

von Charlotte Sachter

## Im Visier der Chinesischen Diätetik

### Antipasti – die italienischen Dim Sum?

Um es vorweg zu nehmen. Die exotischen Vorspeisen der chinesischen Küche „Dim Sum“, in Teigmänteln in ihren Bastkörben serviert und mit kunstvoll geschnitztem Gemüse garniert, haben beim ersten Blick wenig gemein mit den verhältnismäßig einfachen italienischen Anti Pasti (übers.: vor der Mahlzeit). Worin sie spielend einem Vergleich standhalten, ist die Güte ihrer Zutaten, die Sorgfalt ihrer Zubereitung und die Vielfalt ihrer regionalen Rezepte. Was macht die italienischen Antipasti so attraktiv, dass sie sich so großer Beliebtheit erfreuen und wie beurteilt die Chinesische Diätetik deren Rezepte? Dazu werden einige Originalrezepte vorgestellt und nach ihren Geschmacksrichtungen und ihrer Thermik analysiert. Ein Ausflug über den Weg der Verbreitung der italienischen Küche begleitet die Rezepte.

Bevor die italienische Küche ihre weite Verbreitung fand und heute in Europa den stärksten Einfluss auf unsere Essgewohnheiten genommen hat, erzählt sich ihre Migrationsgeschichte mit dem Ausschwärmen italienischer Kunsthandwerker und Eismacher im 18. Jahrhundert in die nördlichen und westlichen Nachbarländer hinein. Es waren vor allem Stukkateure, Steinmetze und Terrazzoleger, also ausgebildete Fachhandwerker, die sich armutsbedingt höherer Löhne wegen in die Fremde aufmachten.

Die beschriebene Arbeitsmigration drückt etwas eindringlich aus: Essen und Trinken sind wesentliche Elemente menschlicher Identität. Denn die Handwerker brachten ihre eigenen Köche mit, die ihnen die kulinarische Heimat garantieren konnten. Wo dies nicht passierte, führte es zu Protesten unter den italienischen Migranten und sie kehrten in der Folge in ihre Heimat zurück. Zuerst nur für ihre eigenen Landsleute vorgesehen, entstanden bald die ersten Restaurants mit „original italienischer Küche“. Dass diese regional sehr unterschiedlich sein kann, dokumentierten Reisetagebücher des frühen 19. Jahrhunderts.

Viele der Stukkateure und der Eismacher kamen aus den Alpen-Tälern. Dort waren bezogen auf ihre landwirtschaftlichen Gegebenheiten Schinken und Käse die Begleiter vor der Mahlzeit bzw. mit Gemüse kombiniert. Wo Gemüseanbau vorherrschte und das wärmere Klima es erlaubte, kommen mehr und mehr Gemüsevariationen auf den Teller.

Schon früher fand die italienische Küche europaweit Beachtung. An den europäischen Höfen war die italienische Küche bis in das 17. Jahrhundert hinein dominant, dann wurde sie erst von der französischen Küche abgelöst. Gilt die italienische Küche heute als einfach und ländlich geprägt, fand sie an den Fürstenhöfen ihren feinen Ausdruck. Diese Küche war dem Stand entsprechend reichhaltig, vielfältig und vor allem Fleisch betont.



Mit dem wirtschaftlichen Ausschlag der 50er- und 60er-Jahre in Deutschland war eine weitere große (u.a.) italienische Migrationswelle verbunden. Mit ihnen kam die Etablierung italienischer Eisdielen, Pizzerien, gefolgt von Osterien und feineren italienischen Restaurants. Der Aufschwung ermöglicht, dass Fleischgenuss und Restaurantbesuche für immer mehr gesellschaftliche Gruppen erschwinglich wurde. Parallel entdeckte die Ernährungswissenschaft was in den Staaten schon länger bekannt war, dass nicht allein Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße die umsetzbaren Nährstoffe für unseren Körper sind, sondern dass die bis dahin als „antinutritiven“ also als „nicht nahrhaft“ bezeichneten Inhaltsstoffe in Gemüse einen unschätzbaren Dienst für den menschlichen Körper leisten. Sie wurden umbenannt zu „sekundären Nährstoffen“ und beinhalten u.a. Ballaststoffe, Flavonoide wie z. B. Beta-Carotinoide, Mineralien und Vitamine. Und hier sind wir bei den Antipasti angekommen.

