht bei breiigen Stühlen geben) tonisiert Mi + Lu-Qi

8.15 Roggen

Beschreibung	Volksname KORN – Süßgraßgewächs, einjährig, bis zu 2 m
Boden & Standort	Ungedüngter Boden, Sonne
Aussaat / Vermehrung /	Oktober bis November oder zeitiges Frühjahr

© Edith Fritz / April 2007

Blütezeit	Durch Samen Frühling
Sammelzeit	Ende Juli
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Neutral – kühl
Geschmack	Süß
Organbezug	Mi, Ma, He
Wirkung / Indikation	Nährt das Herzblut Blutbewegend und durchblutungsfördernd Stärkt Mi-Qi Löst Schleim
Zubereitungs-arten	Brot, Congee, getrocknete und geröstete Roggenkörner als Kaffeersatz Wodka
Besonderheit	Roggenbrot besonders gut bei erhöhtem Cholesterin – sehr stoffwechselanregend. Äußerlich bei Hautentzündungen, Ohrenentzündungen und Insektenstichen. Hartes Roggenbrot in Essig eingeweicht - Auflage bei Verstauchung oder Gelenküberdehnung (wirkt schmerzlindernd)
Vorsicht	Da Roggen eine lange Verdauungszeit hat, sollte er am Abend nur als Congee gegessen werden

8.16 Triticane

Beschreibung	Neuere Züchtung aus Weizen und Roggen
Boden & Standort	Mittlerer Nährstoffbedarf, Sonne Wächst auch in kühleren Klimazonen
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Frühjahr Durch Samen Frühling
Sammelzeit	Juni - Juli
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Neutral – kühl
Geschmack	Süß - sauer
Organbezug	Mi, Ma, He, Ni
Wirkung / Indikation	Die Mitte harmonisierend
Zubereitungs-arten	Brot, Congee, .. siehe Weizen
Besonderheit	Höherer Eiweißgehalt als Weizen
Vorsicht	Wie Weizen

© Edith Fritz / April 2007

8.17 Weizen

Beschreibung	Süßgrasart, ein- bis zweijährig, 80 cm hoch Weltweit das am meisten angebaute Getreide mit übe 500 Sorten. In China erstmals im Mingyi Belu im 2. Jh. erwähnt
Boden & Standort	Nährstoffreicher Boden, Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Frühjahr und Herbst Durch Samen Frühsommer
Sammelzeit	Mai, Juni
Verwendete Teile	Gras, Korn
Temperatur-verhalten	kühl
Geschmack	Süß – sauer – salzig Gekeimter Weizen: scharf (Temperatur kalt)
Organbezug	He, Ni, Mi
Wirkung / Indikation	Die Mitte harmonisierend, abschwellend Hitze beseitigend Schweiße beruhigend Geeignet zur Vertreibung von Hitze und Unruhe
Zubereitungs-arten	Brot, Aufläufe, Kuchen, Teigwaren, Congees, Suppen, Eintöpfe, Laibchen (auch mit Fleisch vermischt); Tee aus Weizenkörner wird in der Volksheilkunde gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen empfohlen Gekeimter Weizen: bei Hitzeprozessen mit Leberbeteiligung (bei übermäßigem Alkoholgenuss) – wirkt entgiftend
Besonderheit	Viel Kalium, Phosphor, Magnesium, Kieselsäure und B-Vitamine Weizen hat eine weichere Schale als Dinkel, daher besser bei Verdauungsschwäche einsetzbar, Weizen wirkt sehr beruhigend, entlastet den Organismus
Vorsicht	(3) Bereits im frühesten diätetischen Test, dem Kapitel „Diätetische Therapie (Shizhi) im Qianjin fang (Rezepturen die tausend Goldstücke Wert sind, von Sun Simo 650/659 verfaßt) wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass man nicht zu viel Weizenmehl essen sollte, da es eingesessene Verhärtungen und deversierendes Qi begünstigt

© Edith Fritz / April 2007

© Edith Fritz / April 2007

8.18 Wildreis

Beschreibung	Als „Schwarzer Reis“ bei uns bekannt Es handelt sich hier um tannenadelähnliche, ungeschälte Grassamen, die auch in höheren Lagen wachsen
Boden & Standort	Trockener Boden, Sonne
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Kühl
Geschmack	süß
Organbezug	Mi, Ma
Wirkung / Indikation	Nährt das Blut Senkt Leere Hi
Zubereitungs-arten	Wie Reis
Besonderheit	Nussartiger und stark aromatischer Geschmack Lange Kochzeit

8.19 Diätetische Empfehlung von Getreide

nach häufigen Symptomen eines Ungleichgewichtes im Bereich Milz & Magen

Tabelle 8.19.1

TCM Zeichen	Symptome	mögliche Ursachen	Getreide-empfehlung
Magen-Feuer	Durst mit Verlangen nach kalten Getränken Heißhunger Stirnkopfschmerz nach übermäßigem Essen Zahnfleischentzündung Mundgeruch Saures Aufstoßen Magengeschwür Gedächtnisschwäche	Anspannung Ärger Stress Ungeduld Perfektionismus Alkohol Rauchen zu scharfes oder / und zu viel Essen	Amaranth, Dinkel, Reis, Gerstenkaffe
Milz-Qi-Mangel	Müdigkeit, Erschöpfung, Schwellung der unteren Extremitäten und ev. Schwäche Weicher breiiger Stuhl Verlangen nach Süßem Konzentrationsstörungen und dumpfes Gefühl im Kopf Müdigkeit nach dem Essen	Überarbeitung, nichts oder wenig oder falsch (unregel mäßig) essen, spät am Abend essen , denaturierte NM, Bewegungsmangel	Grünkern, Hafer, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse (leitet Feuchtigkeit aus) Congee (aber nicht bei Durchfall) Ev. Dinkel und Roggen

