

von Charlotte Sachter

Spätsommerlicher Ausflug

Während im Sommer auf den Tellern allerlei Beeren und Blüten eine gelungene Komposition mit Salaten und frischen Kräutern eingingen, bringt die Ernte des Spätsommers mit den ersten frischen Birnen, Äpfeln und Kürbissen ein zartes Gelb und Grüngelb vermengt mit leuchtendem Orange auf den Tisch – dabei betupft mit allerlei Rot. Die Farben im Spätsommer werden wärmer, der Geschmack erdiger, die Kochzeiten länger. Ein Essen im Tontopf gegart betont die Süße von Gemüse und belässt jede Zutat in ihrer eigenen geschmacklichen Qualität und doch seltsam „harmonisiert“ im Gesamtgericht. Wenn das nicht der Qualität der Erde ganz besonders entspricht, was dann?

So widmen sich die aktuellen Rezepte dem Kochen im Ofen – heute dem Garen im Steingut bzw. im Tongefäß. Der Spätsommer geht in den Herbst über und wird in alter Tradition mit dem Erntedankfest begangen. Wir sind wir im Metallelement angelangt, das sich mit Abschied und Loslassen auseinandersetzt.

Im letzten Heft stand die Berechnung der Dojo-Zeiten im Vordergrund sowie die Funktion der Milz, als der zentraler Funktionseinheit des Erdelementes, heute möchte ich sie als natürliche Übergangszeiten ausführlicher thematisieren.

Die Betrachtung soll die Fragen beantworten:

Was genau macht der süße und fade Geschmack im Körper?

Welche Jahreszeiten treffen sich in den vier Dojo-Phasen und welche Geschmacksrichtungen sind diesen Phasen zugeordnet?

Welche Organe sind damit im Vordergrund und welche klimatischen (pathogenen) Faktoren können schützende bzw. vorbeugende Maßnahmen erfordern?

Kurz zusammengefasst: Die Dojo-Zeiten und der Spätsommer stehen im Zeichen der Wandlung. Die Funktion der Milz herrscht über die Umwandlung und den Transport. Im Wechsel der Jahreszeit ist es besonders günstig die Mitte zu stärken, damit dem Körper im gleichen Maße Flexibilität wie Stabilität zur Verfügung stehen, sich an die neuen bzw. wechselhaften klimatischen Bedingungen anzupassen. Ihr ist der süße sowie der fade Geschmack zugeordnet. Beide Geschmäcker unterstützen die Milz darin, die „reine Energie“ zu den Lungen zu leiten, von wo aus alle Organe mit der reinen Energie genährt werden. Die Milz öffnet sich in den Mund. Sie besitzt die Fähigkeit des Geschmackssinnes, nämlich alle fünf Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, scharf und bitter zu identifizieren.

Der Aufbau und die Pflege der Energie der Mitte ist einer der wichtigsten Prinzipien in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), im Shiatsu, im Qigong und im Taoismus.

Nach der Lehre der Fünf Elemente, die neben der Theorie von Yin und Yang ein weiteres Diagnosemodell der TCM darstellt, ist die Stärke der Mitte entscheidend für unsere gesamte Gesundheit. Die Hauptfunktion der Mitte ist es, die Essenz der Nahrung in Blut, Qi und Säfte umzuwandeln und im ganzen Körper zu verteilen. So wird der Körper genährt. Die Mitte gilt daher auch als „Wurzel des nachgeburtlichen Qi“.



Was genau macht der süße und fade Geschmack im Körper?

