

Susanne Hornfeck • Nelly Ma

Die acht Schätze

Heilernahrung aus China

BACOPA VERLAG

Impressum:

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können der Autorinnen gemacht. Weder die Verfasserinnen noch der Verlag können für Angaben über die Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers / der Leserin, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

Originalausgabe 2004, 3. Auflage 2011. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Kalligraphien: Nelly Ma
Illustrationen: He Gen De
Layout: truxa.grafik.design
© 2022, BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria
4. Auflage

verlag@bacopa.at, www.bacopa.at. www.bacopa-verlag.at

Printed in the EU

ISBN: 9783991140306

*Shi bu yan jing,
kuai bu yan xi*

Mit der Nahrung kann man nicht wählerisch genug sein,
bei ihrer Zubereitung kann man nicht genau genug sein.

KONFUZIUS

Vorwort zur Neuauflage

Als die Autorinnen 2004 den acht Schätzen der chinesischen Heilküche – Ingwer, Soja, Rettich, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chinakohl, Pilze und Sesam - erstmals ein Buch widmeten, betraten sie damit Neuland. Tofu war noch kein fester Posten in hiesigen Supermarktregalen, Chinakohl wurde allenfalls roh als Salat gegessen und Pilze wie Shiitake und Austernpilze waren frisch kaum erhältlich. Inzwischen werden Ingwer, Sesam und chinesische Pilze als Superfood gefeiert, das Angebot hat sich erweitert, und das Bewusstsein für die Heilwirkung bestimmter Lebensmittel ist gewachsen; sie können zu einem stabilen Immunsystem beitragen und versprechen gute Nerven, Vitalität und Langlebigkeit.

Die traditionelle chinesische Medizin hat sich schon immer mit den positiven Effekten dieser Gemüse und Gewürze beschäftigt und sie als wahre Schätze der Heilernährung erkannt. Mit großer Akribie wurden solche Rezepte gesammelt, optimiert und weitergegeben. Die besten von ihnen haben die Autorinnen in diesem Ratgeber versammelt. Sie sind leicht nachzukochen und bedürfen keiner exotischen Zutaten. Auf kurzweilige und anschauliche Weise wird hier vorgeführt, wie man aus den „acht Schätzen“ mit wenig Aufwand Gerichte zubereiten kann, die nicht nur schmackhaft, sondern im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin der Gesundheit förderlich sind.

Inhalt

Einleitung	11
Was die acht Schätze auszeichnet.....	13
Nahrung, die wärmt oder kühlt	13
Die Grundausstattung der Chinaküche	16
Auf das Schneiden kommt es an	18
Die heiße Phase – der Kochvorgang.....	20
Die Portionierung.....	23
Ingwer	25
Heilen mit Ingwer	32
Ingwer bei Erkältung.....	32
Ingwer bei Verdauungsproblemen	36
Ingwer – eine Wohltat für die Haut.....	38
Ingwer für die Frau	40
Ingwer für den Bewegungsapparat	41
Genießen mit Ingwer	42
Soja	45
Heilen mit Soja	56
Soja bei Erkältung	56
Soja bei Verdauungsproblemen.....	57
Soja bei unterschiedlichen Beschwerden	60
Soja für die Haut.....	62
Genießen mit Soja	63

Rettich	71
Heilen mit Rettich	75
Rettich bei Erkältung.....	75
Rettich bei Verdauungsproblemen.....	78
Rettich bei unterschiedlichen Beschwerden	79
Rettich für die Füße	80
Rettich für die Schönheit	81
Rettich zum Abnehmen	82
Genießen mit Rettich	84
Knoblauch	89
Heilen mit Knoblauch	94
Knoblauch bei Erkältung	94
Knoblauch gegen hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte.....	97
Knoblauch für Diabetiker	98
Knoblauch für die Frau.....	99
Knoblauch bei Verdauungsproblemen.....	101
Knoblauch für die Haut.....	102
Genießen mit Knoblauch	105
Frühlingszwiebel	109
Heilen mit Frühlingszwiebeln	113
Frühlingszwiebeln bei Erkältung	113
Frühlingszwiebeln bei Verdauungsproblemen.....	115
Frühlingszwiebeln bei äußeren Verletzungen	116
Frühlingszwiebeln bei Menstruationsbeschwerden	118
Frühlingszwiebeln für Diabetiker	119
Genießen mit Frühlingszwiebeln	122