© Edith Fritz / April 2007

TCM Zeichen	Symptome	mögliche Ursachen	Getreide-empfehlung
Milz-Yang-Mangel	Wie Milz-Qi-Mangel – zusätzlich noch große Abgeschlagenheit und Kälte- und Feuchtigkeitssymptome	Milz-Qi-Mangel, viel Rohkost und Milchprodukte, Kummer, Sorgen, grübeln, geistige Überanstrenung	3 x täglich essen (regelmäßig) Amaranth, Quinoa, geröstete Haferflocken, Mais – Polenta, ev. Roggen
Kälte und Nässe bedrängen die Milz	Völlegefühl, Druckgefühl im Ober- und Mittelbauch Schwergefühl im Körper; Müdigkeit und Erschöpfung Durstmangel Verlust des Geschmacksinns Ödeme Konzentrationsstörungen	Zuviel Süßigkeiten, Milch, kalte Nahrung, viel Eis, Breinahrung, Nüsse u. Chips am Abend Feucht-kalte Räume bzw. Wetter	wie Mi-Yang-Mangel abends keine Kohlehydrate, befeuchtende NM vermeiden
Milz-Ma - Feuchte-Hitze	Müdigkeit, Benommenheit, Konzentrationsschwierigkeiten Ruhelosigkeit Übelkeit und Brechreiz Abneigung gegen fettes Essen Völlegefühl Akne nässende Hauterkrankungen fettige Kopfhaut mit Schuppen	Folge von Feuchter Kälte Falsche Ernährung (zu viel süß, scharf, fett) Alkohol Infektionskrankheit Klima (Tropen)	Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa, Mais Buchweizen KEIN LEBKUCHNEN und VOLLKORN
Magen Yin Mangel mit Milz Qi-Mangel	Hungergefühl ohne Appetit Schmerzen im Oberbauch (Völlegefühl nach dem Essen) Gastritis aus Kälte Ev. Gewichtsverlust Verbesserung durch Wärme u. Massage Schwäche der Extremitäten <u>Wenn zusätzlich noch Ni-YIn-Mangel</u>: Mundtrockenheit Hitzegefühl im Thoras, an Hand- und Fußsolen, Schlafstörungen	Kalte Getränke, Rohkost, Milch produkte. Öftere Diäten, Schlechtes Kauen, Schleim-Kälte, Nieren-Yang-Mangel Chronische Erkältung Geistige u körperliche Überarbeitung Depression, Ängste	Milz-Qi tonisierende NM Wärmende Zubereitung Reis Buchweizen, Gerste, Dinkel, Mais

© Edith Fritz / April 2007

TCM Zeichen	Symptome	mögliche Ursachen	Getreide-empfehlung
Leber greift den Magen an, Le-Qi-Stagnation mit Feuchte Hitze im Ma	Reizbarkeit – Wut - Frustration Heißhungerattacken Magenschmerzen Spannungsgefühle, Wechsel von weichen und festen Stühlen Spannungsgefühl in den Brüsten PMS Völlegefühl nach dem Essen – ev. Erbrechen Seufzen Zahnfleischblutungen Ev. Schwäche de Extremitäten	Berufliche Überlastung, chronische Erkrankung Ernährung im Übermaß, Kaffee, Schnaps, Frittiertes Stark befeuchtende NM	Reis, Mais, Dinkel, Gerste, Hirse, Amaranth etwas Buchweizen,
Leber greift Milz an, Le-Qi-Stagn. mit Milz-Qi-Mangel	Heißhungerattacken und tw Appetitmangel Ev. Übergewicht Reizbarkeit – Wut – Frustration Meteorismus Aufstoßen Völlegefühl nach dem Essen Seufzen Druckgefühl im Oberbach Weicher Stuhl, Schlaflosigkeit PMS	Psychische Erschöpfung, Frustration, Wut, unregelmäßiges kaltes, befeuchtendes Essen zahlreiche Diäten sitzende Tätigkeit und alle Symptome wie Mi-Qi-Mangel	Grünkern, Hafer, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse (leitet Feuchtigkeit aus) Bulgur, Mais - Polenta Congee (aber nicht bei Durchfall)

© Edith Fritz / April 2007

9. NÜSSE

Nüsse tonisieren den Körper und führen zu einer Gewichts- und Kraftzunahme. Ausgezehrte, dünne, nervöse Personen profitieren am meisten von Nüssen. Leider haben gerade diese Menschen dann eine Verdauungsdefizit und können die Inhaltsstoffe nicht so gut aufnehmen. Daher gilt für den Verzehr von Nüssen Mäßigung. Besonders gilt dies natürlich für hitzig-feuchte, ev. auch übergewichtige Typen, die dadurch noch mehr Fülle erhalten.

Erntezeit für Nüsse ist September bis Oktober. Fast alle Nüsse sind im Handel bereits geschält erhältlich. Gemahlene Nüsse halten nur wenige Wochen bis Monate. Schon eine verdorbene Nuss kann den Geschmack eines ganzen Gerichtes verderben.

In China gehören Nüsse wie selbstverständlich zu pikanten Gemüse- und Fleischgerichten und werden als bereichernde Ergänzung gesehen.

In Asien und Amerika kennt man noch weitere Kerne und Nüsse, die bei uns eher unbekannt sind, daher sind sie in dieser Arbeit nicht angeführt, z.B.: Tamarinde, Macademia, Paranuss, Butternüsse, Herznüsse, schwarze Walnüsse.

