



Erdbeeren, Dill und Avocado:

„Eine Trilogie ist ein inhaltlich zusammengehörendes literarisches, musikalisches oder filmisches Werk, welches aus drei Teilen besteht. Die Einzelwerke einer Trilogie haben zwar einen gemeinsamen Rahmen, sind jedoch gleichzeitig selbstständig und in sich abgeschlossen.“ Finde ich auf Wikipedia.

Aus der Kunst entliehen verhält es sich mit der Erdbeere, dem Dill und der Avocado ähnlich: Jede Frucht ist für sich abgeschlossen, bildet eine eigene aromatische Komposition mit eigener Textur. Auch dieser Begriff „Textur“ ist entlehnt aus der Sprache des Stoffes, der Musik und des Weines. Jürgen Dollase hat diesen Begriff in seinem Buch „Geschmacksschule“ für Speisen verwandt und grafisch übersetzt. Er beschreibt das haptische (oberflächensensibel) Erleben im Mund das Zunge, Zähne, Gaumen und Innenwangen an Oberflächensensibilität aufbieten. In der Lebensmittelchemie wird dieses Erleben genauestens untersucht. So wird z. B. der Druck, das Geräusch und die Art des Schmelzes eines Kartoffelchips genauestens vermessen, um die Kauflaune und den psychologischen Effekt ein Nichts statt einer Kalorienbombe gegessen zu haben, optimal zu verkaufen.

Bei dieser Komposition handelt es sich um weniger Schädliches als vielmehr um eine sich hervorragend ergänzende Mischung aus Inhaltsstoffen und Aromen, die darauf abzielen, eine „echte“ Befriedigung herzustellen.

Die Erdbeere ist eine Sammelnussfrucht, wie es jetzt überall nachzulesen ist. Sie gehört damit nicht zu den Beeren im eigentlichen Sinne auch wenn sie dort stets aufgeführt wird. Das stört den Genuss wenig – für mich ist sie der Auftakt zur Sommerzeit, gefolgt von Kirschen, Himbeeren, Brom- und Heidelbeeren, Johannisbeeren in drei Farben und nicht zuletzt die alten roten Züchtungen der Stachelbeere. All diese Beeren sind wahre Glücksbringer. Sie bergen die Information von Sonne, von Wärme und Licht. Für den Körper geben sie unzählige Minerale, Vitamine und Enzyme, die sie zu kleinen Helfern mit großer Wirkung machen. In der Chinesischen Medizin sind all diese Früchte in den klassischen Texten nicht beschrieben, weil sie zu unserem Kulturkreis gehören und dort nicht wuchsen. Allein die Maulbeerfrüchte erinnern an unsere Beerenvielfalt, die inzwischen alle in neueren Werken beschrieben wurden.

Die Erdbeere hat mit ihrer süßen und sauren Geschmacksrichtung einen Bezug zum Funktionskreis der Milz und der Leber. Sie wirkt leicht adstringierend und hat damit die Fähigkeit „das Blut zu halten“. In unserer westlichen Betrachtung sind es die roten Farbstoffe einer Pflanze, die einen Bezug zum Blut oder Kreislauf herstellen. Die Erdbeere wird in klassischen Kräutertexten mit ihrer besonderen Wirkung auf die Leber beschrieben, indem sie den Reinigungsprozess des Körpers unterstützt, Fieber senkt, die Haut klärt und auch bei uns als stoffwechselanregend und adstringierend gilt. In der chinesischen Terminologie ist sie wie schon gesagt, süß und sauer, hat eine thermisch kühlende Wirkung auf den Körper, unterstützt das „YIN“ und stärkt die Meridiane der Nieren, der Leber, der Lunge, von Magen und Milz. Damit kann sie als guter „Allrounder“ die inneren Organe gesund erhalten. Einzig ihre allergische Wirkung macht sie für manche Menschen ungenießbar.

Der Dill gehört im frühlommerlichen Garten mit seinem filigranen Blattwerk zu den beeindruckenden einjährigen Gewächsen, die im Strauß gebunden, dem Ganzen nicht nur eine Leichtigkeit sondern auch noch einen intensiven Duft verleihen. Die Pflanze kann bis zu 1,20 m groß werden und trägt im Spätsommer seine hübschen Dolden mit den Dillfrüchten, die im Winter den Eintopf bereichern. Seine verdauungsfördernde Wirkung ist ebenbürtig neben Anis, Fenchel und Kümmel zu nennen. Dabei wirkt er desinfizierend, entkrampfend und unterstützte ebenso wie die Erdbeere, die Funktion der Leber bei der Entgiftung. Das Dillgrün soll frisch und roh genossen werden, die Wärme zersetzt ihn und macht ihn unansehnlich braun. Sowohl das Grün als auch die Samenfrucht sind zudem schlaffördernd und von daher gut am Abend zu genießen. In der Chinesischen Betrachtung wird lediglich der Dillsamen besprochen, der scharf, wärmend auf die Funktion der Nieren, des Magens und der Milz wirkt. Zudem

Charlotte Sachter

Heilpraktikerin, Dipl. Medien- und Kulturmanagerin
0163 – 410 8 410 | sachter@praxis-rosenhagen.de



ist er ein Energietonikum und Kreislaufanreger. Das Grün ist weniger warm, ist von der Geschmacksrichtung her scharf und süß und hat damit eine mehr aufbauende und nur leicht wärmende und bewegende Funktion. Von daher eignet es sich besser für Menschen, die von sich aus einen Hang haben, dass die Energie „nach oben schießt“.

Die Avocado ist eine glückliche Bereicherung in unserer Küche. Auch sie ist eine Beere, gehört zu den Lorbeergewächsen. Über ihre ungesättigte Fettsäuren werden viele Lobeshymnen gesungen. Zurecht. Außerdem ist die cremige Textur der reifen Avocado unübertrefflich, so dass schon beim Essen ihre ummantelnde Wirkung verstanden werden kann. Sie stärkt die Nerven, als würde sie einen Schutzmantel darüber legen, weist einen Strauß von Vitaminen, Aminosäuren und Mineralien und Bitterstoffen auf, die sie zur wahren Medizin machen. Der hohe Fettgehalt von ca. 30% ist positiv zu werten, denn die Fette sind ungesättigt und als pflanzliches Fett komplett cholesterinfrei. Mit dem höchsten B-Vitamin-Gehalt bringt auch die Avocado einen spezifischen Leberschutz mit. Darüber hinaus schützt sie das Herz und sein Gefäßsystem und macht den Menschen gelassen.

Dabei passen die Drei hervorragend geschmacklich zusammen. Dazu habe ich zwei Rezepte für sie entwickelt, die Sie hier auf der Seite www.charlotte-sachter.de BLOG finden und auf meinem externen BLOG: <http://shiatsucuisine.de>

Auf Ihre Rückmeldung, wie es Ihnen geschmeckt hat freut sich
Ihre Charlotte Sachter