Mit dem „süßen“ Geschmack ist hier die Getreidesüße gemeint und die Süße z. B. im Wurzelgemüse. Alle Zuckerstoffe – auch die natürlichen Pflanzenzucker wie Ahornsirup, Agavendicksaft oder Birkenzucker, sind Konzentrate, die der Milz eine hohe Adaptionsleistung abfordern. Wenn diese extreme Süße nicht durch den scharfen Geschmack wie z. B. von Kardamom oder von Pfeffer bewegt wird, heißt das für eine geschwächte Funktion der Milz: Ansammeln von Feuchtigkeit, weil die konzentrierte Süße nicht genügend transformiert und transportiert werden kann. Der süße Geschmack steht dann dem Körper nicht als nährnde Energie zur Verfügung sondern verlangsamt das System, indem die Süße als „trübe Flüssigkeit“ je nach Konstitution die Milz selbst (Gewichtszunahme, Müdigkeit nach dem Essen), die Lungen (stetig wiederkehrende Erkäl-

Zwei Varianten Kürbisschiffchen mit Möhren und mit Backpflaumen dazu marinierte Mandelstifte

Aufwand + 30 Min. + ca. 20 Min. Backzeit

Zutaten für 4 Personen (beide Varianten zusammen):

1 kleiner Hokkaidokürbis (500 - 600 g)

2-3 Möhren

6-8 Pflaumen, getrocknet oder frisch

Marinade:

150 ml Olivenöl

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL getrockneter Thymian, Rosmarin, Salbei (wahlweise)

2 EL Crema Aceto Balsamico

1 TL Getreidesirup

S/P (= Salz und Pfeffer)

Die Marinade kann beim Kochen im Römertopf mit ca. 100 ml Wasser aufgefüllt werden.

Mandelstifte:

1 Handvoll Mandelstifte

1-2 TL Ume Su

Kürbis Variante mit Möhren:

Kürbis waschen, teilen und entkernen. Beim Hokkaidokürbis kann die Schale mitgegessen werden. Es gibt 2 Sorten, den orangen und den grünen. Der grüne hat den höheren Chlorophyllanteil, eignet sich also mehr, den Stoffwechsel anzuregen, der Orange mehr zum „harmonisieren“.

Kürbis in 2 cm breite Schiffchen schneiden. 3/4 davon für die Möhrenvariante verwenden, ? für die Kürbisschiffchen mit Pflaumen.

Die Möhren waschen und in passende Stücke schneiden wie z.B.

Diagonalen oder Dreiecke.

Marinade mixen (in ein Schraubglas geben, gut schließen und kräftig schütteln)

1/4 für die Variante mit Backpflaumen abschöpfen und für diese

Variante Zimtstange dazugeben.

Die Gemüse Mischung Möhre-Kürbis in 3/4 der Marinade 15 Min.

ziehen lassen.

Auf einem nur mit dem Pinsel dünn mit Olivenöl eingestrichenen

Backblech 20 Min. bei 180°C auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Eine Schale Wasser mit in den Ofen stellen.

Das Gemüse kann auch im Römertopf gegart werden. Dann ist der Geschmack süßer und die Marinade hat sich intensiver mit dem Gemüse verbunden.

Kürbis Variante mit Pflaumen:

Den restlichen Kürbis nochmals schmaler schneiden und in eine kleine Ton- oder Steingutform geben. Die Backpflaumen oder zur Pflaumenzeit die frischen Pflaumen entsteint dazugeben. Mit der restlichen Marinade übergießen.

Mit geschlossenem Deckel mit in den Ofen geben und zusammen mit dem anderen Gemüse eine Schiene tiefer garen.

Mandelstifte:

Mandelstifte in einer warmen Pfanne ohne Fett anrösten

Mit wenig Ume Su ablöschen, dabei schnell rühren, damit sich die Flüssigkeit über alle Mandeln verteilen kann. Gibt den Mandeln zum Eigenaroma eine sauer-salzige Geschmacksnote.

Alles Zusammen anrichten. Geeignet als Vorspeise oder Gemüsebeilage. Mit den Linsen und dem Kartoffel-Sellerie-Stampf als Menü oder z.B. mit Ziegenfrischkäse als kleines Hauptgericht.