In der nicht analytischen Betrachtung der Chinesischen Diätetik stehen heute Geschmacksrichtung und Thermik im Mittelpunkt der Betrachtung.

## Rezepte:

### Olivenpaste (Umbrien)\*:

150 g schwarze Oliven ohne Stein  
1 getrocknete Chilischote  
1 TL Zitronensaft  
4 Knoblauchzehen  
je 1 TL frischer Rosmarin und Thymian oder  
je ½ TL getrockneten Rosmarin + Thymian  
6 Salbeiblättchen  
1 EL Kapern  
100 ml Olivenöl, nativ

Auf 15–16 Scheiben geröstetem Weißbrot anrichten

Schwarze Oliven (neutral, süß → Mi, Le)  
Chilischote (heiß, scharf, → Lu Mi, Ma, He)  
Zitronensaft, wie Zitrone (Tendenz kalt, sauer → Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)  
Knoblauchzehen (heiß, scharf, salzig + süß → He, Le, Lu Mi, Ma, stärkt das Yang, eliminiert Wind-Kälte)  
Rosmarin (warm, scharf + süß → He, Ni, Mi, Lu, Le)  
Thymian (warm, scharf + bitter → Lu, Mi, Ni, Bl, He, Uterus)  
Salbei (warm, scharf + bitter → Lu, He, Ni, Uterus, Le | kein klassischer Text)  
Kapern (warm, bitter + scharf → keine klassische Zuordnung, regt Blutzirkulation an, eliminiert Schleim)  
Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)

### Frischer Pilzsalat (Aostatal)\*

4 Portionen  
300 g frische gemischte Pilze z.B.: Steinpilze, Champignons, Pfifferlinge, wahlweise Rosé-Champignons  
1 Zitrone (Saft)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Eigelb  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
(unraffiniertes Meer-) Salz und Pfeffer aus der Mühle

Frische Pilze putzen und in feine Scheibchen schneiden, mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln (Pfifferlinge kurz anbraten).

Das Eigelb mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft verquirlen. 1 Knoblauchzehe dazu pressen. Nach und nach unter ständigem Rühren die 100 ml Olivenöl dazufließen lassen. Petersilie sehr fein hacken und untermischen. Soße abschmecken und über die Pilze träufeln.

Variante: Die Sauce aus Zitronensaft, Öl und gehackten Sardellen zubereiten. Ein hartgekochtes und feingewürfeltes Eigelb dazugeben.

### Wirkung:

Rosé-Champignons (kühl, süß → Mi, Ma, Lu, Di + Dü, Schleim ausleitend)  
Zitrone (Tendenz kalt, sauer → Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)  
Petersilie (warm, bitter, scharf und salzig → Bl, Ni, Ma. Tonisiert das Blut, eliminiert Wind und entgiftet)  
Eigelb (neutral, süß → He, Ni, Le, tonisiert Yin + Blut)  
Knoblauchzehen (heiß, scharf, salzig + süß → He, Le, Lu Mi, Ma, stärkt das Yang, eliminiert Wind-Kälte)  
Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)  
Salz / Meersalz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di + Dü)  
Pfeffer, weiß (heiß, scharf + bitter → Dü, Di, Ma)

### Bohnen mit Wurst (Friaul)\*

4 Portionen 12 Stunden Einweichzeit

200 g Schinkenwurst  
100 g getrocknete weiße große Bohnen  
2 kleine Zwiebeln  
½ TL frischen oder ¼ TL getrockneten Majoran  
30 g Butter  
2 EL bestes kaltgepresstes Olivenöl  
1–2 EL Rotweinessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser garen.  
Inzwischen 2 Zwiebeln pellen und achteln. 30 g Butter in einer Pfanne auf mittlerer Flamme schäumen lassen. Zwiebeln einrühren und glasig dünsten. ½ TL Majoran einstreuen, salzen und pfeffern.  
Wurst in dünne Scheiben schneiden, unter die Zwiebeln mischen, kurz mitbraten. Fertig gegarte Bohnen abgießen, abtropfen lassen und unterheben. Mit 2 EL Öl und eventuell etwas Rotweinessig beträufeln, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.



