

von Charlotte Sachter

Mitten drin und dann ist Sommer

Teil II – Ernährung nach der chinesischen Diätetik im Sommer

Sun Si Miao (Tang-Dynastie 618–907 n. Chr.) wird in der klassischen Literatur der TCM zugesprochen, das erste „popularwissenschaftliche“ Buch über Chinesische Diätetik geschrieben zu haben. „Das richtige Essen kann krank machende Faktoren zurückschlagen, die Zang Fu harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken.“ Seine Erkenntnis: „Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen,“ schlägt sich in zwei Kapiteln seines Buches: „Rezepturen, die mehr als tausend Goldstücke wert sind“ nieder. Erstmals wurde Arzneimittel-Lehre und Nahrungsmittel-Lehre getrennt – die Chinesische Diätetik war geboren.

60 Jahre später setzte Li Gao in seiner Abhandlung „Pi Wei Lun“ – „Schule zur Stärkung der Mitte“ die Funktion von Magen und Milz in den Mittelpunkt. Es entstand ein Bild der Erde als Zentrum, von wo aus sie ihre harmonisierende Wirkung zwischen jede Jahreszeit trägt. Diese Zwischenzeit wurde DOJO-Zeit benannt.

Um den Dojo-Kalender zu berechnen, nimmt man den Höhepunkt einer der Jahreszeiten: Tag-und Nachtgleiche, Sommer- und Wintersonnwende (die exakten Daten schwanken von Jahr zu Jahr etwas). Von dieser rechnet man 36 Tage vor und zurück. Zusammen mit dem Ausgangstag ergeben sich 73 Tage für die jeweilige Jahreszeit. Die dazwischen liegenden Zeiten ergeben dann die Dojo Zeiten, welche im Schnitt 18 Tage lang sind. (<http://www.5elemente-joy.com/der-dojo-kalender/>)

Bei dieser Betrachtung erhalten diese Zwischenjahreszeiten, die DOJO-Zeiten, Erdqualität. Klimatisch zeigt sich diese besondere Zeit im intensiven Erscheinen der alten Jahreszeit und dem unaufhaltsamen Vordringen der neuen Jahreszeit. In diesen Zeiten

empfiehlt die Chinesische Medizin, die Mitte zu stärken.

Deshalb soll heute die Funktion der Milz für die DOJO-Zeit und die Funktion des Herzens für den Sommer thematisiert werden.

Was heißt das für die Dojo-Zeiten?

Kurz zusammengefasst:

Die Funktionen der Milz sind:
Sie herrscht über Umwandlung und Transport.

Sie kontrolliert das aufsteigende Qi, die Muskeln und die vier Extremitäten.

Sie kontrolliert das Blut.

Sie manifestiert sich in den Lippen.

Sie öffnet sich in den Mund.

Sie beherbergt das Denken.

Die Energie der Milz schenkt zufriedene Selbstsicherheit.

Eine starke Milz gibt die Fähigkeit, das Leben in positiver Denkweise wahrzunehmen.

Die Milz ist ein umwandelndes und aufbauendes Organ, dem die befreite Emotion der Fürsorge zur Seite steht.

Die Ernährung soll vor allem die Mitte stärken wie auch die jeweiligen klimatischen Verhältnisse berücksichtigen. Diese Empfehlungen basieren immer darauf, dass in jeder Mahlzeit dennoch alle fünf Geschmacksrichtungen mit enthalten sind.

So stehen im Wechsel Winter zu Frühjahr die klimatischen Faktoren Kälte und Wind im Vordergrund. Also passen die Geschmacksrichtungen süß und scharf, wärmende und die ersten erfrischenden Nahrungsmittel.

Frühling zu Sommer bringen Wind und Hitze. Damit eignen sich die süßen, scharfen und bitteren Geschmacksrichtungen sowie erfrischende bis kühlende und für die Erde immer wieder auch neutrale und leicht wärmende Nahrungsmittel.

Sommer zu Herbst: Hier treffen Hitze und Trockenheit aufeinander, die mit bitterem, süßem und sauren Geschmack berück-