9.1 Cashewnuss

Beschreibung	Baum, der nur im tropischen Klima wächst – Früchte: Cashewäpfel und Cashewkerne. Portugiesen entdeckten diesen Baum als erstes im Nordosten Brasiliens – der Name leitet sich aus dem Indianischen ab: Caju und bedeutet Nierenbaum
Boden & Standort	Feucht-warm
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Stecklinge
Verwendete Teile	Apfel: 5-10 cm birnenförmig – Fruchtsaft oder Marmelade, sehr Vitamin-C-reich (Frucht verfällt bereits einen Tag nach der Ernte) Schalenöl: wird medizinisch (gegen Warzen und Hühneraugen) und industriell genutzt Nuss – bei uns erhältlich
Temperatur-verhalten	Warm
Geschmack	Süß

© Edith Fritz / April 2007

Organbezug	Mi, Ma
Wirkung / Indikation	Stärken das Mi-Qi Stärken He-Blut und He-Yin Nähren das Ni-Yin
Zubereitungs-arten	Als Beilage unter Reis oder Getreidegerichte gemischt, geröstet auf Fleisch und Gemüsegerichten karamelisiert / gesalzen / gewürzt am Straßenrand im Erzeugerland angeboten
Besonderheit	Sehr gehaltvoll
Vorsicht	Können allergische Reaktionen bei empfindlichen Menschen auslösen

9.2 Erdnuss

Beschreibung	Gehört im engeren Sinne zu Gemüse, da es eine Hülsenfrucht ist. Stammt ursprünglich aus Südamerika, wo sie von den Inkas kultiviert wurde. Wird heute auf riesigen Erdnussfarmen in Asien und USA gepflanzt. In der Schweiz nennt man sie auch „Spanische Nuss“ Bis zu 60 cm hohe, buschige Pflanze
Boden & Standort	Warme Gebiete, Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Samen / Selbstbestäubung /
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Neutral
Geschmack	süß
Organbezug	Mi, Ma
Wirkung / Indikation	Tonisiert und bewegt Blut Tonisiert Mi-Qi und Lu-Qi Beruhigen He-Wind (bei innerer Unruhe)
Zubereitungs-arten	Zu Reis-, Gemüsegerichten gemischt, als Fleischbeilage, geröstet auf Salate
Besonderheit	Chinesen kochen die Erdnüsse mit Schale
Vorsicht	Können allergische Reaktionen bei empfindlichen Menschen auslösen Salzige Erdnüsse können Gb stagnieren Reich an essentiellen Fettsäuren (über 80 %), Eiweißl, Vitamin E, Kalzium, Phosphor, Eisen

© Edith Fritz / April 2007

9.3 Ginkgo

Beschreibung	Baum
Verwendete Teile	Nuß
Temperatur-verhalten	neutral
Geschmack	Süß / bitter / adstrinigeirend
Organbezug	Ni, He
Wirkung / Indikation	Schleimlösend Stärkt Ni Harmonisiert den UE
Zubereitungs-arten	In Gemüsegerichten
Besonderheit	Ginkgoprodukte bei Schlaganfall
Vorsicht	Leicht toxisch

9.4 Haselnuss

Beschreibung	Verholzter Strauch oder Baum in unterschiedlicher Größe und Arten Haselnüsse wurden wahrscheinlich bereits im 5. Jahrtausend v. Chr. verwendet. Die Chinesische Haselnuss ist vor allem in Nordchina verbreitet
Vorkommen	In Büschen, Laubwäldern und an Waldrändern (in Europa)
Aussaat / Vermehrung / Blüttezeit	Selbstverbreitung (durch herabfallende Früchte)
Verwendete Teile	Nussfrucht
Temperatur-verhalten	Neutral
Geschmack	Süß
Organbezug	Ma, ME
Wirkung / Indikation	Stützt das Qi Harmonisiert die Mitte
Zubereitungs-arten	Roh oder geröstet, Kuchen, Gebäck, in Gemüsegerichte gemischt
Besonderheit	Bei verschwommener Sicht Dekokt aus 5 Teile Haselnüsse und 3 Teile Bocksdornfrüchte - nach Vorgabe einnehmen
Vorsicht	Bei uns werden Haselnüsse meist mit Schale angeboten – je dunkler die Schale desto älter die Ware

© Edith Fritz / April 2007

9.5 Kastanie / Maroni

Beschreibung	Kommt aus Kleinasien, wird heute in vielen Mittelmeerländern, aber auch in Österreich angebaut In China werden Kastanien bereits im 2.Jh in der Diätetik erwähnt
Boden & Standort	Sonne
Sammelzeit	September, Oktober, November
Verwendete Teile	Von der Schale befreite Kerne
Temperatur-verhalten	warm
Geschmack	süß
Organbezug	Mi, Ma, Ni, Lu
Wirkung / Indikation	Tonisieren Ni-Yang Vertreiben Wind-Kälte Befeuchten Bei Kraftlosigkeit im Knie, Schwäche in den Beinen – auch bei Kindern die spät zu Laufen beginnen als Brei
Zubereitungs-arten	Schale wird kreuzweise eingeschnitten und gekocht. Mousse, glaciert mit Zucker, Beilage zu Reis, Rotkraut, Wildgerichten, gefüllt in Huhn oder Ente, Suppen, Eintöpfe
Besonderheit	
Vorsicht	Maroni müssen schnell verarbeitet werden sonst schmecken sie ranzig. Übermäßiger Verzehr kann zu Qi-Blockaden und Völle- und Spannungsgefühl im Bauchbereich führen Unsere heimische Rosskastanie ist ungenießbar

9.6 Kokosnuss

Beschreibung	holzige Pflanze – Palmengewächs kann mehr als 100 Jahre alt weden
Boden & Standort	Tropengürtel Asien, Afrika, Südamerika, Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Durch Wurzelstecklinge
Sammelzeit	Unterschiedliche Reifezeit - wachsen ständig nach
Verwendete Teile	Kokosnussfleisch – Kokosmilch entsteht nicht in der Nuss, sondern Wasser wird mit dem Fruchtfleisch püriert, die Mischung dann durch ein Tuch ausgepresst.
Temperatur-verhalten	Warm
Geschmack	Süß
Organbezug	He
Wirkung / Indikation	Klärt Sommer-Hitze Yin-stärkend

© Edith Fritz / April 2007

	Bezwingt Wind
Zubereitungs-arten	Suppen, Saucen, Getränke, in Süßspeisen (zB Reis) gemischt
Besonderheit	Unterstützend bei Ödemen aufgrund Herzschwäche
Vorsicht	Vorsicht bei vorwiegend eiweißreicher Ernährung (Eier, Fleisch, Milch)