Chinakohl	129
Der heilkräftige Kohl	133
Genießen mit Chinakohl	134
Pilze	143
Der Shiitake-Pilz	147
Heilen mit dem Shiitake-Pilz.....	151
Der Austernpilz	153
Heilen mit dem Austernpilz	154
Der Mu-er-Pilz	157
Heilen mit dem Mu-er-Pilz	159
Der Affenkopf oder Igelstachelbart	161
Heilende Pilze lecker zubereitet	165
Sesam	171
Heilen mit Sesam	175
Sesam bei unterschiedlichen Beschwerden	175
Sesam für Haut und Haare	176
Genießen mit Sesam	180
Sesamöl - das duftende Würzmittel	180
Sesampaste – <i>zhima jiang</i>	180
Anhang	185

Einleitung

Essen – Heilanwendung oder Genuss? Über den Zweck dieses Buches

Chile mei you? - Haben Sie schon gegessen? Diese Begrüßung ersetzt in China unsere Frage »Wie geht es Ihnen?«. Ernährung wurde im Reich der Mitte schon immer in engem Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden gesehen. Man hat früh erkannt, dass Nahrungsmittel nicht nur eine Quelle des Genusses sind, sondern – bei richtiger Anwendung – auch heilsam auf den Körper einwirken. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat die Wirkung der Nahrung auf den Körper über mehrere Jahrtausende beobachtet und erforscht und eine systematische Verbindung zwischen Ernährung und Medizin hergestellt. Aus diesem Wissen entwickelte sich eine Diätetik, die in die Heilkunde ebenso eingegangen ist wie in die Alltagsküche.

Inzwischen hat auch die westliche Ernährungswissenschaft mit ihren analytischen Methoden die Wirksamkeit einiger wertvoller Inhaltsstoffe in den für die chinesische Küche typischen Nahrungsmitteln erkannt und bearbeitet. Sie werden bei uns, wie im Fall von Soja oder Heilpilzen, in konzentrierter Form als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Doch warum Pille schlucken,

wenn wir diese Wirkstoffe ebenso gut auf wohlschmeckende und natürliche Weise in unseren Speisezetteln integrieren können? Und dass gesundes Essen nicht fad und langweilig schmecken muss, davon werden Sie die Rezepte überzeugen. Wir möchten Ihnen in diesem Buch acht Schätze aus der chinesischen Diätetik in ihrer spezifischen Heilwirkung vorstellen und Ihnen zeigen, wie Sie diese zubereiten können. Dabei unterscheiden wir:



Heilrezepte, die bei bestimmten Krankheitsbildern helfen und deren Zutaten in ihrer Wirkung genau aufeinander abgestimmt sind



Kulinarische Rezepte, die die Heilwirkung der Substanzen zur allgemeinen Gesundheitspflege nutzen



Kosmetische Anwendungen



Tipps für den Haushalt

Mithilfe des Registers können Sie passende Rezepte finden, die der Therapie und Prophylaxe von Alltagsbeschwerden dienen, gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs schützen oder Ihre Lebenserwartung verlängern. Eine Behandlung durch Heildiät erfordert allerdings eine gewisse Geduld, da diese sanfte Methode erst nach mehrmaliger Anwendung Wirkung zeigt. Bei akuten und anhaltenden Beschwerden kann sie einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Was die acht Schätze auszeichnet

Die westliche Ernährungslehre hat Nahrungsmittel vorzugsweise danach beurteilt, welchen Nährstoff- und Vitamingehalt sie aufweisen. In China hat man das Augenmerk mehr auf ihre Leistung bei der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten gelegt. In dieser Hinsicht haben sich die hier versammelten »acht Schätze« als besonders wirksam erwiesen.

Inzwischen hat auch bei uns ein Umdenken stattgefunden. So hat etwa eine Studie des Staatlichen Krebsforschungsinstituts der USA 40 Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs darauf getestet, inwiefern sie der Krebsvorsorge dienen können. Fünf der von uns behandelten pflanzlichen Produkte - nämlich Knoblauch, Chinakohl, Sojabohne, Ingwer und Zwiebel - rangieren dabei in der Spitzengruppe. Auch die Erforschung der Heilpilze hat in dieser Hinsicht beeindruckende Ergebnisse erzielt (siehe S. 143, Kap. Pilze). Sie können also mit den acht Schätzen nicht nur Ihren Speisezettel schmackhafter gestalten, sondern zugleich Ihrer Gesundheit einen großen Dienst erweisen.

Nahrung, die wärmt oder kühlt

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die TCM immer auf Ausgleich in den Funktionskreisen des Körpers bedacht ist. Die Gegensatzpaare *yin* und *yang*, warm und kalt, Leere und Fülle (das bedeutet Mangel oder Überschuss an der vitalen Energie *qi*) sollen in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden. Diesen Ausgleich erreicht sie durch Akupunktur bzw. Akupressur, durch Übungsformen wie Qi Gong oder Tai Chi und durch das Essen, das eine besonders wirkungsvolle Einflussnahme auf das Körpergeschehen darstellt.