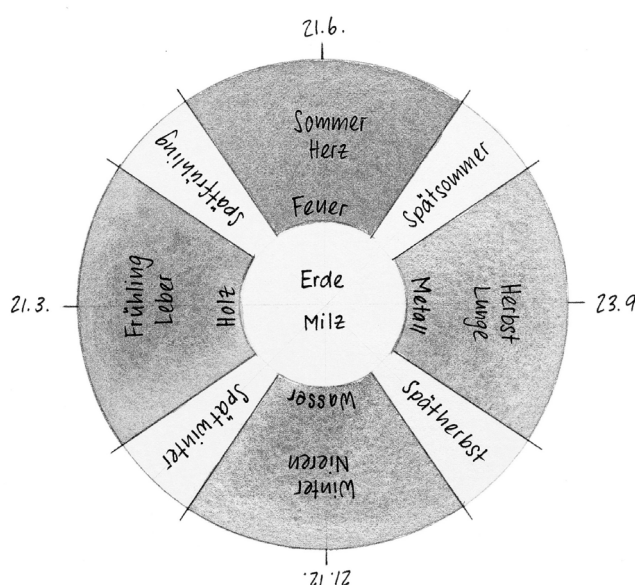


Illustration aus dem Buch „5 Elemente Küche“ von Ursula Wetter: www.at-verlag.ch

Gnocchi in Salbeibutter oder mit frischer Tomatensoße

Der Gnocchi-Teig

Zutaten für 6 Personen

Als Hauptgericht sind hier gut 200 g berechnet, das macht wirklich satt.

1kg (überwiegend) mehlig kochende Kartoffeln

250 g helles Mehl (405)

2 Pr. Salz

Muskat nach Geschmack

½–1 gestr. TL Gelbwurz

einige Spritzer Ume Su

Kartoffeln waschen und kochen. **Wenn es Tomatensoße dazu geben soll, jetzt die Tomatensoße kochen.**

Fertig gegarte Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken. Die Masse leicht würzen, soviel Mehl unterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Der Teig soll nicht mehr an den Fingern kleben. Je weniger Mehl, desto lockerer und luftiger werden die Gnocchi. Nach Geschmack nochmals würzen und mit Ume Su abrunden.

Zubereitung Gnocchi:

Zum Formen der Gnocchi eigroße Portionen vom Teig abnehmen und jeweils auf der bemehlten Fläche zu fingerdicken Röllchen ausrollen. 2–3 cm lange Stücke abschneiden. Jedes Teigstückchen mit Daumen oder Zeigefinger auf die Innenseite einer Gabel drücken, so dass ein Riffelmuster entsteht. Die fertigen Gnocchi auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Inzwischen in einem großen Topf 2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Gnocchi nach und nach ins kochende Wasser geben und bei geringer Temperatur (aber noch nahezu kochend) etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Wirkung:

Gnocchi ist ein „Erde-Essen par excellence“. Kartoffeln kräftigen die Milz, unterstützen das Qi und sie sind schmerzlindernd bei Verdauungsproblemen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung. Sie wirken harmonisierend und ähnlich wie eine Congee (Reissuppe), auch kann die gemuste Kartoffel die Wirkung der anderen Zutaten und Beilagen verstärken.

Dem klassischen Rezept hinzugefügt habe ich die Gelbwurz, die mit ihrer Blut- und Qi-bewegenden Wirkung das Gericht bei Feuchtigkeitsneigung verträglicher macht.

Kartoffeln (neutral, süß → Ni, Mi, Ma, eliminiert Hitze)

helles Weizenmehl (warm - Auszugsmehl, süß → keine Wirkung mehr)

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

Muskat (warm, scharf → Di, Mi+ Ma)

Gelbwurz (warm, bitter + scharf = Mi, Le)

Ume Su (kühl, salzig, sauer → Le + Ma, Ni)

Salbeibutter

Für 6 Personen:

8 EL Butter, Ghee, oder Butteröl

20 frische feine Salbeiblätter

¼ Zitronensaft und Zitronenabrieb

Meersalz

100–150 g geriebener Parmesan

Die Butter in einer Pfanne schmelzen oder das Öl mäßig erwärmen lassen, Salbeiblätter dazugeben und bei kleiner Hitze 3–5 Minuten durchziehen lassen. Salz und Zitrone können vorher gemischt werden – dann unter Rühren dazugeben. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst spritzt es. Beim Anrichten über die Gnocchi geben und mit Parmesan und Zitronenabrieb bestreuen.

Wirkung:

Die Salbeibutter ist herzwirksam und obwohl thermisch warm, schweißhemmend. Butter befeuchtet und unterstützt Qi und Blut (Yin). Ghee vermag darüber hinaus das Rückenmark zu ergänzen und das JING zu stützen. Ergänzt mit der Zitrone wird sie leichter verdaulich. Der Zitronenabrieb gibt eine herb-bittere und gleichzeitig „zitronige“ Note mit der Befähigung, das Qi zu bewegen und Feuchtigkeit abzusenken.

Butter (neutral, süß → Le, Mi, Lu, Ni, Di + Dü)

Ghee (neutral, süß → Le, Mi, Lu, Ni, Di + Dü)

Butteröl (= Albaöl - wird aus Rapsöl gewonnen) (warm, scharf + süß → Mi + Ma)

Salbei (warm, scharf + bitter → Lu, He, Ni, Uterus, Le)

Zitrone (Tendenz kalt, sauer → Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)

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

Zitronenschale (warm, scharf + bitter → Mi, Lu)

Parmesan (keine klassische Kategorisierung → kühl, salzig, scharf → Le, Ma, Lu, Ni, Di, Dü)



sichtigt werden. Dabei ist die Lebensmittelwahl thermisch erfrischend bis leicht wärmend.