9.7 Mandeln

Beschreibung	Mandelbaum der Familie der Rosengewächse – stammt vermutlich aus China. Unterschieden wird auch zwischen süßen Mandeln und sogenannten Aprikosenkernenbäumen (als „Mandel bezeichnet). Generell werden beide Arten die gleichen Wirkungen zugesprochen, vom Geschmack sind die süßen Mandeln feiner. Heute gibt es Mandelbäume auch im Mittelmeerraum
Boden & Standort	Wärme / Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Blüte im Frühling (bekannt ist die Chinesischen Mandelblüte, das als Volksereignis jedes Jahr zelebriert wird)
Sammelzeit	Sommer und Herbst
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Neutral
Geschmack	Süß / bitter
Organbezug	Lu, Ni
Wirkung / Indikation	Tonisieren das Yin der Lu + Ni + Di Senken Lu-Qi ab (vor allem Bittermandeln) Klärt Hitze (und beruhigt dadurch)
Zubereitungs-arten	Roh, geröstet, Brei, als Beilage in Reis-, Gemüsegerichten gemischt, Mandelkrokant für Süßspeisen; Kuchen Gebäck,
Besonderheit	Große Menge an Eisen, Folsäure, Kalzium und Riboflavin
Vorsicht	Hoher Blausäuregehalt, daher sollen Kinder und Kranke keine rohen Mandeln essen – beim Backen verflüchtigt sich die Substanz Kontraindiziert bei Durchfall aufgrund Mi-Schwäche

© Edith Fritz / April 2007

9.8 Mohn

Beschreibung	Mohngewächs, einjährig, bis 150 cm hoch Ursprünglich aus Asien Seit über 4000 Jahren bekannt Wurde früher als Betäubungsmittel bei Operationen eingesetzt
Boden & Standort	Nährstoffreicher, tiefer Boden Volle Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Ende März / Samen Juli/August
Sammelzeit	August
Verwendete Teile	Samen
Temperatur-verhalten	Warm
Geschmack	Bitter
Organbezug	Ni
Wirkung / Indikation	Tonisiert die Essenz – Ni-Yin und Ni-Yang Wärmt den Uterus
Zubereitungs-arten	Backwaren, Aufläufe
Besonderheit	Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren Wurde von Hildegard von Bingen als Mittel gegen Läuse und Nissen empfohlen
Vorsicht	Aus unreifen Mohnkapseln wird Opium erzeugt Die bei uns verwendeten kultivierten Sorten des Weiß- und Graumohns dienen zur Ölerzeugung oder für den Gebrauch in Backwaren

9.9 Pekannuss

Beschreibung	Nordamerikanische Baumart – Familie Walnuss – bis zu 30 m hoch. Getrenntgeschlechtliche Blüten, die selbstunfruchtbar – daher mehrere Bäume für eine erfolgreiche „Windbestäubung“ erforderlich, daher kein großer Ertrag. Pekannüsse haben eine dünnere Schale als Walnüsse.
Boden & Standort	Nahrhafter Boden / Sonne
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Nusskerne / Stecklinge April / Mai
Sammelzeit	Herbst
Verwendete Teile	Nusskern
Temperatur-	warm

© Edith Fritz / April 2007

verhalten	
Geschmack	Süß – milder als Walnuss
Organbezug	Lu, Ni
Wirkung / Indikation	Siehe Walnuss
Zubereitungs-arten	Siehe Walnuss

9.10 Pinienkerne

Beschreibung	Kieferbaum – Samen werden vorwiegend von der Roten Kiefer verwendet – Pinus koraiensis (Nordosten China und Korea)
Boden & Standort	Waldbaum
Sammelzeit	Herbst und Winter
Verwendete Teile	Reife Samen
Temperatur-verhalten	Tendenz zur Wärme
Geschmack	Süß
Organbezug	Le, Lu, ME
Wirkung / Indikation	Blut stützend Yin regulierend Lu befeuchtend Vertreibt Wind
Zubereitungs-arten	Mus, Pasten, geröstet als Beigabe zu Aufläufen, Kompotten,
Besonderheit	Wirkt gegen trockene Haut und Haare Bei Gelenkschmerzen auf Grund Wind oder Le-Wind der zu Benommenheit führt
Vorsicht	Konraindiziert bei Schleim und Feuchtigkeit – übermäßiger Genuss kann zu Durchfall führen. Pinienkerne werden leicht ranzig.

9.11 Pistazien

Beschreibung	Strauch bis Baum
Boden & Standort	Wächst im Nahen Osten, Indien und östlichen Mittelmeer
Sammelzeit	Blüht nur alle 2 Jahre, daraus entwickeln sich Steinfrucht
Verwendete Teile	Hell bis mittelgrüne Frucht
Temperatur-verhalten	neutral
Geschmack	Süß, bitter, leicht sauer
Organbezug	Le, Ni
Wirkung /	Blut stützend

© Edith Fritz / April 2007

Indikation	Yin regulierend Lu befeuchtend Vertreibt Wind
Zubereitungs-arten	Mus, Pasten, geröstet als Beigabe zu Aufläufen, Kompotten, Beilage zu Fleischgerichten oder Salaten
Besonderheit	Ayurveda empfiehlt Pistazien zur Kräftigung des ganzen Körpers. Bei uns sind sie meist gesalzen erhältlich
Vorsicht	Pistazien werden leicht ranzig.

