

von Charlotte Sachter

Im Visier der chinesischen Diätetik

Green Smoothies Day im Frühling

Liebe Leserinnen und Leser, wir haben uns Gedanken gemacht, mit welchen kulinarischen Betrachtungen und Experimenten wir in diesem Jahr Ihr Interesse wecken könnten? Sollen es bestimmte Krankheiten sein, die unter dem Auge der Chinesischen Diätetik beleuchtet werden?

Oder vielleicht Lebensmittelgruppen, die ins Rampenlicht gestellt werden? Gespielt, geprüft und für gut befunden haben wir die Leichtigkeit des Qi-Flusses – dort wo es floss gingen wir hin. Und das sind in diesem Jahr Zubereitungsarten. Green Smoothies für das Frühjahr, Antipasti für den Sommer, Pasten für den Herbst und Dicke und dünne Suppen im Winter. Wir hoffen, damit Ihren Geschmack getroffen zu haben!

Das erste Experiment für die Frühjahrskur

• Grüne Smoothies.

In unserer Gemeinschaftspraxis haben wir einen Test gemacht. Zu dritt haben wir in die „grünen Schmuusie-Kur“ eingewilligt. Drei Wochen zusammen mindestens 1 Liter am Tag Smoothies trinken, sie zuzubereiten – mein Vorrecht – und dabei alles andere essen dürfen, was wir sonst auch essen. Was bewirkt es? Können die Tipps und Rezepte von Victoria Boutenko (Russland, seit 20 Jahren USA), der Mutter der Green Smoothies, einfach angewendet werden? Funktionieren ihre Rezepte auch hier in Deutschland?

Die Vorbereitung:

Zuerst brauchen wir einen Smoothie-fähigen Mixer. Das allein kann zu einer Wissenschaft werden zumal kein Mixer nach den empfohlenen 30.000 Umdrehungen klassifiziert wird, sondern lediglich über seine Wattzahl.

Zu Beginn, um herauszufinden, ob dies eine geeignete Diät ist, genügt der Küchenmixer, den der Haushalt hergibt. Dank meiner Kollegin hatten wir einen Mixer mit „Smoothieeinsatz“ zur Verfügung. Dieser Smoothieeinsatz ist ein sehr feines Sieb, das an und für sich für klare Säfte gedacht ist, mit dem aber der Smoothie cremig und schaumig wird. Die Konsistenz ist nicht zu



unterschätzen. Denn das grüne Wunder ist gewöhnungsbedürftig – und zu Beginn kann es sich widerspenstig dem Zerkleinern widersetzen.

Wenn all diese anfänglichen Hürden genommen sind, kann es zum Eigentlichen gehen: der Komposition des Grüns. Hier lohnt es sich, auf die Erfahrungen all der Vorkoster zurückzugreifen. Bananen z.B. können eine misslungene Mischung wieder schmackhaft machen. Nur – was sagt die Chinesische Diätetik zu dieser Kur? Stets roh genossen keinerlei Verfeinerung – nur Zerkleinerung?

Kühle bis kalte Thermik ist vielen Salaten zueigen, dabei bestehen sie mit einer süß-bitteren Geschmackskomposition. Es fehlen also noch der saure, der süße und der salzige Ge-

Smoothie-Rezepte:

Die Rezepte ergeben eine ungefähre Menge zwischen 1,2 und 1,7 l.

Rezept 1

3 Handvoll Postelein (Winterportulak)
1 säuerlichen Apfel
½ Avocado
½ Fenchelknolle
1 Tasse Spinat
½ Tasse in heißem Wasser eingeweichte Weinbeeren
2–3 Tassen gekochtes Wasser

Alles in Mixergerechte Stücke schneiden und nach und nach pürieren. Es hat sich bewährt, Blätter und Früchte abwechselnd in den Mixer zu geben. Und zwischendurch stets mit Wasser aufgießen, so entsteht ein gleichmäßig cremiger Smoothie.