Allgemein kann man sagen, dass die Gemüseantipasti vornehmlich gedünstet sind und damit aus der Sicht der Chinesischen Diätetik generell Milz-freundlich. Sie sind geschmacklich intensiv und facettenreich. Tatsächlich konnte ich in vielen Rezepten alle fünf Geschmäcker süß, sauer, salzig, bitter und scharf finden. Die Verarbeitung von Zitrone mit Schale lässt die Gerichte über den sauren Geschmack Säfte bewahrend sein und über die Bitter-Aromen der Schale erhält die Speise die so wichtigen wie seltenen Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und das Herz-Qi stärken. Die leichte Schärfe von Zwiebeln oder Knoblauch sorgen für die bewegende Qualität auch schwererer Speisen wie z. B. Favo-Bohnen mit Wurst. Besonders hervorzuheben sind die mediterranen Kräuter, die mit ihrem großen Wirkungsspektrum die Rezepte bereichern. Die übrigens, brachte Karl der Große schon über die Alpen zu uns und ließ sie in seinen Gärten anbauen.

Das Fleisch ist oft luftgetrocknet und der Käse lange gelagert, was die Anreicherung von Salz bewirkt, welches in Maßen genossen, den Körper weich macht. Zudem wirkt das rote Fleisch Blut aufbauend, was die Yin-Qualität des Körpers insgesamt stärkt. Der Käse verliert mit der Reifung seine stark befeuchtende Wirkung, westlich sammelt er mit der Reifung Histamin und B-Vitamine, chinesisch betrachtet, ist es die Ergänzung der Geschmäcker salzig und scharf, die dem Käse seine bessere Verträglichkeit geben. Allerdings sei Denjenigen mit Milz-Yang- und Milz-Qi-Schwäche v.a. der Kuhmilchkäse nur in geringen Maßen empfohlen. Auch nach längerer Lagerung behält er seine thermisch kühl bis kalte Wirkung bei, welche für die zarte Milz zu kühl ist. Sie braucht eine wärmende Thermik. Wer partout darauf nicht verzichten will, nehme frische Zwiebeln mit kleingehäckseltem Rosmarin und Salbei darüber, das wärmt und bewegt die kalte Masse. Schafs- und Ziegenkäse sind von sich aus auch als Frischkäse schon von warmer Temperatur, außerdem ist Ziege leicht bitter und beide sind sie süß, scharf, sauer und salzig. Kuhmilchkäse hat die Fähigkeit, Yin, Qi und Blut zu tonisieren, Ziegen- und Schafkäse noch dazu



das nachgeburtliche Jing. Vegan lebende Menschen finden eine Alternative zu diesem potenten Lebensmittel bei den Hülsenfrüchten und Nüssen. Hier sei auf den kommenden Artikel hingewiesen, der selbst gemachte Pasten zum Thema hat, von denen einige auf der Grundlage von Hülsenfrüchten und Nuss-Mus aufbauen.

An Gemüse werden in der italienischen Küche zu den mediterranen Gemüsen wie Zucchini, Paprika, Aubergine auch gern Pilze, Stangensellerie und Kartoffeln verwendet. Zudem erfreuen sich Hülsenfrüchte, hier vor allem die großen weißen Bohnen (Favo-Bohnen) großer Beliebtheit. An Getreiden wird Reis zu „Oranginas“, den gefüllten Reiskugeln verarbeitet und die Polenta, wenn sie nicht als Beilage zum Fleisch gereicht wird, kommt als Antipasti-Torte klassisch mit Salbei zu auf den Tisch.

Es sei noch zu erwähnen, dass bei Magen-Yin-Mangel Knoblauch nicht mit gegessen werden sollte. Er ist thermisch warm bis heiß und ist von daher erhitzen und sekundär trocknend. Es bietet sich an, den Knoblauch nur zu halbieren und mit zu marinieren bzw. ziehen zu lassen. Vor dem weiteren Verarbeiten, den Knoblauch entfernen.

#### Literatur:

Von der Migranten- zur Lifestyleküche: Die Karriere der italienischen Küche in Europa von Ulrike Thoms, EGO – Europäische Geschichte online (22.04.2014) [www.regional-geschichte.net](http://www.regional-geschichte.net) (29.04.2014)

90 Heil- und Gewürzkräuter nach dem „capitulare de villis“ Karls des Großen.

Sie wurden mit ihrer Heilwirkung beschrieben sowie mit einem genauen Wuchsplan versehen (siehe der Karlsgarten in Aachen-Melaten:

<http://www.biozac.de/biozac/capvil/karlgart.htm>

\*Italienische Antipasti-Rezepte aus: „Die echte italienische Küche“, Hess, Reinhardt, Sälzer, Sabine, Gräfe & Unzer, 28. Auflage, 2007, Abdruck der Rezepte mit freundlicher Genehmigung des Gräfe & Unzer Verlags.