Herbst zu Winter: In dieser DOJO-Zeit ist klimatisch die Trockenheit und die Kälte vorrangig, die mit süßem und fadem Geschmack gut aufgefangen wird. Die Thermik geht ins Warme.

Nun folgt der Sommer:

Die Funktionen des Herzens sind:

Sie regiert das Blut XUE.

Sie kontrolliert die Blutgefäße und das Schwitzen.

Sie manifestiert sich im Gesicht.

Sie öffnet sich in der Zunge.

Sie beherbergt den Geist SHEN.

Der bittere Geschmack geht zum Herzen.

Die Energie des Herzens schenkt emotionale Intelligenz und die Fähigkeit, gute Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Ein gut eingebundenes Shen gibt die Fähigkeit, gut zu schlafen und dem Leben eine spirituelle Bedeutung zu geben.

Das Herz ist ein rhythmisches, vitales Organ, dem die befreite Emotion des Mitgefühls zur Seite steht.

„Bitter“ wird mit Medizin in Verbindung gebracht und ist in unserem archaischen Hirn als „giftig“ gespeichert. Selten wird der bittere Geschmack gemocht. So kommt es, dass in der Agrarwirtschaft Bitterstoffe aus den Lebensmitteln mehr und mehr herausgezüchtet werden. Chicoree, Endivien, selbst der Radicchio verlieren immer mehr an bitterem Geschmack. Hier besteht ein deutlicher Unterschied zu Biogemüse und alten Sorten, die explizit wieder gezüchtet werden.

Der bittere Geschmack stärkt das Herz, wirkt absenkend und fördert damit auch die Verdauung. Er wirkt außerdem trocknend, weshalb er zur Beseitigung von Feuchtigkeits- und Schleimansammlungen im Körper medizinisch eingesetzt wird. Ein Übermaß an bitterem Geschmack, z. B. durch Kaffee, verstärkt Yin- und Blut-Leere.

Anders als bei der Funktion der Leber sind die Pathologien des Herzens nur bei He-Blut-Mangel und bei He-Yin-Mangel für die allgemeinere Diätetik interessant. Die weiteren Disharmonie-Muster von He-Qi, He-Yang-Mangel und Kollaps oder von Fülle-Syndromen, zeigen sich zuerst in anderen Disharmonien.

Der He-Yin- oder Blutmangel jedoch kann durch starke Regelblutungen, oder Blutverlust entstehen. Außerdem spielen die beiden Disharmonien eine Rolle während des Klimakteriums und im allgemeinen Alterungsprozess.

Schlüsselsymptome:

He-Blut-Mangel: Palpitationen, Schlafstörung, Vergesslichkeit, blasse Zunge



He-Yin-Mangel: Palpitationen, psychische Rastlosigkeit, Hitzegefühl, Rötung der Wangen, rote belaglose Zunge mit Mittelriß.

Die psychische Rastlosigkeit zeigt sich im Herzen über den Geist SHEN und geht mit Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche bis zur Verwirrtheit einher. Im Prozess von Denken, Intelligenz und Reflektionsvermögen verbinden sich Milz, Niere und Herz mit verschiedenen Qualitäten des Gehirns: Die Milz stützt das Denken im Sinne von Konzentration und Merkfähigkeit; das Herz zeigt sich in der emotionalen Intelligenz, reflexiv mit Lebensproblemen umzugehen, ihm wird das Langzeitgedächtnis zugeschrieben. Nicht zuletzt ernährt die Niere (Meer des Markes) das Gehirn und beeinflusst das Kurzzeitgedächtnis. Also, bei Prüfungen die Milz stärken, bei Partnerschafts- und Lebensfragen, das Herz stärken und im Alter die Nieren stärken.

Kühlende Lebensmittel für den Sommer: Alfalfa, Apfel, Spargel, Aubergine, Banane, Brokkoli, Chinakohl, gekeimtes Getreide, Gerste, Grapefruit, Gurke, Hirse, Kartoffeln, Kohl, Minze, Mungbohnen, Muscheln, Oliven, Pfirsiche, Salat, Selleriestangen, Seegrass, Spirulina, alle Sprossen, Süßkartoffeln, Tofu, Tomate, Wassermelone, Weizen, Zitrone

Shen-aktive Lebensmittel mit beruhigender Wirkung: Weizen und Sellerie, An Kräutern gut im Sommer zu verwenden sind Bitterorangenschalen, Hopfen, Lavendel

Shen-lichtende, also stimmungsaufhellende Kräuter sind Basilikum, Melisse, Rose, Rosmarin, grüner und schwarzer Tee.

