

von Charlotte Sachter

Im Visier der Chinesischen Diätetik Tradition Eintopf



„Wie bereitet man einen Eintopf zu? Im Topf auf dem Herd. Und bevor es Herde gab? Im Topf über dem Feuer? „Das ist eine denkbar schlechte Methode“, sagt Jacqui Wood, „das wird jeder bestätigen können, der einmal längere Zeit mit bloßen Armen einen Eintopf über einem rauchigen Feuer umrühren musste.“ Wood ist experimentelle Archäologin und hat seit mehr als zwölf Jahren so ziemlich jede Zubereitungsart für so ziemlich jede Mahlzeit ausprobiert. Für das Erhitzen von Flüssigkeiten, schwört sie, gibt es keine bessere Methode als heiße Steine. Ein paar hühnerei- bis faustgroße davon reichen schon aus, den Inhalt eines mittelgroßen Topfes zum Kochen zu bringen.“

So berichtet die Journalistin Angelika Franz im Spiegel-Online. Dorthin verwiesen wurde von einem anderen interessanten Bericht, dem Fund eines mit Flüssigkeit gefüllten Topfes als Grabbeigabe einer chinesischen Grabstätte, deren Alter auf 2.400 Jahre geschätzt wird. Also reihen wir uns ein in die Tradition „alles aus einem Topf“.

Im Mittelalter galt der Frühstücksbrei ebenfalls als Eintopf; immerhin war er in einem Topf gekocht und erfüllte die Voraussetzung eine „dicke Suppe“ zu sein. Auch im asiatischen Raum sind salzige Frühstückssuppen Tradition, hier zumeist aus Hülsenfrüchten. Insofern, sollten Sie Appetit auf eine neue Frühstücksvariante haben, probieren Sie einmal Graupengerste mit weißen oder roten Bohnen. Inzwischen gibt es eine Reihe bekannter Eintopfrezepete wovon die Erbsensuppe und der Pichelsteiner die



geläufigsten sein dürften. Im arabischen und asiatischen Bereich wurde schon früh das Garen in Etagen entwickelt. Die stapelbaren asiatischen Bastkörbe haben durchlässige Böden, so dass die einzelnen Zutaten getrennt gegart sich dennoch geschmacklich miteinander verbinden und beeinflussen. Unten wird Gemüse und oben das Getreide gegart. Mit dem aufsteigenden Dampf wird das Getreide mit den Aromen des Gemüses gespeist und andersherum wird über das Kondenswasser das Aroma des Getreides dem Gemüse zugeführt. In China wird der so hergestellte Eintopf als „Keng“ bezeichnet. Der japanische „Nabenmo“ ist ein Tongefäß, in dem Eintöpfe traditionell über offenem Feuer hergestellt wurden.

Nicht nur die relativ lange Kochdauer in einem Sud, der mitgegessen wird, auch die Topfwahl spielt hier eine besondere Rolle bei der Wirkungsweise dieser Gerichte. Natürlich sind es hervorragende Gerichte für die kalte

Rezepte

Herbstgemüse – Eintopf für kaltfeuchte Tage (Rp. Charlotte Sachter) „Familientopf für 2 Tage“

3 EL Olivenöl
1 große Gemüsezwiebel
1 Süßkartoffel
1 kleiner Hokkaidokürbis
1 Pastinake
1 Möhre
3–4 Kartoffeln
1 Stange Lauch
¼ Wirsingkohl
Gewürze: 1 EL Paprika, edelsüß, 1 Salbeizweig, ½ TL
Bockshornkleesamen,
zum Anrösten: 2 Wacholderbeeren, 1 gestr. TL Kümmel, ½ TL
Fenchel, 1 TL Anis
Ume Su, Shoyu, Mirin, Zitronenabrieb

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl im Suppentopf leicht anbraten. In einer Pfanne die Samen anrösten bis sie duften. Zu den Zwiebeln geben, Paprika, Salbei und Bockshornklee dazugeben. Mit Deckel glasig dünsten. Die anderen Gemüse schneiden und nach und nach zu den Zwiebeln geben. Mit Suppenstock/Gemüsefond aufgießen. Wenn der nicht zur Hand ist, mit Wasser auffüllen und einen Brühwürfel dazugeben. 45 Minuten köcheln. Inzwischen den Wirsing waschen, in Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Eine Marinade aus je 1 EL Ume Su, Shoyu und Mirin mit Zitronenabrieb ½ Zitrone mischen und den Wirsing damit ablöschen. Kurz vor dem Servieren den Wirsing unter die dicke Suppe mischen oder in die Suppenteller geben und mit dem Eintopf auffüllen. Servieren und Gomasio oder gerösteten Sesam dazu reichen. Ein wärmerer, Energie bewogender Eintopf, der „die Lebensgeister wieder weckt“ und nach einem langen Arbeitstag wohltuend entspannend wie kräftigend ist. Dabei kann er Feuchtigkeit transformieren und Kälte ausleiten.