Wirkung der einzelnen Zutaten:

Hokkaidokürbis (warm, süß, --> Lu, Di, Ma, Mi, baut Qi auf, eliminiert Schleim)

Möhren (neutral, süß --> Le, Lu, Mi, baut Qi auf, eliminiert feuchte Hitze)

Pflaumen, getrocknet oder frisch (neutral, sauer + süß --> Le, Mi, Ma, Di, Bl, baut Yin auf und regt Qi-Zirkulation an)

Olivenöl (neutral, süß --> Le, Mi)

Zitrone (Tendenz kalt, sauer --> Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)

getrockneter Thymian, Rosmarin, Salbei (wahlweise) (M, F)

Crema Aceto Balsamico (warm, bitter, sauer + süß --> Le, Ma, regt Qi- und Blutzirkulation an)

Getreidesirup (warm, süß --> Mi, Ma)

Meersalz (kalt, salzig --> Ma, Ni, Di + Dü)

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

Mandeln (neutral, süß --> Lu, Di, Mi, baut Qi auf und unterstützt das Jing)

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

Baut das Qi + Yin auf, nährt und befeuchtet den Körper. Es sind genug bewegende Kräuter enthalten. Außerdem wirkt Kürbis Wasser ausleitend. Auf eine kleine Einschränkung will ich beim Kürbis hinweisen:

Bei manchen Menschen „verlegt“ Kürbis den Darm.



tungen) oder die Leber (Le-Qi-Stagnation mit folgender feuchter Hitze in der Leber mit Gereiztheit, Stimmungsschwankungen) belegt.

Der fade Geschmack hat sowohl eine Milz- als auch eine Nieren-stärkende Wirkung und eignet sich von daher besonders für die zweite Jahreshälfte. Der typische fade Geschmack wird durch Hülsenfrüchte repräsentiert, wobei die Bohnen, vor allem die Azukibohne und die schwarze Sojabohne die Nierenenergie stärken und die Linsen und gelben Bohnen die Milz stärken.

Die Dojozeiten und ihre besonderen Herausforderungen:

Welche Jahreszeiten treffen sich in den vier Dojo-Phasen und welche Geschmacksrichtungen sind in diesen Phasen zugeordnet?

Sommer ⇨ Herbst: Bitter und Scharf für Dojo Süß

Herbst ⇨ Winter: Scharf und Salz für Dojo Süß/fade

Winter ⇨ Frühjahr: Salz und Sauer für Dojo Süß/fade

Frühjahr ⇨ Sommer: Sauer und Bitter für Dojo Süß

Der süße und der fade Geschmack stellen also das Kontinuum in der Ernährung dar.

Welche Organe sind damit im Vordergrund und welche klimatischen (pathogenen) Faktoren können schützende bzw. vorbeugende Maßnahmen erfordern?

Sommer ⇨ Herbst:

Herz und Lunge mit den klimatischen Faktoren Hitze und Trockenheit. Die Hitze trocknet Säfte und verzehrt das Yin. Äußere Trockenheit verschärft deren Symptome auf der Haut und den Schleimhäuten. Das Aufeinandertreffen beider Faktoren im Körper kann z.B. eine Sommergrippe verursachen mit hohem Fieber und trockenem Reizhusten. Oder der pathogene Faktor zeigt sich in einer Obstipation mit hartem, dunklen Stuhl. Hier heißt es den Körper zu befeuchten, also Yin und Säfte aufbauen, welches durch die Geschmäcker süß und fade geleistet wird. Der saure Geschmack sorgt dafür, dass die aufgebauten Säfte im Körperinneren gehalten werden. Solange ein pathogener Faktor im Körper ist, ist der saure Geschmack nicht angezeigt, denn er bindet auch den pathogenen Faktor im Körper. Es empfindet sich eine Ausleitung über den Stuhl, z.B. im Sommer mit Rhabarberwurzel (Rhiz. Rhei)