9.12 Walnuss

Beschreibung	Rosenähnliches Buchengewächs vom Strauch bis zum Baum, der15 bis 30 Meter hoch werden kann. Höhenwachstum endet erst mit ca. 60 bis 80 Jahren; wird bis zu 160 Jahre alt und ist weltweit – von Mittelmeer bis zum Himalaya, wo in 3300 m Höhe auch noch Nussbäume anzutreffen sind - mit etwa 60 Hauptarten bekannt (im deutschen Nusskatalog alleine werden über 100 Sorten angeführt). Walnüsse wurden bereits in der Jungsteinzeit kultiviert
Boden & Standort	Strauch bis Baum – an verschiedene Anforderungen angepaßt
Aussaat / Vermehrung / Blütezeit	Blüte von April bis Juni (wobei die männlichen Blüten meist 4 Wochen früher erscheinen und dann die später blühenden weiblichen Teile durch Wind bestäuben) Beginnen ab einem Alter von 10 bis 20 Jahren zu fruchten – erst ab einem Alter von 40 Jahren kann man gute Erträge erwarten
Sammelzeit	September bis Oktober Halbreife Nüsse werden im Juni geerntet (hoher Vitamin C-Gehalt) um daraus Nusslikör oder Schnaps herzustellen
Verwendete Teile	Frucht
Temperatur-verhalten	Warm
Geschmack	Süß
Organbezug	Ni, Lu
Wirkung / Indikation	Rückenschmerzen – stärkt die Basis stärkt Knochen und Sehnen bei Gelenkschmerzen aus Kälte Keuchatmung aufgrund Lu-Schwäche Trockener Stuhl, Obstibation
Zubereitungs-arten	Kuchen, Eis, Desserts, Beigabe zu Reis- und Getreidegerichten
Besonderheit	Wichtig für die Verbindung Ni - Lu
Vorsicht	Werden bei feuchter Lagerung leicht von Schimmelpilzen

© Edith Fritz / April 2007

	befallen, empfohlen wird die Lagerung der ganzen Nuss (mit Schale) in luftdurchlässigen Netzen. Übermäßiger Genuss kann durch Durchfall führen.

9.13 Zedernuss

Beschreibung	Widerstandsfähige Pinienart – Vorkommen in der Mongolei, Russland, China
Boden & Standort	Karger Waldboden
Geschmack	Süß
Organbezug	Wie Pinienkerne
Wirkung / Indikation	Blut stützend Yin regulierend Lu befeuchtend Vertreibt Wind
Zubereitungs-arten	Mus, Pasten, geröstet als Beigabe zu Aufläufen, Kompotten,
Besonderheit	Wird als „Brot de Taiga“ bei uns angeboten Aufgrund der Naturbelassenheit in Sibirien wird es als biologischer als herkömmliche Pinienkerne angesehen. Die russische Volksmedizin ist von ihrer körperlichen und geistigen Leistungssteigerung überzeugt.
	Eine 2005 veröffentliche Studie der Medizinischen Akademie St. Petersburg bestätigt deine günstige Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

© Edith Fritz / April 2007

10. REZEPTTEIL

10.1 CONGEE

Diese leicht verdauliche Speise, dessen Name aus Indien stammt, ist in China ein beliebter Imbiss am Straßenrand und die bevorzugte Kost für Kranke, Kinder und Alte. Die leichtverdauliche, kalorienarme und doch energiereiche Speise wird auch gern bei gewünschten Gewichtsreduzierungen gegessen.
Congee kann mit vielen Gerichten vermischt werden, die Palette reicht von der Süßspeise bis zum scharfen Eintopf.

Zubereitung:
¼ l (1/2 Tasse) Reis oder Getreide, wie Hafer, Gerste, Hirse, Quinoa,etc. mit der 6 – 8-fachen Menge Wasser auf kleinster Hitze bis zu 4 Stunden zugedeckt (oder wenigstens halb zugedeckt – wenn die Hitze nicht reduziert werden kann) köcheln lassen bis eine feste Masse entsteht (je nach Bedarf bzw. weiterer Verwendung kann das Congee von dickflüssig bis stichfest gekocht werden)

Energetische Eigenschaften:
Congee ist wahrscheinlich die leichtest verdauliche Speise der Welt und kräftigt nach der chinesischen Ernährungslehre Milz und Magen. Das langsam gekochte Getreide wird in seine Einzelsubstanzen zerlegt und dadurch können Spurenelemente, Mineralien usw. vom Körper schnell aufgenommen werden und rascher als sonst in Energie umgewandelt werden. Auch die Enzyme des menschlichen Magens können gekochte Nahrung schneller bearbeiten – somit wird zur Verdauung weniger körpereigene Energie (als üblich) verbraucht, die Wirksamkeit der zugeführten „Lebens“-mittel ist hingegen sehr hoch. Das wiederum bedeutet, wir sind mit weniger, jedoch wertvoller, Nahrung bereits satt und haben auch Energie für den ganzen Tag.

Hinweis: die einzelnen Getreidearten haben zusätzlich individuelle energetische Eigenschaften, die in der therapeutischen Anwendung der Essenszubereitung genutzt werden.

10.2 PASTE AUS DREI KERNARTEN

Jeweils einen Teil Pinienkerne, Walnusskerne und süße Mandeln mit dem Mühle (od. Mixschneidaufsatz der Küchenmaschine) fein mahlen, dann mit Honig zu einer festen Paste verrühren (oder stampfen und dann den Honig löffelweise dazugeben, bis eine Paste entsteht). Einen EL davon mit etwas heißem Wasser verrührt 3 bis 5 x am Tag bei chronischem Husten mit wenig Schleim oder bei Keuchatmung bei Anstrengung für ca. 2 bis 3 Wochen einnehmen

© Edith Fritz / April 2007

10.3 TABBOULEH

Tabbouleh stammt vom Mittleren Osten; mittlerweile ist es ein weltbekanntes Gericht und bei uns im Sommer sehr beliebt:
200g Bulgur knapp mit Wasser bedecken und 15 – 20 Min. leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit 1 Handvoll Petersilie, 1 Handvoll Minzeplätter, , 4 Frühlingszwiebeln kleingehackt, ½ Salatgurke kleingeschnitten, 2 mittelgroße Tomaten kleingeschnitten, 4 EL Zitronensaft, ½ Handvoll Thymian, 4-6 EL Olivenöl, vermischen. Wenn kein Wasser mehr im Topf ist, den Bulgur vom Herd nehmen – kühlen lassen und lauwarm mit der Gemüsekräutermischung vermengen –ziehen lassen und ev. noch mit Pfeffer und Salz abschmecken. Hervorragend zu Grillspeisen oder zu mexikanischen Tacos.