Wirkung

Winterportulak (keine klassische Beurteilung)
(kühl, süß + salzig gBl, Ni, Ma, Mi, tonisiert Yin)
Apfel (kühl, süß + sauer gHe, Lu, Ma, Mi, Di, nährt Yin + Qi)
Avocado (kühl, süß g Di, Lu, Le, Mi, nährt Yin + Blut)
Fenchelknolle (warm, scharf g Le, Ni, Mi, Ma, reguliert Kälte)
Spinat (kühl, süß gDi, Mi, Le, tonisiert Blut + Yin, wirkt Hitze entgegen)
Weinbeeren (warm, süß + sauer, Ni, Le, Lu, Mi, Ma, baut Qi + Blut auf, eliminiert Wind)

Rezept 2

2 Tassen Portulak
2 Mini-Gurken mit Schale
2 ½ Äpfel
5 eingeweichte Aprikosen
1 Limette geschält
2–3 Tassen Wasser

Wirkung

Portulak (keine klassische Beurteilung) (kühl, süß + salzig g Bl, Ni, Ma, Mi, tonisiert Yin)
Gurke (kalt, süß g Di, Mi, Ma, Bl, wirkt Hitze entgegen und entgiftet)
Äpfel (kühl, süß + sauer gHe, Lu, Ma, Mi, Di, nährt Yin + Qi)
Aprikosen (Tendenz warm, süß + sauer g Di, Lu, Ma)
Limette geschält (Tendenz kalt, sauer gLu, Ma, Le, harmonisierend)

Rezept 3

3 Stiele Picanto
1 Bund Petersilie, glatt
2 kleine Äpfel
½ Zitrone geschält und entkernt
1 Stück Zitronenschale (ca. 1 bis 1 ½ cm)
1 Möhre
1 kleines Stück Ingwer
2–3 Tassen Wasser
1 Pr. Salz

Wirkung

Picanto (keine klassische Beurteilung) (bitter, scharf + süß gDi, Ma, regt Qi-Zirkulation an)
Petersilie (warm, bitter, scharf, salzig, gBl, Ni, Ma, tonisiert Blut, wirkt Wind entgegen und entgiftet)
Äpfel (kühl, süß + sauer g He, Lu, Ma, Mi, Di, nährt Yin + Qi)
Zitrone (Tendenz kalt, sauer g Lu, Ma, Le, harmonisierend)
Zitronenschale (warm, scharf + bitter gMi, Lu)
Möhren (neutral, süß g Le, Lu, Mi, baut Qi auf, eliminiert feuchte Hitze)
Ingwer (warm bis heiß, scharf + süß g Lu, Mi, Ma, Därme, He, Uterus, stärkt das Yang, wirkt Kälte, Wind-Kälte und Schleim entgegen, regt Qi-Zirkulation an)
Meersalz (kalt, salzig gMa, Ni, Di + Du gGlut-Hitze und Hitze kühlend, entgiftend, wirkt Schleim-auflösend + die Mitte harmonisierend, stützt die Nieren, senkt das Qi ab)



schmack, um die fünf Geschmäcker zu vereinen. In diesem Sinne habe ich jahreszeitlich verträgliche Kreationen probiert.

Zur Tat. Die ersten Smoothies waren wirklich aufregend. Wie bleibt das Gemüse unten? Dort wo es zerkleinert werden soll wirkt die zentrifugale Kraft nach außen und oben. Die Gemüsestücke bleiben einfach nicht da, wo sie sein sollen. Es gibt keinen passenden Stößel zum Mixer mit dem das Gemüse sicher nach unten befördert könnte. Also nehme ich meinen Holzmörser und hoffe, nicht in das drehende Messergewinde zu geraten. Bis ich eine gewisse Gelassenheit beim Smoothie mixen erreicht hatte, bekamen meine Küchenwände zweimal ein grünes Sprengsel-Design.

Tatsächlich hatten die ersten Smoothies bei meiner Kollegin einen durchschlagenden Effekt. Die Mischung war thermisch zu kalt. Damit fing ich an, zu experimentieren. Zuerst habe ich statt der kalten Wassers gekochtes Wasser dazugegeben. Dann stellte ich eine Samenmischung zusammen, die man wie Zucker über die Smoothies geben kann:

In einer vorgewärmten Pfanne Fenchel- und Anisfrüchte anrösten. Das Rösten macht sie spröder, so dass sie gut verarbeitet werden können. Wenn sie ihren Duft entfalten im Mörser mit etwas schon pulverisierten Bertram oder Galgant fein mörsern. Für eine würzige Note kann 1 Wacholderbeere mit gemörsert werden.

