



von Charlotte Sachter

Frühjahrswind

Teil I - Ernährung nach der chinesischen Diätetik im Frühling

Es hat mich erwischt. Ein feucht-grauer Wintertag, fast frühlingwarm, und die Shiatsubehandlung einer Erkältungspatientin haben mein „Wei Qi“ durchdrungen. Der „Wind“ hat sich als „Schlitten“ zur Verfügung gestellt. Wind-Kälte ist in meinen Körper gedrungen. Das Ergebnis: Schniefnase, den Kopf voller Schleim, dumpfe Schmerzen und schlottrige Glieder.

Wir kennen das alle. Die Chinesische Medizin greift hier auf ähnliche Hausrezepte zurück, wie unser Kulturkreis auch. Nichts hilft besser, als eine gute, heiße Hühnersuppe. Hingegen ist die Chinesische Diätetik bei anderen Hausmitteln ganz anderer Meinung. Die heiße Zitrone, z.B. stellt genau den „Schlitten“ zur Verfügung, mit dem eine beginnende Erkältung weiter in den Körper hineingetrieben wird. Zitrone ist sauer und thermisch kalt. Mit dem sauren Geschmack wirkt sie adstringierend, haltend, womit sie auch den pathogenen Faktor „Kälte“ im Körper hält, und thermisch kühlt sie. Was der Körper braucht, ist das Öffnen der Poren und Wärme. Die Oberfläche öffnend, wirkt der scharfe Geschmack, meist auch gleichzeitig wärmend.

Was hat solch eine Erkältung mit dem Frühjahr zu tun? Wind ist ein Faktor des Holzelementes, sowohl klimatisch im Äußeren als auch im Körper als „pathogener Faktor“. Typische Windkrankheiten sind u.a. Erkältungen und Allergien. Sie beginnen plötzlich, tauchen aus dem „Nichts“ auf und machen sofort kräftige Symptome. Wind ermöglicht anderen pathogenen Faktoren in den Körper einzudringen. Wind tritt meist in der oberen Körperhälfte auf. Innerer Wind kann zu gravierenden Störungen wie Schwindel oder Lähmungen führen. Daran ist dann eine Disharmonie des Funktionskreises der Leber beteiligt. Bevor es zu all diesen Störungen im Körper kommt, können wir ihn gut selbst versorgen.

Etwa Zweidrittel unserer Energie beziehen wir aus unserer Nahrung, etwa Eindrittel aus der Atemluft und aus Bewegung. Optimalerweise soll nur ein kleiner Teil Ursprungsqi helfen, das „wahre Qi“ des Körpers aufzubauen. Von seiner Substanz leben, heißt, sich selbst im Ursprungsqi zu schwächen. Der Zeitgeist ist prädestiniert dafür, mit seiner wachsenden Geschwindigkeit, das Gefühl für den eigenen Rhythmus, die eigenen Grenzen außer Acht zu lassen. Was wir immer für uns tun können, solan-



ge wir „kregel“ sind, ist gut zu essen. Dazu gehört auch das „Wann“ und das „Wie“. Gerade das Holzelement braucht ordnende Struktur und Raum. Ein Essen in Hetze eingenommen, in unregelmäßigem Rhythmus gegessen, den Ärger noch halb mit heruntergeschluckt, macht das beste Biomenü ungenießbar für den Organismus. Da sind sich die traditionellen Heilkünste mit der modernen Wissenschaft einig.

Wer an Symptomen leidet, wie Aufstoßen nach dem Essen, Magenkrämpfe oder zu Schmerzen im Unterbauch neigt, kann für sich mehr tun als gähnen. Sich einige Tage bewusst beobachtet, kann zu erstaunlichen Einsichten führen, was alles unbemerkt beim Essen geschehen kann. Zu schnell, zu viel, unachtsam, mal zwischendurch, eine Mahlzeit vergessen, jedeR nach seinem Muster.

Außerhalb der speziellen Ernährungsberatung bei Krankheiten bietet uns die Chinesische Diätetik ein breites Feld der energetischen Betrachtung von Nahrungsmitteln. Anhand derer können wir uns selbst und unseren Patient/innen ein differenziertes Bewusstsein über Nahrung verschaffen. Es ermöglicht uns, gemäß dem eigenen Energieverhältnis jahreszeitengemäß die Prozesse unseres Körpers zu unterstützen. Eine meiner Lehrerinnen fasste das kurz zusammen: „Gute Laune kann man essen“.