Wirkung

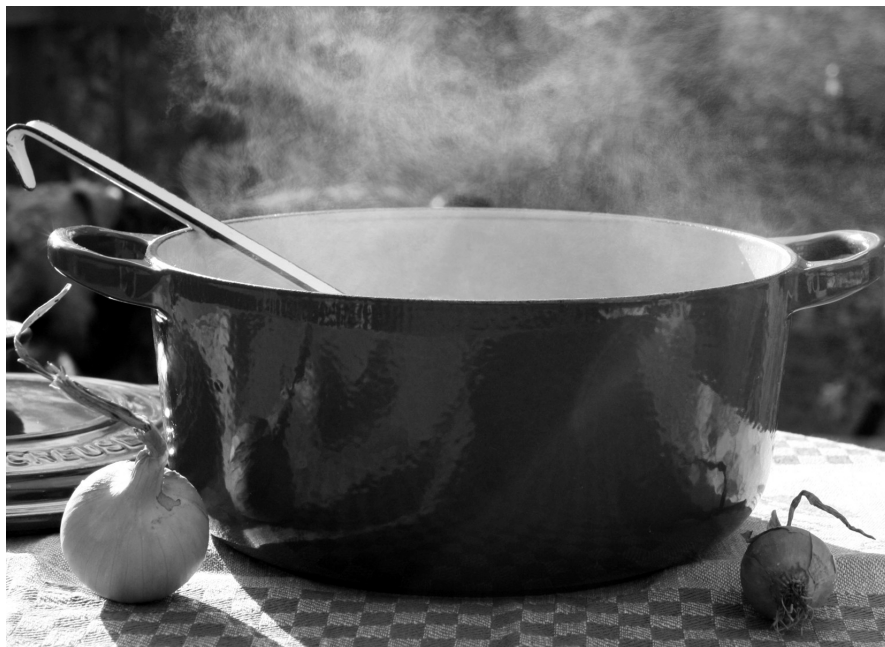
Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)
Zwiebeln (warm, scharf → Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an)
Süßkartoffel (kühl, süß → Ni, Mi, Ma, Di, tonisiert Qi, Blut und Yin, wirkt entgiftend)
Hokkaidokürbis (warm, süß → Di, Lu, Ma, Mi, baut Qi auf, regt Blutzirkulation an, eliminiert Kälte, Feuchtigkeit und Schleim)
Pastinake (warm, scharf, süß → Le, Lu, Ma, Mi, wirkt Feuchtigkeit entgegen)
Möhre (neutral, süß → Le, Lu, Mi, baut Qi auf, eliminiert feuchte Hitze)
Kartoffel (neutral, süß → Ni, Mi, Ma, eliminiert Hitze)
Lauch (warm, scharf, süß, sauer → Le, Ma, Mi, Lu, bewegt Qi und Blut, wirkt Kälte entgegen)
Wirsingkohl (neutral, scharf, süß, Di, Ma, Lu, regt Qi-Zirkulation an und eliminiert Hitze)
Paprika, edelsüß (warm, scharf, süß → Ma, Ni, bewegt Qi, wirkt Kälte entgegen)
Salbei (warm, scharf + bitter → Lu, He, Ni, Uterus, Le | kein klassischer Text)
Bockshornkleesamen (warm, bitter, scharf, süß → Ni, Le, Mi, Lu, tonisiert yang, regt Qi-Zirkulation an, wirkt Wind, Feuchtigkeit und Kälte entgegen)
Wacholder (warm, scharf, süß + sauer → Mi, Bl, Ni, Di, Lu, kann sowohl feuchte Hitze als auch Kälte eliminieren, transformiert Feuchtigkeit + Schleim, regt die Qi-Zirkulation an)
Anis (warm, scharf + süß → He, Lu, Le, Ma, Mi, Ni, transformiert Feuchtigkeit + Schleim, regt die Qi-Zirkulation an, tonisiert das Yang)
Fenchel (warm, scharf + süß → Bl, Ni, Le, Ma, Mi, vertreibt Kälte, transformiert Schleim, regt die Qi-Zirkulation an, tonisiert Yang + Qi)
Kümmel (warm, scharf, süß → Bl, Ni, Ma, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, transformiert Schleim, regt die Qi-Zirkulation an)
Ume Su (Tendenz warm, salzig, sauer → Lu, Le + Mi, Di + Dü, Ni)
Shoyu (kalt, salzig + süß → Ma + Mi, Ni)
Mirin (warm, scharf, süß → He, Ma, Le, Lu, bewegt Qi und Blut, wirkt Kälte entgegen)
Zitronenabrieb (warm, scharf + bitter → Mi, Lu)