In der chinesischen Ernährungslehre und Medizin werden einzelnen Nahrungsmitteln die Eigenschaften »heiß«, »warm«, »neutral«, »kühl« und »kalt« zugewiesen. Damit charakterisiert man ihre energetische Wirkung auf den Menschen. Nur wenn die thermischen Qualitäten ausgewogen sind, kann die Ernährung *yin* und *yang* im Körper stärken. Darauf basieren viele Grundprinzipien der besonders bekömmlichen chinesischen Küche. Bestimmte Jahreszeiten und Krankheitszustände werden durch ein Zuviel an Hitze oder Kälte charakterisiert. Bewusst eingesetzte Nahrungsmittel und Gerichte können hier Ausgleich schaffen, Krankheiten vorbeugen und bei gezielter Diät auch heilen.

- Heiße Nahrungsmittel mobilisieren die Abwehrkräfte und verhindern Kältezustände im Körper. Dazu gehören scharfe Gewürze, schwarzer Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat und Knoblauch, außerdem getrockneter Ingwer, Chili und hochprozentiger Alkohol, Früchte wie Aprikosen und Grapefruit. Fenchel, Paprika und weißer Rettich sowie Hammel und alle gegrillten Fleischgerichte werden dieser Gruppe zugeordnet.
- Warme Nahrungsmittel erwärmen den Körper, können aber in größeren Mengen verzehrt werden als die heißen Nahrungsmittel. Dazu zählen: frischer Ingwer, Lauch, Zwiebeln und Schalotten, rote Bete, Huhn, Lamm und die meisten Fischarten sowie Käse. Als warme Früchte gelten: Pfirsiche, süße Melonen, Pflaumen, Beeren, Kirschen, Litschi, Kumquat und Getränke wie schwarzer Tee, Kakao und Rotwein sowie Essig.
- Neutrale Nahrungsmittel bauen *qi* auf und harmonisieren *yin* und *yang*, sie sind besonders verträglich und schonend für den Körper. Dazu zählen Butter, Milch, Eier, Sauermilchprodukte, die Getreidesorten Dinkel, Hirse und Mais, Kartoffeln, Möhren, Pilze, Kohl, Feldsalat, Rindfleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie Trauben und als Getränk Malzbier.

- Kühle Nahrungsmittel unterstützen die Bildung von Körpersäften und Blut und befeuchten Schleimhäute und Gewebe. Kühl sind die meisten Gemüsesorten und Salate, einheimische Früchte und Mandarinen, Kräutertees (außer Fencheltee, der heiß ist), Sojasprossen, Tofu und Weizen sowie die Geflügelsorten Ente und Pute.
- Kalte Nahrungsmittel treiben, vor allem im Sommer oder bei bestimmten Krankheitsbildern, innere Hitze aus, sollten aber nicht im Übermaß genossen werden. Insbesondere Schwangere und Frauen im Klimakterium sollten sie meiden. Zu den kalten Nahrungsmitteln zählen unter anderem Bananen, Orangen und Zitronen, Kiwis, Papaya, Avocado, Spargel und Kürbis, Tomaten, Salatgurken, Joghurt sowie Wild und Meeresalgen. Kalte Getränke sind: grüner Tee, Mineralwasser und Bier.

Heilen und Genießen müssen also kein Widerspruch sein. In China hat das Essen einen höheren Stellenwert als in den meisten anderen Kulturen. Die Verbraucher achten sehr genau auf Qualität und Frische der Ware, wissen über ihre gesundheitliche Wirkung Bescheid und kennen eine Vielzahl schonender Zubereitungsarten. Dies alles gehört wie selbstverständlich zum Alltagswissen, und die Autorinnen haben während ihrer langen Aufenthalte im Land am eigenen Leib erfahren, wie lebendig dieses Wissen auch heute noch ist. Da warnten etwa die Studenten ihre erkältete Dozentin vor dem Verzehr einer Banane, weil sie »zu kalt« sei, und in der Schule wurde den Schülern ein »wärmender« Ingwertee gekocht, weil sie in den Regen gekommen waren.

Die Grundausrüstung der Chinaküche

Die Zutaten zu den hier versammelten Rezepten sind preiswert und leicht zu bekommen, und Sie brauchen für ihre Zubereitung keine besondere Ausstattung. Wer chinesisches kocht, muss anschließend keine Töpfe spülen. Alle Gerichte werden im Wok zubereitet, wobei dieser zwischendurch nur kurz mit heißem Wasser oder Küchenkrepp gereinigt wird.