Um die Nahrung in ihrer Wirkung einschätzen zu können, ordnet die Chinesische Medizin die Lebensmittel nach

- ihrem Temperaturverhalten
- ihrer Geschmacksrichtung
- ihrem Funktionskreisbezug
- und ihrer Wirkrichtung auf den Körper, wobei die Wirkrichtung meist nur unter therapeutischen Gesichtspunkten mit einbezogen wird.

Stangensellerie mit Kumquat

Zutaten für 2 Personen:
3 Selleriestangen
Selleriegrün
frischer Ingwer oder
Frühlingszwiebel
Salz
1 EL Vollkornmehl
4 Kumquats
Selleriestangen in fingerlange Stücke schneiden.
1 cm Ingwer in sehr feine Stifte schneiden, Mehl und Salz bereitstellen.

Kumquats gut waschen und in feine Ringe schneiden. Kumquat wird mit Schale und Kernen gegessen. Rollen sie die Frucht in Ihren Fingern, dann entfaltet sie ihren Duft und schmeckt weniger bitter. Zur Seite stellen.

In einer Pfanne eine Mischung aus 3 EL Wasser und 1 TL Olivenöl erhitzen, die Selleriestangen darin andünsten.

¼ der Kumquats dazu, 3-5 Minuten mit Deckel garen, so dass die Selleriestange noch bissfest bleibt, dann Deckel abnehmen, die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen.

In einer extra Pfanne Sellerieblätter und feingeschnittenen Ingwer in 1 EL Olivenöl anbraten.

Unter Rühren das Mehl darüber stäuben, so dass es sich mit dem Öl verbindet und eine Kruste um die Sellerieblätter und Ingwer bildet. Schön kross braten.

Über die Stangensellerie/Kumquats geben. Mit den restlichen frischen Kumquats darüber gestreut anrichten.

Wirkung:

Diese Kombination von der salzig und süßen Selleriestange und der fruchtig-herbscharfen Kumquat mit der hintergründigen Schärfe des Ingwers ergibt ein nuancenreiches Geschmackserlebnis, gekrönt durch Röstaromen. Bewegt das Qi, dynamisiert den Körper.

Selleriestangen (kühl, süß, etwas bitter → Le, Ma,)

frischen Ingwer (warm, scharf, →Lu, Mi, Ma, nicht bei

trockenen Augen- Le Yin oder Blutmangel)

alternativ Frühlingszwiebel (warm, scharf →Lu, Ma)

Salz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di, Dü)

Vollkornmehl (je nach Getreide süß, warm, Mehl ist durch den Mahlprozess wärmend + befeuchtend)

Kumquats (warm, scharf, süß, sauer → Lu, Ma, Le)

Stangensellerie: Hitze kühlen, die Aktivität der Leber besänftigend, Wind vertreibend, Feuchtigkeit ausleitend, Den Magen kräftigend, das Qi absenkend, diuretisch und Blutstillend.

Kumquat: Das Qi regulierend, Stasen auflösend, Schleim umwandelnd, hustenstillend.

Hirse

Pro Person ½ Tasse

Die Hirse waschen und mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen, auf kleiner Flamme 10-20 Minuten ziehen lassen.

Mit einer Gabel die Hirse auflockern, Butter oder Öl darunter geben.

Angerichtet mit Gomasio und mit frischen Kräutern ist die Hirse ein wunderbares Alltagsgericht.

Wirkung:

Hirse: Kühl, süß und salzig →Mi, Ma, Ni. Die Mitte harmonisierend und kräftigend, die Nieren stützend, Hitze beseitigend, Qi stützend, Unruhe und Durst beseitigend, diuretisch, entgiftend.



Was heißt das für das Frühjahr?

Kurz zusammengefasst:

Die Funktionen der Leber sind:

Sie speichert das Blut (XUE).

Sie gewährleistet den geschmeidigen Qi-Fluß.

Sie kontrolliert die Sehnen.

Sie manifestiert sich in den Nägeln.

Sie öffnet sich in den Augen.

Sie beherbergt die Wanderseele HUN.

Die Energie der Leber schenkt Kreativität und Entschlossenheit.

Ein freier Qi-Fluß gibt die Fähigkeit, das Leben weise und reibungslos zu planen.

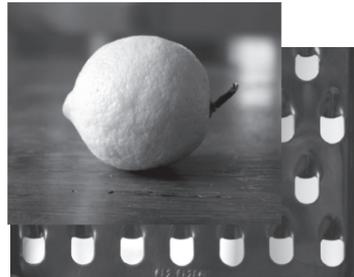
Die Leber ist ein regulierendes und harmonisierendes Organ, dem die befreite Emotion der Güte zur Seite steht.