Im sommerlichen Garten findet sich das Steinobst und eine reiche Anzahl verschiedener Beerensorten, von der Geschmackswirkung her sauer und süß, also aufbauend und Säfte haltend. Mit seinen vielen roten und gelben Farbstoffen sind diese Früchte geeignet, Blut und Säfte zu nähren, womit ein optimaler Schutz gegen Sommerhitze direkt von der Natur zur Verfügung gestellt wird.

Literatur:

Engelhardt, U./Hempfen, C.-H.; Chinesische Diätetik, 1997 (Urban&Schwarzenberg)
Li Dong Yuan (Li Gao): Abhandlung über Milz und Magen, 2003
(Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH)

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

Frische Tomatensoße

Für 6 Personen

10 Tomaten

5 Schalotten

1–2 Petersilienwurzeln oder

½ Bund glatte Petersilie im Ganzen mitkochen

1 EL Ume Su

1 TL Brauner Zucker

1 EL Shoyu

Kräuter nach Belieben, z.B. frische Minze, Zitronenmelisse, und Thymian oder Estragon und Zitronenstückchen

Variante bei sehr heißem Wetter: Als „Puttanesca“ mit Oliven und/oder kleinen Kapern und geschnittener glatter Petersilie anrichten. 1/2 kleine Schalotte pro Person fein gewürfelt und langsam angebraten, bis die Zwiebelwürfel braun sind.

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten warten und dann schälen.

Feine Petersilienwurzelwürfel dazu geben.

Die Tomaten dazugeben.

Das Geschmacksergebnis ist verblüffend gut.

Abschmecken mit Shoyu, Ume Su und 1/2 TL braunem Zucker

Bei der Tomate ist es notwendig, den grünen Einschluss im Tomatenstrunk zu entfernen: Im Strunk sammeln sich die Giftstoffe der Umwelt, außerdem wird er nicht weich.

Wirkung:

Die Tomatensoße gibt dem Gericht durch seinen sauren, kühlenden Schwerpunkt eine Säfte haltende Komponente. Tomate kann die Leber besänftigen und im Besonderen Le-Yin aufbauen sowie den Magen stärken. Die Petersilie vermag das Blut aufzubauen. Ihre entwässernde Wirkung unterstützt die Funktion der Nieren. Die „Puttanesca“-Variante betont das salzig-saure und damit Bewahrende.

Tomaten (kühl, süß + sauer → Le + Ma)

Schalotte (warm, scharf → Lu, Ma)

Petersilie (Wurzel süßer und nährender) (warm, bitter scharf, salzig Wurzel neutral + auch süß → Le, Bl, Ni)

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

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

Brauner Zucker (warm, süß → Le, Ma, Mi) (schmerzlindernd weil Stasen lösend!)

Sommersalat

Für 6 Personen

Pro Person ¼ Tomate, 1 Aprikose, 1 EL Schwarze Johannisbeeren,

½ TL Sesam

1–1 ½ Köpfe Lollo Bianco (oder ein anderer Sommer-Salat)

1 ½ Tomaten

6 Aprikosen

6 EL schwarze Johannisbeeren

Frisches Basilikum

2 EL Sesam

Vinaigrette:

3 EL Olivenöl

2 EL Grenadine

1 TL Scharfen Senf

½ Zitrone

Meersalz und Pfeffer nach Belieben

Alles in ein Schraubglas füllen und gut schütteln.

Wirkung:

Ein wunderbar erfrischender Sommersalat, der gleichzeitig durch Blut aufbauende und Säfte haltende Zutaten stärkt. Der Sesam nährt außerdem das Yin der Nieren und unterstützt Blut und Jing. Nicht zuletzt: Basilikum ist ein starkes Tonikum für das Ni-, He- und Le-Yang, tonisiert das He- und Mi-Qi, bewegt Le-Qi und leitet Schleim aus der Lunge aus.

Lollo bianco (kühl, bitter + süß → Di, Ma)

Tomate (kühl, süß + sauer → Le + Ma)

Aprikose (Tendenz warm, süß + sauer → Di, Lu, Ma)

Schwarze Johannisbeeren (kühl, süß + sauer → Le, Ni)

Frisches Basilikum (warm, bitter, scharf, süß → Ni, Lu, Ma, Mi, Di)

Sesam (kühl, süß → Ni, Le, Di, Dü)

Vinaigrette

Olivenöl (neutral, süß → Le, Mi)

Grenadine (Granatapfelsirup) (warm, sauer + süß → Ma + Mi, Di)

Senf (warm, scharf + sauer → Le, Lu, Di)

Zitrone (Tendenz kalt, sauer → Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)

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

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