Anisfrucht (warm, scharf + süß →He, Lu, Le, Ma, Mi, Ni, transformiert Feuchtigkeit + Schleim, regt die Qi-Zirkulation an, tonisiert das Yang)

Fenchelfrüchte (warm, scharf + süß →Bl, Ni, Le, Ma, Mi, vertreibt Kälte, transformiert Schleim, regt die Qi-Zirkulation an, tonisiert Yang + Qi)

Wacholder (warm, scharf, süß + sauer →Mi, Bl, Ni, Di, Lu, kann sowohl feuchte Hitze als auch Kälte eliminieren, transformiert Feuchtigkeit + Schleim, regt die Qi-Zirkulation an)

Bertram/Galgant (heiß, scharf →Ma, Mi, vertreibt Kälte)

Diese Mischung wärmt. Anis und Fenchel bringen intensiven süßen Geschmack mit ätherischer Schärfe. Sie wirken intensiv auf die Mitte. Galgant und Bertram sind scharf und sorgen mit ihrer trockenen Schärfe für eine bessere Verträglichkeit der thermisch kühl bis kalten Smoothie-Mischung. Die trockene Qualität stützt die Milz, die Schärfe sorgt für die Transformation des Milz-Qi hin zum Lungen-Qi, von wo aus die inneren Organe ernährt werden.

Bananen scheinen die bevorzugten Früchte in Smoothies zu sein. Die Banane ist thermisch kalt. Sie wirkt auf Dickdarm, Lunge, Magen und Milz, tonisiert das Yin, senkt Hitze und leitet Toxine aus. In dem sowieso schon thermisch kalten Smoothie verstärkt sie die kühlende Wirkung. Für Menschen mit aufsteigendem Leber-Yang beispielsweise kann solch eine Mischung eine befreiende Wirkung haben.

(Aufsteigendes Leber-Yang: Bitterer Mundgeschmack, Kopfschmerzen, Migräne, Ungeduld, Stimmungsschwankungen, aufsteigende Hitze, verlängerte menstruelle Blutungen)

Für Menschen mit Mi- oder Ni-Qi Mangel oder Yang-Mangel eignen sich grüne Smoothies nur bedingt. Hier sollten unbedingt wärmende und bewegende Gewürze dazugegeben werden, damit die Mischung verträglich wird.

Menschen, die zu einer Anhäufung von Yin neigen (Feuchtigkeitsansammlungen, Völlegefühl, Erschöpfung, Schweregefühl, Schwellungen, Übergewicht) können den bitter-süßen Geschmack gut brauchen um ihre Milz aufzubauen, jedoch sollte die thermische Wirkung wenigstens neutral, besser noch wärmend sein.

Geeignete Zutaten, um die kalte bis kühlende Wirkung zu mildern sind: Weinbeeren, getrocknete Aprikosen, Datteln. Die Trockenfrüchte stets in





heißem Wasser einweichen. Möhren, Fenchel (Gemüse wie Früchte) haben eine warme thermische Wirkung sowie grünes Blattgemüse, das in sich eine Schärfe trägt wie Picanto, Kresse, Weißkohl. Portulak, Hirschnohr, Alfalfaspflanzen bringen zum bitter-süßen auch den salzigen Geschmack mit. Bei den anderen Smoothies einfach eine Prise Salz zugeben, um den Geschmack abzurunden. Bei Kresse und bei Rettichen, die in kleinen Mengen im Smoothie gut funktionieren ist Vorsicht angesagt. Durch das Zerkleinern werden die Senföle freigesetzt und damit eine überraschend strenge Schärfe. Bei Zitrusfrüchten darauf achten, dass die Kerne alle entfernt sind, diese werden beim mixen sehr bitter. Um den Geschmack der Smoothies rund zu machen kann für die bittere Note je nach Geschmack noch Zitronen- oder Orangenabrieb darübergergeben.

Zuletzt die grundsätzliche Frage, wozu Smoothies überhaupt? Der reinigende Aspekt der konzentrierten Menge chlorophyllhaltiger Nahrung vermag die Leber zu entspannen sowie angestaute pathogene Hitze zu kühlen und Toxine auszuleiten. Durch das Vorpürieren kann der Smoothie trotz seiner Kühlen bis kalten Thermik relativ schnell verstoffwechselt werden.

Werden die Smoothies gemäßigt zubereitet, also mit Gewürzen und wärmenden Zutaten zubereitet, können damit auch Schleimansammlungen wie z.B. erhöhte Cholesterinwerte günstig beeinflusst werden.

Als Frühjahrskur ist es für all diejenigen zu empfehlen, die zu stagnierendem oder aufsteigendem Qi und Yang neigen, für alle, die Yin-Mangel-Symptome aufweisen wie innere Unruhe, Schlafstörungen oder Nachmittagshitze.