#### Wirkung:

Schinkenwurst (Schwein) (neutral, süß + salzig → Ma, Mi, Ni, nährt und befeuchtet das Yin)  
 Große weiße Bohnen (neutral, süß, → Ma, Mi, Ni, eliminiert Schleim)  
 Zwiebeln (warm, scharf → Lu, Ma, Le, Di, regt Qi-Zirkulation an)  
 Majoran (kühl, bitter, scharf + süß → Lu, Ma, Mi, Yin stärkend)  
 Butter (neutral, süß → Le, Mi, Lu, Ni, Di + Dü)  
 Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)  
 Rotweinessig (warm, bitter, sauer + süß → Le, Ma, regt Qi- und Blutzirkulation an)  
 Salz / Meersalz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di + Dü)  
 Pfeffer, schwarz (heiß, scharf, süß → Ni, He, Di, Ma)

Aufbauendes Gericht, das gleichzeitig das Yin stärkt, Blut und Säfte nährend wirkt, gleichzeitig Säfte haltend. Durch den Majoran wird v.a. im oberen Wärmer die Feuchtigkeit bewegt, so dass der Bohnen-Wurstsalat auch für Menschen Mit Mi-Qi-Schwäche durchaus ein gutes Sommergericht sein kann. Das Gericht hat eine entspannende Wirkung auf den Körper.

#### Süß-saure Möhren (Piemont)\*

4 Portionen

500 g junge zarte Möhren  
 1 frisches Kräutersträußchen aus Rosmarin, Petersilie, Minze, Lorbeer  
 1 Bund Basilikum  
 1/8 l trockener Weißwein  
 1/8 l Weißweinessig  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Zucker  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer

Möhren putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden oder in ähnlich dicke diagonale Streifen. Mit je 1/8 l Wasser, Wein und Essig in einem Topf erhitzen.

Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit dem EL Zucker zu dem Sud geben. Das Kräutersträußchen dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 10–15 Min. sanft garen.

Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Den Kräuterstrauch und Knoblauch entfernen, die Möhren mit dem Schaumlöffel abschöpfen und in ein extra Gefäß geben. Den Sud durch ein Haarsieb geben und die Möhren mit dem Sud beträufeln. Im Kühlschrank 1–2 Tage durchziehen lassen. Zum Servieren mit frischen Basilikumstreifen bestreuen.

Nach obigem Rezept können Sie auch andere Gemüse nach Herzenslust zubereiten, z. B.: Zucchini, kleine Zwiebeln oder weiße Rübchen.

Eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

#### Wirkung:

Möhren (neutral, süß → Le, Lu, Mi, baut Qi auf, eliminiert feuchte Hitze)  
 Rosmarin  
 Petersilie (warm, bitter, scharf und salzig → Bl, Ni, Ma, Tonisiert das Blut, eliminiert Wind und entgiftet)  
 Minze  
 Lorbeer (warm, scharf → keine klassische Kategorisierung)  
 Basilikum (warm, bitter, scharf, süß → Ni, Lu, Ma, Mi, Di)  
 Trockener Weißwein  
 Weißweinessig  
 Knoblauchzehen (heiß, scharf, salzig + süß → He, Le, Lu, Mi, Ma, stärkt das Yang, eliminiert Wind-Kälte)  
 Zucker (warm, süß → Le, Ma, Mi, Lu)  
 Olivenöl (neutral, süß → Mi, Le)  
 Salz / Meersalz (kalt, salzig → Ma, Ni, Di + Dü)  
 Pfeffer, schwarz (heiß, scharf, süß → Ni, He, Di, Ma)

Charlotte Sachter

Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin seit 1993

TCM bei der AGTCM 1999

Praxis in Hamburg-Othmarschen

Ernährungslehre, Shiatsu, Kräuterkunde

[www.charlotte-sachter.de](http://www.charlotte-sachter.de)