Die jahreszeitliche Energie ist beschrieben mit dem „kleinen Yang“ oder dem „Yin im Yang“. Es beschreibt eine klimatische Situation, in der stürmische Winde und „rauhes“ Wetter sich abwechseln mit sonnigen Wärmetagen, in denen man das „Gras sprießen sehen kann“. Für diese Wechselhaftigkeit braucht der Körper Abwehr-Qi und Wärme.

Aus ihren Fähigkeiten lassen sich ihre Störungen ableiten, die wir mit unserer täglichen Nahrung beeinflussen können. Weil Leberstörungen „beliebte“ Stress-Störungen sind, sollen sie hier kurz dargestellt werden. Die Prinzipien sind dabei gut abzuleiten:

Wenn der harmonische Qi-Fluss stockt, äußert sich diese „Qi-Stagnation“ in Gereiztheit, Globusgefühl im Hals, Druck-, Enge- oder Völlegefühl, vielleicht Schmerzen im Bauchraum, PMS. Hier sind Qi-bewegende Lebensmittel mit scharfer Geschmackswirkung und warmer Thermik hilfreich.

Befindet sich das Leber-Blut im Mangel führt das zu trockenen, juckenden Augen, zu Mouches volantes, zu trockener Haut und Muskelkrämpfen, Nagelstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Hier ist der saure Geschmack angesagt, mit ihm der süße, um die Mitte und die Leber zu stabilisieren. Die Thermik – Blut gehört zum Yin-Aspekt des Körpers- sollte neutral bis kühlend sein.



Leber-Yin-Mangel und aufsteigendes Leber-Yang können miteinander gekoppelt sein. Der Leber-Yin-Mangel macht sich in den Augen durch verschwommene Sicht, in den Ohren als hoher Tinnitus und insgesamt als Schwindel bemerkbar.

Auch hier hilft der süße und der saure Geschmack und kühlende bis neutrale Nahrungsmittel. Bei aufsteigendem Leber-Yang, wie z.B. der Migräne, hilft thermisch kalte Nahrung in kleineren Mengen. Grüner Tee ist hier das Getränk der Wahl.

Bei der Betrachtung aller Faktoren wie des Klimas und der eventuellen Störungen des Funktionskreises, lässt sich die gewünschte Wirkung der Frühjahrsküche bestimmen:

Sie soll die Leber selbst stärken und sie bei ihren Aufgaben unterstützen. Das geschieht über die Farbe Grün (also alle grünen Gemüse) und über den Geschmack sauer. Sie soll das Qi im Körper harmonisch bewegen und dafür sorgen, dass der Körper Blut aufbauen kann. Außer dem bewegendem (leichte Schärfe) kommt ein nährnder Anteil hinzu, der über den süßen, neutralen Geschmack erreicht wird.

Der saure Geschmack geht zur Leber. Die Eigenschaft des sauren Geschmacks ist kontrahierend und die Verdauung anregend. Sauer hilft, fettige Speisen besser zu verdauen und verhindert in Maßen genossen Stagnationen. Zu viel Saures bewirkt das Gegenteil.

Sprossen verkörpern am ehesten die energetischen Wirkkräfte des Frühjahrs. Ihr dynamisches Potenzial beherbergt noch jede Möglichkeit des Wachstums. Der Boden auf dem es wächst, die Pflege, die es erhält, wird das weitere Wachstum mit bestimmen. In der TCM ist der „Boden“, auf dem wir uns Nahrung zu Eigen machen können, das Nieren-Yang. Die „Pflege“ entspricht dem Bewahren des Milz-Yang und des Magen-Yin. Egal zu welcher Jahreszeit ist der Boden und die Pflege unserer Ernährung bestimmend für unsere Energie.

Da jede Geschmacksrichtung ihr zugeordnetes Organ stärkt, liegt es nahe, in jeder Mahlzeit alle fünf Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer und bitter zu berücksichtigen. Die Jahreszeit setzt dann die Nuance in Geschmack und thermischer Wirkung. Wer regelmäßig auf dem Markt lokale, saisonales Gemüse kauft, wird beobachten können, dass die dann reifen Gemüse den jahreszeitlichen Bedürfnissen entsprechen.