Auch bei einer empfindlichen Milz können Smoothies geeignet sein. Hier ist jedoch auf eine ausgewogene Thermik besonderen Wert zu legen.

Für Menschen mit Yang-Mangel sind grüne Smoothies nicht geeignet. Die rohe Nahrung würde hier zu einer Verschlimmerung der Symptomatik führen. Unseren Versuch konnten wir positiv abschließen. Wir fühlten uns vitaler, der Körper fühlte sich entschlackt an. Jedoch waren wir alle der Meinung, dass 1 l Smoothie am Tag sehr viel ist. Die angenehme Dosis lag bei uns zwischen 300 ml und 750 ml. Also doch sehr unterschiedlich. Alle hatten wir zudem das Bedürfnis nach warmem Essen.

Charlotte Sachter
Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin seit 1993
TCM bei der AGTCM 1999
Praxis in Hamburg-Othmarschen
Ernährungslehre, Shiatsu, Kräuterkunde
www.charlotte-sachter.de

Rezept 4

„Der Durchputzer, scharf“

- 1 französisches Rübchen
- 2-3 Blatt Lauchstangengrün
- 6 kleine Äpfel
- ½ Tasse Weißkohl
- 1 Tasse Postelein
- 1 Tasse Löwenzahn
- 1 Tasse Betastiele (das Grün der Roten Beete wird heute wieder als Blattgemüse gezüchtet)
- 1 Pampelmuse
- 6 eingeweichte Aprikosen

Dieser Smoothie ist eine Herausforderung, leitet sehr gut aus, bewegt ausgezeichnet und ist bei einer Le-Qi Stagnation befreiend.

Wirkung

Französische Rübchen (keine klassische Beurteilung) (kühl, scharf + süß gLu, wirkt Feuchtigkeit und Schleim entgegen)
Lauch (warm, scharf, süß + sauer g Le, Mi, Ma, Lu, fördert die Blut- und Qizirkulation und wirkt Kälte entgegen)
Äpfel (kühl, süß + sauer g He, Lu, Ma, Mi, Di, nährt Yin + Qi)
Weißkohl (neutral, scharf, süß g Di, Ma, Lu, wirkt Hitze entgegen, regt Qi-Zirkulation an)
Postelein (=Winterportulak (keine klassische Beurteilung) (kühl, süß + salzig g Bl, Ni, Ma, Mi, tonisiert Yin)
Löwenzahn (kalt, bitter, salzig + süß g Gb, Le Ma, tonisiert Blut, reguliert Hitze, Wind + feuchte Hitze)
Betastiele (neutral, süß + salzig g He, Le, Därme, baut Blut auf, regt Qi-Zirkulation an, wirkt Kälte entgegen)
Pampelmuse (kalt, sauer + süß v Ma, Mi, Lu, reduziert Hitze + Schleim, regt Qi-Zirkulation an)
Aprikose (Tendenz warm, süß + sauer gDi, Lu, Ma)

Rezept 5

- 4 Tassen Spinat
- 1 Birne
- 6 eingeweichte Aprikosen
- alternativ ½ Tasse Weinbeeren
- ½ Zitrone geschält, alternativ Limette
- ½ Bund Bärlauch
- 1 Pr. Salz

Wirkung

Spinat (kühl, süß gDi, Ma, Le, baut Blut + Yin auf, wirkt Hitze entgegen)
Petersilie (warm, bitter, scharf und salzigBl, Ni, Ma. Tonisiert das Blut, eliminiert Wind und entgiftet)
Birne (kühl, süß + sauer g Lu, Ma, Mi, tonisiert (Lu-)Yin, wirkt Hitze und Schleim entgegen)
Aprikose (Tendenz warm, süß + sauer g Di, Lu, Ma)
Weinbeeren (warm, süß + sauer, Ni, Le, Lu, Mi, Ma, baut Qi + Blut auf, eliminiert Wind)
Zitrone (Tendenz kalt, sauer g Lu, Ma, Le, Ma harmonisierend)
Bärlauch (= wilder Knoblauch gwarm, scharf, salzig, süß gHe, Le, Lu, Mi, Ma, wärmt das Yang, kräftigt den Magen, regt die Qi-Zirkulation an, wirkt Feuchtigkeit, Schleim + Wind-Kälte entgegen, entgiftet)
Meersalz (kalt, salzig gMa, Ni, Di + Du gGlut-Hitze und Hitze kühlend, entgiftend, wirkt Schleim-auflösend + die Mitte harmonisierend, stützt die Nieren, senkt das Qi ab)