10.4 SEITAN

Wird aus Gluten von Weizenmehl und einem kleinen Teil Weizenmehl gemischt. Etwas Wasser dazugegeben und Knödel daraus geformt und anschließend in Wasser ca. 20 Minuten gekocht. Pitchford weist aufgrund des hohen Proteingehaltes von Seitan auf seine aufbauende und kräftigende Wirkung hin. Es wird zu Suppen, Eintöpfen, Gulasch dazugegeben

10.5 MOHNTORTE

240 g Butter
90 g Staubzucker — flaumig rühren, dann
9 Eidotter — dazumischen und lange rühren (8 – 10 Min) bis eine sehr cremig-schaumige Masse entsteht
die Trockenmischung von
210 g Mohn (feingemahlen)
150 g Kürbiskerne (feingemahlen)
1 Pr Zimt
1 Pr Nelkenpulver
1 Pr Salz
1 KL Backpulver
3 dag Zitronenschale
1 EL Rum
60 g Vollkornsemmelbrösel (sehr feine) löffelweise unterheben,
dann die „ Schneemischung“ von
5 Eiklar
1 Pr Nelkenpulver
1 Pr Salz
2 EL Zitronensaft
1 EL Rum
9 dag Kristallzucker — ganz leicht unterheben
Die Mischung in eine ausgebutterte und mit Kürbiskernen ausgestreute Tortenform füllen und ca. 60-70 Min bei ca. 170° backen. Da Mohn sehr leicht anbrennt, die letzte ¼ Stunde mit einer Alufolie bedecken
Nach dem Auskühlen mit Himbeermarmelade füllen und außen bestreichen.
Ev. mit Kürbiskernen und Zucker vermischtes Obers garnieren

© Edith Fritz / April 2007

© Edith Fritz / April 2007

10.6 AZTEKEN-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

¼ l (1 Tasse) Getreide
(je zu gleichen Teilen Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, Hafer)
in 1,5 l Wasser auf kleiner Flamme köcheln bis ein dicker Brei entsteht. Die Masse auf lauwarm abkühlen.
10 dag Butter mit 5 dag Rohrzucker verrühren,
4 Eidotter dazumischen und zu einer flaumigen Masse verrühren,
dann die Getreidemasse dazumengen,
anschließend eine Eischneemasse aus
4 Eiklar – Prise Ingwer – Prise Salz – 1 EL Zitronensaft – 1 EL Rum und 5 Tropfen Stevia vorsichtig einrühren.
In eine Auflaufform füllen und im Backrohr bei 160° 50 bis 60 Min backen –
kann am Abend zubereitet und fertig gebacken werden und am nächsten Morgen für 15 Min nochmals bei niedriger Temperatur im Ofen erwärmt werden.
Mit Süßungsmittel (Honig, Ahornsirup, Kompott,) nach eigenem Geschmack anrichten.

10.7 SCHAFHIRTENPIZZABROT

Congee aus 1/6 l Maisgrieß und 1 l Wasser, extra Congee aus 1/6 l Buchweizen und 1 l Wasser zubereiten.
Auf lauwarm abkühlen lassen – 3 Knoblauchzehen zerdrückt, Muskat frisch gerieben, Salz, Petersilie, 2 EL Basilikum, Oregano dazu unterheben. 200 g Schafskäse kleingeschnitten unterheben und dann auf ein Backblech ca. 1 cm dick aufstreichen, etwas Olivenöl und grob geriebenen Peccorino darüber und dann für ca. 50 Min bei 165 ° - 170° C ins Backrohr . Das Pizzabrot bekommt eine mittelbraune Farbe und wird sehr knusprig; kann wieder aufgewärmt werden (eignet sich daher gut für die „Schnelle Küche“ am Abend nach der Arbeit, wenn man es am Vortag zubereitet). Beliebt bei Kindern und als Beilage zu Gegrilltem. Schmeckt auch vorzüglich zu Salaten.

© Edith Fritz / April 2007

10.8 GETREIDEKUR für Kältekonstitution

Wärmende Getreide wie Dinkel, Hafer, Quinoa anrösten, mit heissem Wasser aufgiessen (wie Suppe), mit wärmenden Kräutern (z.B. Kümmel, Fenchel, Rosmarin oder auch Zimt), etwas Salz lange kochen, ¼ Std. vor dem Servieren noch zB. kleingeschnittene Karotten, Fenchel dazugeben und mit frischen Kräutern noch abschmecken.

10.5 GETREIDEKUR für Hitzekonstitution

Hier werden kühlende Getreidesorten wie Reis, Weizen, Gerste, Grünkern verwendet und NICHT angeröstet, dazu Leichtwarme Gewürze wie Kümmel und Curcuma, Majoran. Dazu gibt man kühlendes Gemüse wie Spinat, Zucchini, auch Kürbis ist möglich.

Je angeschlagener das Verdauungssystem desto dünnflüssiger soll die Suppe sein, die länger gekocht auch besser zu verdauen ist.

In unserer hektischen Zeit, wo wir allen so vielen Einflüssen ausgesetzt sind, merken wir oft, dass wir erschöpft sind und unsere körperlichen und geistigen Kräfte nachlassen. Wie oben bereits erwähnt, kann sich auch jeder gesunde Mensch zu einer Getreidekur entschließen. Sie dient zur Regeneration für unser Verdauungssystem und hilft uns, den Qi-Fluss in Harmonie zu halten oder zu bringen und unsere Ruhe wieder zu finden.

Die beste Zeit dafür sind die 18-tägigen Zwischenzeiten im Zyklus der Wandlungsphase, in deren Zeit die Erde als ausgleichendes Element auf das nächste Element (Feuer-Metall-Wasser-Holz) vorbereitet.

10.6 BREI AUS HIOBSTRÄNENSAMEN

Samen zu grobem Pulver zermahlen, mit der gleichen Menge gemahlenen Vollkornreis (rund) mischen, 5-fache Menge Wasser zugeben und zu einem dünnen Brei kochen – mehrere Tage hindurch ein bis zwei Portionen (die Menge wird individuell nach Behandlung empfohlen) einnehmen.