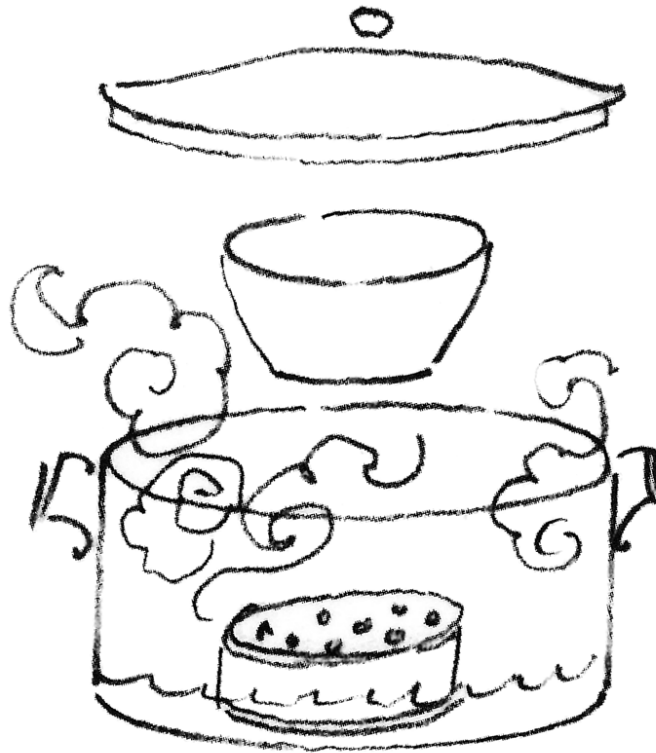
Wok oder Pfanne?

Kurzgebraten wird in China traditionellerweise im Wok. Das setzt allerdings eine Kochmulde voraus. Inzwischen gibt es hier auch Modelle, die einen flachen Boden haben und sich unseren Herden anpassen. Ersetzt werden kann der Wok durch eine Pfanne mit hohem Rand. Zum Bewegen des Kochguts werden von Profis extralange Kochstäbchen benutzt. Wer damit nicht umgehen kann, benutzt eine hölzerne Backschaufel.

Dämpfer

Eine wichtige und besonders schonende Zubereitungsart, vor allem in der Heildiät, ist das Dämpfen. Entweder man verwendet dazu einen der dekorativen Dämpfkörbe aus Bambus oder einen der hier gebräuchlichen Kartoffeldämpfer. Man kann jedoch auch improvisieren:

Spülen Sie eine flache, ovale Fischdose gut aus, machen Sie Löcher ins Blech und stellen Sie sie mit den Löchern nach oben als Untersetzer in einen Topf, dessen Boden mit Wasser bedeckt ist. Kochgut in einer Schale oder einem tiefen Teller daraufstellen, Deckel zu und fertig.



Chinabeil und Schneidbrett

Da das exakte Schneiden des Kochguts in der Chinaküche so wichtig ist, brauchen Sie unbedingt scharfe Messer, darunter möglichst ein gut geschliffenes Chinabeil. Unerlässlich sind ein stabiles, hölzernes Schneidbrett oder ein Hackblock, wobei in China hartes Hirnholz bevorzugt wird. Der Block sollte nicht in Wasser eingeweicht werden, sondern wird nach jedem Gebrauch mit der Klinge abgezogen und mit heißem Wasser gereinigt.

Entsaften und Zerstoßen

In der Heildiät werden Zutaten häufig zerstoßen und entsaftet, um Pasten zur äußeren Anwendung oder Frischsaft herzustellen. Zum Zerkleinern benutzt man je nach Größe des Materials einen Mörser, eine Ingwerreibe oder eine Presse (Knoblauch). Die Paste kann dann in einem Stück Mull noch weiter ausgedrückt werden. Bei größerem Gemüse, etwa Rettich, ist ein elektrischer Entsafter nützlich.

Auf das Schneiden kommt es an

Selbst zur Zubereitungsart von Speisen hat sich der Philosoph und Menschheitslehrer Konfuzius geäußert. Schon vor über zweitausend Jahren warnte er:

Se e bu shi - Iss nichts, was eine unschöne Farbe hat.