Rote Linsen mit Safran

Zutaten für 2 Personen:
Olivenöl
1 Tasse Linsen
1 Zwiebel
1 TL Kokosbutter oder
100 ml Kokosmilch
250 ml Möhrensaft
1 Prise Safran in Wasser aufgelöst
Wasser nach Bedarf

Zwiebel klein schneiden; in Olivenöl glasig dünsten. In der Zeit die Safranfäden mit etwas Salz mörsern und in einer kleinen Schale in kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen. Linsen dazugeben, mit Kokosbutter mischen. Mit der Hälfte des Möhrensafte ablösen, Safranwasser dazugeben. Die Linsen mit Deckel leise köcheln lassen. Gegen Ende, wenn die Linsen fast gar sind, mit Ume Su und Soyasoße würzen. Sie brauchen etwas Aufmerksamkeit und immer wieder Flüssigkeit und rühren, damit sie nicht ansetzen. Linsen nehmen sehr viel Feuchtigkeit auf. Selbst innerhalb der Zeit bis zum Anrichten kann es sein, dass sie noch etwas Flüssigkeit brauchen, damit die Konsistenz des Muses weich bleibt. Rote Linsen zerfallen sehr schnell und sind von daher auch sehr gut als Brotaufstrich geeignet. Kann gut mit frischen Sprossen serviert werden.

Wirkung:

Linsen: neutral, süß →He, Ni, Ma, Mi. Tonisiert Qi, Feuchtigkeit ausleitend, diuretisch

Safran: Neutral, scharf und süß → He, Le. Eines unserer best bewegenden Gewürze, löst Qi-Stagnationen auf, fördert Qi- und Blutzirkulation.

Ziegenfrischkäse mit karamellisierten Samen und Sprossen

Zutaten für 2 Personen
100 g Ziegenfrischkäse
1TL Fenchel

½ TL Anis

Sprossen nach Wahl

Linsen, Radieschen, Alfalfa

In der Pfanne Fenchel und Anis rösten und mit wenig Agavendicksaft beträufelt, dabei gut rühren und von der Flamme nehmen. Kurz abkühlen lassen und über den angerichteten Frischkäse geben. Achtung: SEHR intensiv! Sprossen darüber streuen.

Wirkung:

Frischkäse hat eine Tendenz zur Kälte, v.a. Kuhkäse, da Ziegenmilch etwas wärmer ist, kann der Ziegenfrischkäse als kühl kategorisiert werden. Die karamellisierten Fenchelsamen bewirken, dass die befeuchtende Wirkung des Frischkäses bewegt wird, damit sich keine Feuchtigkeit bildet. Der Frischkäse stützt die Energien aller 12 Leitbahnen, wirkt befeuchtend, diuretisch und laxierend. Mobilisiert das Qi (auch „schräges“ Qi).

Fenchelsamen: warm, süß und scharf, Bl, Ni, Ma, Mi, Le, Tonisiert Yang und Qi, transformiert Schleim und regt die Qi-Zirkulation an. Außerdem wirkt Fenchel mit seinen starken ätherischen Ölen auf das Shen ausgleichend.

Spinat mit Olivenöl und Zitrone

Gewaschenen ganzen Spinat in wenig Wasser und einer Umeboshi-Pflaume max. 3 Min. dünsten. Auf einer Platte anrichten, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, salzen. Fertig!

Wirkung:

Spinat, Olivenöl und Zitrone sind alle dem Holzelement zugehörig.

Das Gericht ist Blut- und Yin-aufbauend, - besonders Le- und Ma-Yin sowie kühlend. Damit eliminiert es Hitze und leitet Toxine aus, die Zitrone bewegt Qi und Blut.

Deshalb ist es besonders geeignet bei klimakterischen Hitzebeschwerden, Obstipation, und trockener Haut.

Belebend und vitalisierend eignet es sich für das Frühjahr für alle jene, die sich entgiften wollen und zu Yin-Mangel oder Hitze neigen.

Spinat: kühl, süß, Le, Di, Ma, Blut- und Yin aufbauend.

Olivenöl: neutral, süß, Le, Mi

Zitrone: kalt, sauer, GB, Le, Ni, Lu, Mi, stark bewegend, Qi- und Blutzirkulation anregend



Empfohlene Frühjahrs-Lebensmittel:

Hirse, Gerste, Pilze, Sprossen, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Kresse, Lauch, Löwenzahn, Pastinaken, Möhren, Radieschen, Rote Beete, Spinat, Süßkartoffel, Weißkohl

Kräuter/ Gewürze: Basilikum, Kardamom, Korianderblätter, Dillsamen, Anis, Fenchel, Kümmel, Knoblauch (warm, scharf, nicht bei Yin-Mangel), Majoran, Orangenschale, Rosmarin, Salbei

Im Frühjahr lohnt es sich, einen **Wildblattsalat selbst zu suchen**: Giersch, junge Löwenzahnblätter, erste Brennesselspitzen (kurz blanchieren, dann brennen sie nicht mehr) Gänseblümchen-Blüten - köstlich, Qi dynamisieren und den Körper vitalisierend.