

dtv

Die Acht ist in China eine heilige Zahl, die für Reichtum und Fülle steht. Und so kennt auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) acht heilkräftige Gemüse und Gewürze, die wahrhafte »Schätze« für unsere Gesundheit bedeuten: Ingwer, Soja, Rettich, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chinakohl, Pilze und Sesam. Ihre Heilwirkungen sind vielfältig – ein stabiles Immunsystem, makellose Haut, gute Nerven oder Vitalität bis ins hohe Alter sind nur einige davon. Von jeher widmen sich die Chinesen mit großer Leidenschaft und Akribie dem Sammeln, Weitergeben und Verbessern von Rezepten. Die besten von ihnen haben die Autorinnen jetzt in diesem Ratgeber versammelt. Sie verraten auf kurzweilige und praktische Weise, wie sich aus den acht »Schätzen« mit wenig Aufwand köstliche Gerichte zubereiten lassen. Alle Rezepte sind einfach nachzukochen, und neue, hierzulande noch weitgehend unbekanntere Zubereitungsarten von vertrauten Gemüsesorten sorgen für kulinarische Überraschungen.

Susanne Hornfeck, Dr. phil., ist Germanistin und Sinologin, Autorin und Übersetzerin. Fünf Jahre lebte und lehrte sie in Taipei. *Nelly Ma*, aufgewachsen in Peking, ist Universitätsdozentin für Chinesische Sprache in Passau und vertraut mit den Methoden der TCM. Von Susanne Hornfeck und Nelly Ma erschien im Deutschen Taschenbuch Verlag der Band »Chinesische Hausmittel«.

Susanne Hornfeck · Nelly Ma

Die acht Schätze der chinesischen Heilküche



Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Susanne Hornfeck und Nelly Ma
ist im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:

Chinesische Hausmittel (36286)

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de



Originalausgabe 2004

5. Auflage 2014

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Karl Newedel

Kalligraphien: © Nelly Ma

Illustrationen: © He Gen De

Gestaltung und Satz: Offizin Wissenbach, Höchberg bei Würzburg

Gesetzt aus der 10/13' Rotis

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34125-7

*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

Inhalt

Einleitung: Essen – Heilanwendung oder Genuss?	11
Was die acht Schätze auszeichnet	13
Nahrung, die wärmt oder kühlt	13
Die Grundausrüstung der Chinaküche	16
Auf das Schneiden kommt es an	18
Die heiße Phase – der Kochvorgang	20
Die Portionierung	23
Ingwer	25
<i>Heilen mit Ingwer</i>	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
<i>Genießen mit Ingwer</i>	42
Soja	45
<i>Heilen mit Soja</i>	56
Soja bei Erkältung	56
Soja bei Verdauungsproblemen	57
Soja bei unterschiedlichen Beschwerden	60
Soja für die Haut	62
<i>Genießen mit Soja</i>	63

Rettich	71
<i>Heilen mit Rettich</i>	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
<i>Genießen mit Rettich</i>	84
Knoblauch	89
<i>Heilen mit Knoblauch</i>	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
<i>Genießen mit Knoblauch</i>	105
Frühlingszwiebel	109
<i>Heilen mit Frühlingszwiebeln</i>	113
Frühlingszwiebeln bei Erkältung	113
Frühlingszwiebeln bei Verdauungsproblemen	115
Frühlingszwiebeln bei äußeren Verletzungen	116
Frühlingszwiebeln bei Menstruationsbeschwerden ..	118
Frühlingszwiebeln für Diabetiker	119
<i>Genießen mit Frühlingszwiebeln</i>	122

Chinakohl	129
<i>Der heilkräftige Kohl</i>	133
<i>Genießen mit Chinakohl</i>	134
Pilze	143
<i>Der Shiitake-Pilz</i>	147
Heilen mit dem Shiitake-Pilz	151
<i>Der Austernpilz</i>	153
Heilen mit dem Austernpilz	154
<i>Der Mu-er-Pilz</i>	157
Heilen mit dem Mu-er-Pilz	159
<i>Der Affenkopf oder Igelstachelbart</i>	161
<i>Heilende Pilze lecker zubereitet</i>	165
Sesam	171
<i>Heilen mit Sesam</i>	175
Sesam bei unterschiedlichen Beschwerden	175
Sesam für Haut und Haare	176
<i>Genießen mit Sesam</i>	180
Sesamöl – das duftende Würzmittel	180
Sesampaste – <i>zhima jiang</i>	180
Anhang	185
<i>Quellenverzeichnis</i>	187
<i>Register</i>	189

Einleitung

Essen – Heilanwendung oder Genuss? Über den Zweck dieses Buches

C*hile 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 Pillen

schlucken, wenn wir diese Wirkstoffe ebenso gut auf wohl-schmeckende 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 Krankheitsbil-
dern helfen und deren Zutaten in ihrer Wir-
kung genau aufeinander abgestimmt sind



Kulinarische Rezepte, die die Heilwirkung der
Substanzen zur allgemeinen Gesundheitspfle-
ge 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 mehrma-
liger 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: 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 chinesisch kocht, muss anschließend keine Töpfe spülen. Alle Gerichte werden im Wok zubereitet, wobei dieser zwischendurch nur kurz mit heißem Wasser oder Küchenkrepp gereinigt wird.

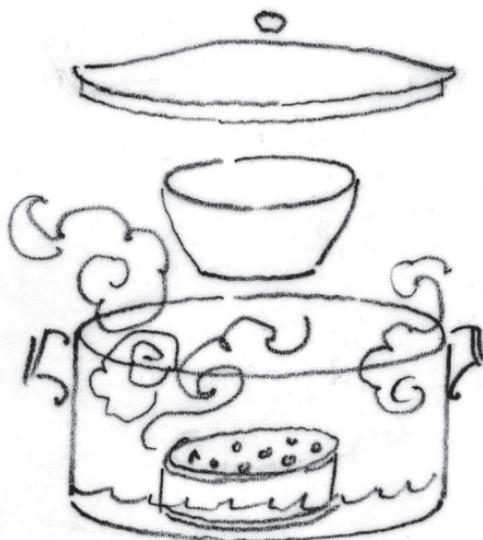
Wok oder Pfanne?

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 (auf dem Umschlag dieses Buches abgebildet) 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 aus-

gepresst 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.

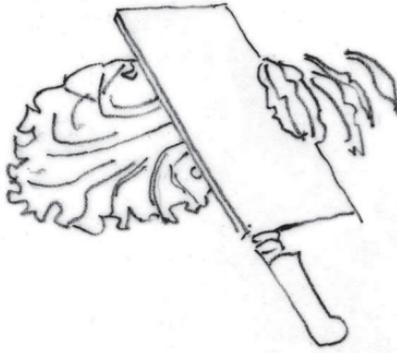
Chou e bu shi – Iss nichts, was übel riecht.

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.

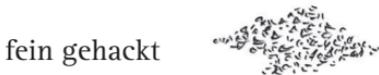


Bei vielen Gerichten kommen zunächst die Aromaspender Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne. Diese müssen, um ihr Aroma optimal entfalten zu können, unterschiedlich geschnitten werden:

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 Pfannenrühren 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.