Herbst ⇨ Winter:

Lunge und Niere mit den klimatischen Faktoren Trockenheit und Kälte. Diese beiden klimatischen Bedingungen werden sich im Körper nicht miteinander verbinden, da Kälte ein „Yinzustand“ und Trockenheit ein „Yin-Mangelzustand“ ist. Andres ausgedrückt, Trockenheit wird durch Kälte gemildert oder im ungünstigen Fall gewandelt und die Symptome innerer Kälte treten auf: Frieren, Erkältung mit viel Schleimabsonderung. Beide klimatischen Faktoren brauchen verschiedene Geschmäcker, Im Wechsel vom Herbst zum Winter ist es daher ratsam, sich besonders ausgewogen zu ernähren. Hier ist längeres Kochen und Garen im Ofen mit wärmenden Kräutern und Marinaden empfohlen. Zu scharfe Gewürze, die die Kälte vertreiben, können die Trockenheit vergrößern. Zu stark befeuchtende Nahrung kann bei innerer Kälte nicht transformiert werden. Als Empfehlung für die tägliche Küche stehen hier die mediterranen Kräuter im Vordergrund, gefolgt von Petersilie und den Alliumgewächsen (Lauch/Zwiebelgewächse).



Winter ⇨ Frühjahr:

Niere und Leber mit den klimatischen Faktoren Kälte und Wind. Wind ist der beste Transporteur von pathogenen Faktoren in den Körper hinein. Nicht von Ungefähr kommt es, dass sich im späten Winter zum Frühjahr hin nicht nur die Erkältungen, sondern auch die typischen Winderkrankungen der Allergien häufen. Der Pollen wird schließlich auch über den Wind transportiert. Also hier ist Vorsicht angesagt und ein guter Schutz der Oberfläche. Vor allem die „Windtore“ (Bl 12) wollen gut gewärmt sein. Eindringender Wind wird über die Öffnung der Oberfläche ausgeleitet. Dies wird über den scharfen Geschmack veranlasst. Da die Nahrung mit scharfem Geschmack auch überwiegend mit warmer oder sogar heißer Temperatur auf den Körper wirkt, ist hier mit dem Zufügen des scharfen Geschmacks beiden klimatischen Besonderheiten dieses Jahreszeitenwechsels geholfen.

Frühjahr ⇨ Sommer:

Leber und Herz mit den klimatischen Faktoren Wind und Hitze. Wann immer der Faktor Wind mit im Spiel ist, besteht die Gefahr des Eindringens von klimatischem Faktor in den Körper. Dies gilt besonders für Menschen, die windempfindlich sind und sich schnell einen „Zug holen“. Wind-Hitze kann sich z.B. auf der Haut zeigen mit juckenden Pusteln, die schorrig-trocken die Haut rissig machen, aber auch in den Gelenken oder wieder in einer fieberhaften Grippe mit starken Gliederschmerzen und wandernden Kopfschmerzen. Auch Migräne kann durch Wind-Hitze hervorgerufen werden. Hier sind wie bei der Hitze selbst, kühlende Nahrungsmittel, die das Yin aufbauen, aber dazu den Wind eliminieren gefragt. Dies geschieht mit der scharf-bitteren Geschmacksrichtung, die ein Charakteristikum der Kräuterpflanzen darstellt. Besonders eignet sich hier die Klettenwurzel, Borretsch, Lavendel, Pfefferminze, Salbei, Majoran, Oregano und Teebaumöl.

Allem zugrunde liegt die Stärkung der Mitte. Ihre Qualität zeigt sich am besten im Spätsommer, wenn die Ernte eingeholt wird. Guten Appetit mit den für den Spätsommer typischen Gerichten!