Jahreszeit. Sie geben dem Körper Wärme und Qi über die lange Garzeit, über die vielfältigen wärmenden Gewürze sowie über das Kochmaterial und Garverfahren. Gußeisentöpfe halten Wärme und geben sie langsam an die Speisen ab. Durch ihre dicken Wände, wird die Suppe oder der Eintopf eben nicht nur unten über die Platte sondern auch von allen Seiten moderat und stetig mit erhitzt. Die in dieser Form angesammelte Wärme wird auch im Körper für eine längere Wärmespeicherung sorgen. In Tongefäßen gekochte Aufläufe oder Eintöpfe eignen sich für die Ofengarung, traditionell im Lehm mantel oder im Erdloch gegartes. Das Gericht erhält dadurch eine intensive Süße, die vor allem die Aromen der Gemüse verstärkt und das Fleisch in einer besonderen Weise mit einbindet. Die Kochweise im Tontopf könnte man „Erde in Erde“ kochen nennen.

Bei all diesen Energie spendenden also Qi- und Yang fördernden Eigenschaften, birgt der Eintopf über den hohen Flüssigkeitsanteil, den Wurzelgemüsen und Knollen sowie – wer mag – auch dem Fleisch – Struktur-aufbauende Potenz. Wenn ich hier das Yin aufbauende Spektrum aufteilen soll, so sind Blut aufbauende Beispiele für einen Eintopf Petersilienwurzel, Kidney- und Azukibohnen, schwarze Sojabohne, süßer Reis, Algen, rote Beete, Rindfleisch, Markknochen, Tintenfisch, Ochsenchwanz, Miesmuscheln. Das Blut und das Yin aufbauende Beispiele sind Tintenfisch, Austern, Spinat und Kindeybohnen. Das Yin unterstützend sind außerdem Entenfleisch, Schwein, Kaninchen, Sesam, Stangenbohne, Süßkartoffel,





Tomate und Weizen. Als Jing stützende Zutaten für einen Eintopf eignen sich Markknochen, Huhn, Miesmuschel, Austern, Mandeln und Walnüsse sowie Innereien wie Leber und Niere. Als Topping nützt der geröstete Sesam dem Jing, das auch zum Gomasio (Mischung aus geröstetem Sesam und Meersalz) hervorragend zum Eintopf schmeckt.

Dies sei vor dem Hintergrund erwähnt, dass heute Umweltwissenschaftler wieder auf die alte Tradition aufmerksam machen, dass der Eintopf ein geeignetes Gericht sei, sinnvolle Resteverwertung zu betreiben, statt Millionen von Tonnen Lebensmittelmüll zu produzieren, wie es heute in unserer modernen Gesellschaft geschieht.

Rezeptbücher:

Mmm... Aufläufe, Eintöpfe und Ragouts, 100 unwiderstehliche Rezepte (LOVE FOOD, Parragon Books LTD)

Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde (Schneider Karola, Joy-Verlag, 1999)

Raffiniertes aus einem Topf (Bleuel, Hans Peter, Walter Hädecke Verlag, Lizenzausgabe)

1. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/technik/kochen-mit-knochen-haute-cuisine-aus-der-steinzeit-a-638707.html> qm 18.10.2014
2. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/china-archaeologen-finden-2400-jahre-alte-suppe-a-734487.html> am 18.10.2014

Charlotte Sachter
Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin seit 1993
TCM bei der AGTCM 1999
Praxis in Hamburg-Othmarschen
Ernährungslehre, Shiatsu, Kräuterkunde
www.charlotte-sachter.de