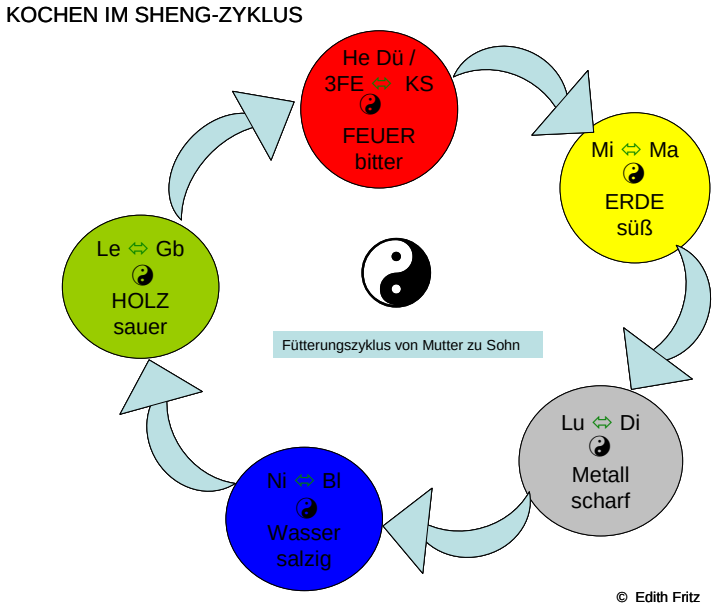
Bei Ödemen und Gedunsenheit, rheumatischen Schmerzen und Muskelkrämpfen

© Edith Fritz / April 2007

11. KOCHEN NACH DEN FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Das Kochen im Rhythmus der Wandlungsphasen benutzt die Eigenschaften des Sheng-Zyklus und bewirkt eine energetisch erhöhte Wirkung des Gerichtes. Die Geschmäcker der Zutaten gleiten harmonisch ineinander über und dadurch wird das Gericht vom Gaumen als abgestimmte Einheit wahrgenommen. Bewirkt wird dies dadurch, dass die Reihenfolge der Zutaten entsprechend dem Sheng-Zyklus dem Gericht beigefügt werden. Es kann der Zyklus einmal oder mehrmals durchlaufen werden.

Abbildung 11.1



12. SCHLUSSBEMERKUNG

Den Chinesen scheint die zentrale Bedeutung der Ernährung schon seit mehreren tausend Jahren bewusst gewesen zu sein. Seit jeher wurde die Behandlung der ins Ungleichgewicht geratenen Menschen durch die Ärzte mit Kräuter und Ernährung angegangen. Die Küche wurde und wird als nährendes Zentrum angesehen und beeinflusst somit sehr wesentlich unser Wohlergehen. Die WHO definiert Gesundheit als „einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialem Wohlbefinden und nicht nur das Freisein von Erkrankung und Gebrechen“. Diesen Zustand zu erreichen, trägt im Wesentlichen eine bewusste Ernährungszubereitung und Aufnahme von wohlschmeckenden und genussreichen Nahrungsmitteln bei.

Heute wissen wir, dass ein Zuviel an „guter“ Nahrung, die Völlerei, uns das Verderben bringt – gut bewiesen am Untergang des Römischen Reiches, wo die Menschen u.a. auch schwerer (befeuchtende) Kost, gemischt mit viel Alkohol frönten.

Das Wichtigste an der Ernährung bleibt jedoch die Freude und der Genuss am Essen und dass man das Essen bewusst aufnimmt. Vielleicht kann auch der vorliegende Bericht über Getreide und Nüsse mit den beschriebenen Wirkungen Sie dahin führen, die Wichtigkeit dieser Nahrungsmittel für Ihren persönlichen Nutzen zu erkennen.

© Edith Fritz / April 2007

13. ANHANG

13.1 ANHANG I GLUTEN

Gluten (lateinisch Leim, Synonyme: Kleber, Klebereiweiß) ist die Bezeichnugn für ein Gemisch aus Proteinen, Lipiden und Kohlehydraten, welches durch Wasserzugabe zum Mehl eine gummiartige, elastische Masse bildet. Es handelt sich um sogenannte Reserveproteine. Sie sind enthalten in Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut. Hafer, der botanisch kein Süßgras ist, wird eine geringere Menge Gluten nachgewiesen
Glutenfrei sind Quinoa, Amaranth, Mais, Reis, Hirse Soja, Reis, echte Nüsse und Mandeln.

Die vieldiskutierte Unverträglichkeit von Gluten (Fachbegriff Sprue bzw. Zöliakie) wird in der TCM schon beachtet, jedoch geprüft, ob es sich um eine erbliche Disposition handelt oder ob ein Ungleichgewicht entsprechend den BA GANG-Kriterien zu Grunde liegt, die selbstverständlich bei einer TCM-Beratung berücksichtigt werden. Ein Ernährungsplan kann dem Ratsuchenden eine Hilfe bieten, wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.

13.2 ANHANG II MUTTERKORN

Mutterkorn ist die Überwinterungsform eines Schlauchpilzes, der sich nicht auf den Getreideblüten sondern auf den Ähren ausbildet. Vor allem Mutterkorn aus dem Roggen kann dem Menschen gefährlich werden (sogenanntes „Schwarzes Korn“). Besonders in feuchtheißen Sommern vermehrt sich dieser Pilz gerne auf Getreide.

Wie oben erwähnt gibt es heute strenge Kontrollen und belastetes Getreide kommt selten in den Handel.

Sollten Sie dennoch bei dem von Ihnen verwendeten Getreide unsicher sein, so bietet in Österreich die dem Landwirtschaftsministerium und dem Gesundheitsministerium unterstellte Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH Rat und Hilfe an. Hier können Sie auch Proben von Lebensmitteln auf Unbedenklichkeit untersuchen lassen (www.ages.at).

13.3 ANHANG III NUDELN

Nudeln werden aus Reis, Sojabohnen, Mungbohnen speziell in China zubereitet, in Europa und USA bereitet man Nudeln, Spaghetti, Lasagne aus Weizenmehl, Dinkel, Roggen, Kamut etc. mit Beigabe von Spinat oder auch Artischocken zu.