Kartoffel-Sellerie-Stampf

Aufwand + 25-30 Minuten/ einfach

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln

1/2 Sellerieknolle, ca. 300 g

1 EL Butter

0,2 l Milch

(vegan: 1 EL Butteröl, 0,2 l von dem Kochwasser)

Gewürze:

S/P, Muskat

Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser 10 - 15 Min. kochen, je nach Würfelgröße. Parallel dazu „Himmel und Erde“ zubereiten.

Das Gemüse zu Mus stampfen oder durch die „Flotte Lotte“ drehen. Beim Stampfen die warme Milch nach und nach zugeben. Es lohnt sich, die Variation mit dem Kochwasser zu probieren, da es den Selleriegeschmack vertieft und dadurch würziger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas Butter darüber schmelzen lassen.

Wirkung:

Kartoffeln (neutral, süß --> Ni, Mi, Ma, tonisiert Qi und stärkt Yin)
Sellerie (kühl, bitter + süß --> Le, Ma, Ni, Bl, eliminiert Hitze, Wind und Schleim)

Butter (warm, süß --> Mi, Ma, stärkt Yin)

Milch keine klassische Kategorisierung (neutral, süß --> He, Lu, Ma, baut Yin + Qi auf)

Meersalz (kalt, salzig --> Ma, Ni, Di + Dü)

Pfeffer, weiß (heiß, scharf + bitter ==> Dü, Di, Ma)

Muskat (warm, scharf --> Di, Mi, Ma, tonisiert das Yang)

„Himmel und Erde“ oder Zwiebel-Apfel-Mirin

Aufwand + 20-25 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1-2 Gemüsezwiebeln

2 große säuerliche Äpfel (E, H)

1 EL Butterschmalz oder Ghee(E)

2 EL Reiswein-Mirin, hell (alkoholhaltig, alternativ weißer Traubensaft)

Gewürze:

1 Wacholderbeere gemörsert,

1 Lorbeerblatt

Meersalz + Pfeffer

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

In Butterschmalz oder Ghee leicht anbraten

In der Zeit die Äpfel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Zu den glasigen Zwiebeln dazugeben.

Mit der gemörserten Wacholderbeere, dem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen und mit Mirin ablöschen.

Mit Deckel solange garen lassen, bis die gewünschte Garung erreicht ist.

Zuletzt nochmals abschmecken und nach Geschmack pfeffern.

Wirkung:

Gemüsezwiebel (warm, scharf, leicht süß --> Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an)

Äpfel (kühl, süß + sauer --> He, Lu, Ma, Mi, Di, nährt Yin + Qi)

Butterschmalz oder Ghee(E) (warm, süß --> Mi, Ma, nährt Yin und stützt Jing)

Reiswein-Mirin, hell (warm, scharf, süß + leicht sauer --> He, Le, Lu, Ma)

Traube, weiß (neutral, sauer + süß --> Ni, Le, Lu, Mi, Ma, tonisiert Qi)

Wacholderbeere (warm, scharf, süß + sauer --> Mi, Ni, Bl, Lu, Di, Le)

Lorbeerblatt (warm, scharf --> keine klassische Kategorisierung)

Meersalz (kalt, salzig --> Ma, Ni, Di + Dü)

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

Dieses Herbstessen wird traditionell mit warmer Blutwurst mit Graupen oder Rosinen und Kartoffelbrei gegessen. Hier ist eine vegetarische und wer Butteröl aus Raps statt des Ghee nimmt, eine rein vegane Variante. Das Gericht nährt das Yin, baut damit Säfte auf, wärmt leicht und tonisiert das Qi, damit also auch die Yang-Energie. Sehr ausgewogen vermag diese Speise gleichzeitig zu dynamisieren wie auch die Grundsubstanz zu stärken.

Charlotte Sachter, Heilpraktikerin

Shiatsu-Praktikerin seit 1993

TCM bei der AGTCM 1999

Praxis in Hamburg-Othmarschen

Ernährungslehre, Shiatsu, Kräuterkunde

www.charlotte-sachter.de