Katalanischer Topf

(aus: Aufläufe, Eintöpfe, Ragouts, S. 64, LOVE FOODS, Parragon Books LTD, UK)

für 4–6 Personen

Olivenöl zum Anbraten

2 kg Schweineschulter ohne Knochen, in 7 cm große Würfel geschnitten

1 Bouquet Garni

Salz und Pfeffer

750 ml katalanischer Weißwein, z. B. Chenin Blanc

3–4 Karotten, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

800 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Sofregit

125 ml Olivenöl

2 Zwiebeln, gehackt

4 große Tomaten, gehäutet, entkernt und fein gehackt

4 große Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL scharfes spanisches Paprikapulver

Picada

1 Scheibe Bauernbrot vom Vortag, in Olivenöl gebraten

1 EL abgezogene, geröstete Mandeln

1 EL abgezogene, geröstete Haselnüsse

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

30 g Zartbitterschokolade

Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung

Für das Sofregit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun garen. Tomaten mit Saft, Knoblauch und Paprikapulver zufügen und unter häufigem Rühren 15 Minuten kochen, bis die Tomaten zerfallen und das Öl sich absetzt. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Etwas Öl in einer Kasserolle bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundum anbraten. Überschüssiges Fett abgießen. Das Fleisch wieder in die Kasserolle geben und mit Sofregit, Bouquet garni, Salz und Pfeffer vermengen. Den Wein und so viel Wasser zufügen, bis das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen, abdecken und in den Ofen schieben. Nach 1 ¼ Stunden die Karotten zufügen, wieder abdecken und 30 Minuten im Ofen garen, bis Fleisch und Karotten gar sind. Inzwischen für das Picada das Brot mit Mandeln, Haselnüssen, Knoblauch und Schokolade im Mixer fein zerkleinern. Bei laufendem Motor langsam Olivenöl zugießen, bis eine Paste entsteht. Die Kasserolle auf die Herdplatte stellen. Fleisch und Karotten herausnehmen und beiseitestellen. Den Sud aufkochen und einige Kellen davon in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen. Die Picada einrühren, dann die Mischung zurück in die Kasserolle geben und 2 Minuten einkochen. Die Temperatur reduzieren, Fleisch, Karotten und Kichererbsen zugeben. 5 Minuten köcheln, bis die Soße eindickt und die Kichererbsen heiß sind. Abschmecken und servieren.

Wirkung

Schweinefleisch (neutral, süß + salzig g Ma, Mi, Ni, nährt und befeuchtet das Yin)

Bouquet Garni: Kräuterstrauch, traditionell Rosmarin, Salbei, Petersilie mit Lobeer umwickelt. Hier einige Kräutervorschläge, wie sie zum Katalanischen Topf passen:

Rosmarin (warm, scharf + süß → He, Ni, Mi, Lu, Le)

Thymian (warm, scharf + bitter → Lu, Mi, Ni, Bl, He, Uterus)

Salbei (warm, scharf + bitter → Lu, He, Ni, Uterus, Le | kein klassischer Text)

Petersilie (warm, bitter, scharf und salzig → Bl, Ni, Ma. Tonisiert das Blut, eliminiert Wind und entgiftet)

Lorbeer (warm, scharf → bewegt Blut und wirkt Kälte entgegen, keine klassische Kategorisierung)

Salz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di + Dü)

Pfeffer, schwarz (heiß, scharf, süß → Ni, He, Di, Ma)

Weißwein (warm, scharf, süß, sauer → He, Ma, Le, Lu, bewegt Qi und Blut, wirkt Kälte entgegen – ist selbst ein Toxin)

Karotten (neutral, süß → Le, Lu, Mi, baut Qi auf, eliminiert feuchte Hitze)

Kichererbsen (neutral, süß → He, Ma, Mi, baut Qi auf, leitet Feuchtigkeit aus)

Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)

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

Tomaten (kalt, süß, sauer → Ma, Le, baut Yin auf, wirkt Hitze entgegen, leitet Toxine aus)

Knoblauch (heiß, scharf, salzig + süß → He, Le, Lu Mi, Ma, stärkt das Yang, eliminiert Wind-Kälte)

Paprikapulver, scharf (warm, scharf, süß → Ma, Ni, bewegt Qi, wirkt Kälte entgegen)

Bauernbrot, Roggen (leicht warm, neutral, bitter, süß → Gb, Le, Mi, He fördert Qi-Aufbau, befeuchtet)

Mandeln (neutral, süß → Lu, Di, Mi, baut Qi und Jing auf, regt Qi-Zirkulation an, leitet Schleim aus)

Haselnüsse (neutral, süß v Ma, Mi, baut Qi und Blut auf)

Zartbitterschokolade (neutral, süß → He, wirkt stärkend, anregend, durststillend, diuretisch)