Nudeln sind schnell zubereitet, gehören jedoch zu den Nässe bildenden Gerichten und man soll dies bei der Zubereitung berücksichtigen.

Eine längere Lagerung von Nudeln kann ich nicht empfehlen, da sie schnell oxydieren und auch die Gefahr besteht, dass sie ranzig werden.

.

© Edith Fritz / April 2007

13.4 ANHANG V DIÄT UND FASTEN IN DER TCM

Das in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenkende Fasten mit einseitiger Ernährung, Rohkost alleine oder eventuell Nahrungskarenz ist in China unbekannt.

In der TCM bedeutet Fasten oder eine Diät einzuhalten, das Yin / Yang ins Gleichgewicht zu bringen und das Qi zu stärken. Ohne Qi (= Bewegung) kann der Nahrungsbrei nicht weiterbefördert werden und die lebenswichtigen Arbeiten eines jeden Elements können nicht durchgeführt werden. Eine gut vorbereitete Nahrung, die warm gegessen wird, hilft dem Magen für eine mühelose und auch schnelle Weiterbearbeitung. D.h. auch, dass nicht unnötige Speisereste, die schwer verdaulich sind, lange im Magen „gären“ und damit ein Unbehagen verursachen. Die Energie wird dem Körper binnen kurzer Zeit nach Nahrungsaufnahme zur Verfügung gestellt und unnötige Reste im Verdauungsprozess wieder schnell ausgeschieden.

Bei uns im Westen „kämpft“ der Magen oft mit kalter Rohkost (Früchte die viele Vitamine haben, werden wohlmeinend in großen Mengen hineingestopft). Ev. kommt noch etwas geschrotetes (aber nicht gekochtes) Getreide dazu, manchmal darf es dann auch noch ein klein wenig Milch sein, kurz rasten lassen und dann essen. Der Magen muss nun die kalten Früchte, das Getreide und die Milch erwärmen, das dauert. Dann müssen die guten und gesunden, aber leider nicht für unseren empfindlichen Magen zubereiteten Sachen zerkleinert werden, das Getreide braucht jede Menge Flüssigkeit und die Magenenzyme arbeiten und arbeiten. Und die gute Milch hilft in dem ganzen Prozess auch noch, dass alles schön zusammengehalten wird. Für diesen Nahrungsball braucht unsere Magen natürlich jede Menge Zeit und die anderen Organe „hungern“ in der Zwischenzeit, werden müde, weil ja kein Qi da ist, damit Bewegung reinkommt und der Mensch wird auch müde, weil ohne Qi keine Energie. Und der Magen arbeitet und arbeitet. Noch nicht fertig damit, kommt dann oft schon das Mittagessen und damit beginnt dann der Teufelskreis: was nicht fertig verarbeitet ist, wird abgelagert, neue Nahrung kommt darauf und dann beginnt’s auch noch zu gären, wird hitzig und der Magen schmerzt.
Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt zu einem TCM-Ernährungsberater zu gehen.

© Edith Fritz / April 2007

12. LITERATURVERZEICHNIS

(1) Maoshing Ni, Dr. „der Gelbe Kaiser – Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin“ Sechste Auflage (2005), Verlag Scherz, Seite 16
(2) ENGELHARDT Ute, HEMPEN Carl-Hermann. Chinesische Diätetik 2. Auflage (2002), Verlag Urban & Fischer, München, Seite 28
(3) ENGELHARDT Ute, HEMPEN Carl-Hermann. Chinesische Diätetik 2. Auflage (2002), Verlag Urban & Fischer, München, Seite 23

13. QUELLENVERZEICHNIS

AGES, Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (Organigramm: 50% Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft / 50 % Bundesministerium für Gesundheit und Frauen) – eigene Recherchen März 2007

BEINFIELD, Harriet, KORNGOLD Efrem, Traditionelle Chinesische Medizin und Westliche Medizin – eine Zusammenführung, 2. Auflage (2003), Verlag Scherz Verlag für O.W.Bart Verlag, Bern, München, Wien

ENGELHARDT Ute, HEMPEN Carl-Hermann. Chinesische Diätetik 2. Auflage (2002)

FOCKS, Claudia; HILLENBRAND Norman. Leitfaden Chinesische Medizin 5.Auflage (2006)

HIRSCH Siegrid, GRÜNBERGER Felix. Die Kräuter in meinem Garten (2006) Verlag Freya

KAPTCHUK, Ted J., Das große Buch der chinesischen Medizin 13. Auflage (1999), Verlag Scherz Verlag für O.W.Bart Verlag, Bern, München, Wien

LEGGETT Daverick, Selbstheilung durch Ernährung 1. Auflage (2004), Verlag Goldmann Arkana, München

MACIOCIA, Giovanni, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin (1997), Verlag Dr. Erich Wühr Gmbh, Kötzing/Bayr. Wald

PITCHFORD Paul. Healing with Whole Foods Third Edition (2002), Verlag North Atlantic Books, Berkeley, California

PLATSCH, Klaus-Dieter, Die fünf Wandlungsphasen (2005), Verlag Urban & Fischer, München

PLOBERGER, Florian, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin 1.Auflage (2006), Verlag Bacopa

PORKERT, Prof. Dr. Manfred, Die chinesische Medizin, 3. Auflage (1992), Verlag ETB ECON Ratgeber, Düsseldorf

SCHAUER, Claudia, 5 Elemente Ernährungsausbildung, (2006/2007) Eiinführungskurs

TEBEL-NAGY Claudia, Praktisches Kursbuch gesunde Ernährung (1998)

WETTER, Ursula, 5 Elemente Küche (1998), Verlag AT, Aarau, Schweiz

WIKIPEDIA, Internet – freie Enzyklopädie, www.wikipedia.de

© Edith Fritz / April 2007

14. EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe; der Inhalt dieser Arbeit ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet – dennoch kann ich keine Haftung für alle Angaben übernehmen;

2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur / dem Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;

3. ich meine Studien- bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms / Titels zur Folge haben wird.

Hagenberg, 2007-04-10 Edith Fritz

© Edith Fritz / April 2007