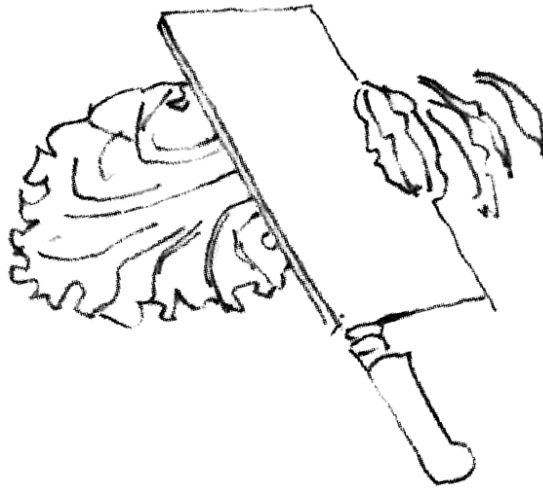
Chou e bu shi - Iss nichts, was übel riecht.

Shiren bu shi - Iss keine schlecht zubereiteten Speisen.

Vor allem aber wusste er: Auf das Schneiden kommt es an!

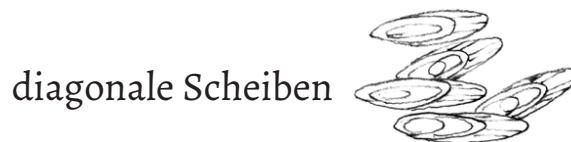
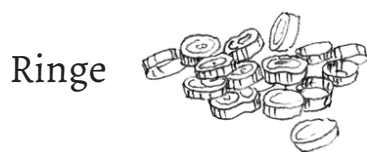
Ge bu zheng bu shi - Iss nichts, was nicht sachgerecht geschnitten ist.

Diese Hervorhebung des Schneidens, das in der chinesischen Küche einen größeren Zeitaufwand benötigt als das eigentliche Kochen, hat sowohl ästhetische wie auch kochtechnische Gründe. Da der Kochvorgang sehr kurz ist, müssen alle Zutaten gleichzeitig gar werden und daher etwa gleich groß geschnitten sein. Die Form der Stücke richtet sich nach Wuchsform, Faserung und Konsistenz des Materials. Innerhalb eines Gerichts sollte idealerweise eine Grundform vorherrschen; also Streifen zu Streifen, Würfel zu Würfel und Scheiben zu Scheiben. Bei manchen Materialien, wie zum Beispiel bei Chinakohl, soll die Schnittfläche der Scheiben möglichst groß sein, damit die Gewürze gut eindringen können. In einem solchen Fall wird das Messer schräg angesetzt.



Bei vielen Gerichten kommen zunächst die Aromaspender Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne. Diese müssen, um ihr Aroma optimal entfalten zu können, unterschiedlich geschnitten werden:

Frühlingszwiebel



Ingwer bzw. Knoblauch



Die heiße Phase – der Kochvorgang

In der chinesischen Küche nimmt die Vorbereitung der Zutaten die meiste Zeit in Anspruch. Da das Kochgut bereits klein geschnitten ist, geht das eigentliche Kochen oder Braten sehr schnell. Vor allem beim Pfannrühren muss das Kochgut in der sehr heißen Pfanne ständig bewegt werden. Daher bleibt in dieser Phase keine Zeit, im Kochbuch nachzulesen oder die Zutaten zusammensuchen. Also vorher den Ablauf genau planen und die Zutaten abgewogen in Reichweite bereitstellen.

Folgende Zutaten sind in einer chinesischen Küche in unmittelbarer Nähe des Herdes platziert:

Speiseöl Zum Braten können alle geschmacksneutralen pflanzlichen Öle verwendet werden, die für hohe Temperaturen geeignet sind. Man sollte das Öl in die sich erwärmende Pfanne geben und das Kochgut erst hinzugeben, wenn das Öl heiß ist. Keine Angst vor Fettspritzern. In der chinesischen Küche muss es zischen. Lieber einmal mehr den Herd putzen als wertvolle Inhaltsstoffe vergeuden.

Sojasoße Für die meisten Gerichte benötigen Sie die helle Sojasoße, die mittlerweile überall erhältlich ist.

Reisessig Man unterscheidet hellen und dunklen Reisessig. Die dunkle Variante (vergleichbar unserem Balsamessig) ist aromatischer, hat wenig Säure, färbt aber manche Gerichte unerwünscht ein. In solchen Fällen kommt heller Reisessig zum Einsatz. Beides ist im Chinaladen in unterschiedlichen Qualitäten erhältlich.

Reiswein Reiswein erhalten Sie, meist unter der Bezeichnung *shaoxing jiu*, im Chinaladen. Er kann aber auch durch einen trockenen Sherry ersetzt werden.

Sesamöl Sesamöl wird nur in Ausnahmefällen zum Braten benutzt, es dient der Aromatisierung und darf deshalb erst nach dem Kochvorgang auf die Speise geträufelt werden.