
QINGDAN



Nährt.

Ari Byland
März 2010

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Qi der Nahrung	5
Einkaufen	7
Verarbeiten	7
Da-sein	8
Basis	10
Messer	10
Algen	11
Umeboshi	12
Miso	12
Pickles	13
Hülsenfrüchte	13
Rezepte	14
Hirse mit Gemüse und Wakame	14
Arame-Salat	15
Miso-Suppe	15
Gemüse an Miso	16
Anhang	17
Literatur- und Quellenhinweise	17
Kontakt	18

EINLEITUNG

Qing = rein, klar, erfrischend. *Dan* = leicht, schlicht, mild.

Das Konzept von Qingdan-Kochen ist nichts Revolutionäres. Letztlich geht es um drei Grundfragen:

- Wie kaufe ich ein?
- Wie bereite ich zu, was ich esse?
- Wie ist mein ‚state of mind‘ beim Kochen?

Qingdan hat auf diese Fragen *mögliche* Antworten, nicht *endgültige* Antworten. Ich betrachte sie sogar eher als Vorschläge oder Anregungen, denn jeder von uns kann und soll selbst eigene, für ihn oder sie gültige Antworten finden.

Man wäre versucht zu sagen, bei Qingdan-Kochen gehe es um gesund und ungesund, darum, was man essen *darf* und was man meiden *sollte*. Natürlich *kann* auf diese Weise argumentiert werden: Man muss Vollkorn essen, man darf keinen Zucker zu sich nehmen, etc. Ich glaube aber, dass das, was wir essen, uns letztendlich nähren sollte und das nicht nur im Sinne von ‚den Bauch füllen‘. Das, was wir essen soll uns auch Freude machen zu essen. Verbote sind der Freude selten oder nie zuträglich.

Dabei ist es aber durchaus möglich, dass, wenn wir dem, was wir zu uns nehmen mehr **Aufmerksamkeit** schenken, wir gewisse Dinge nicht mehr mögen. Und die Möglichkeit besteht, dass wir so genannt ‚gesunde‘ Dinge mehr essen werden. Aber dies ist die Konsequenz, das Symptom sozusagen. Und wie in der Chinesischen Medizin nicht Symptome behandelt werden, sondern Ursachen, soll auch nicht das Symptom angestrebt werden, sondern der Wandel an sich.

Bevor ich aber näher auf die eingangs erwähnten drei Grundfragen eingehe, möchte ich kurz auf das Konzept von Qi, insbesondere vom Qi der Nahrung eingehen.

Das Konzept von Qi

Aus philosophischer Sicht liegt das Fundament von Qingdan-Kochen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bzw. Qigong und letztendlich im Taoismus. Die TCM hat ein gänzlich anderes Modell als die westliche Medizin davon, wie der menschliche Organismus funktioniert. Sie befasst sich weniger mit kleinen und kleinsten Bestandteilen des Körpers, sondern viel mehr den Zusammenhängen und dem ganzen System. Es wird versucht, nicht die Symptome zu heilen, sondern der oder den Ursache(n) einer Krankheit auf den Grund zu gehen und diese zu behandeln.



Nei Jing Tu - Innere Landkarte des Körpers

In diesem Modell verfügt der Mensch über drei Quellen von Lebensenergie (Qi):

• Primär-Qi (Jing)

Dieses Qi ist als eine Art ‚Proviatrucksack‘ zu betrachten, welcher zum Zeitpunkt der Zeugung gefüllt wird und aus dem danach nur Proviant *entnommen*, jedoch keiner mehr *aufgefüllt* werden kann. Die Lebensumstände unserer Eltern bei der Zeugung sind unter anderen massgeblich für die Grösse dieses Rucksackes. In unserem Leben können wir jedoch entscheidend mitbestimmen, wie stark wir auf diesen Notproviant zurückgreifen wollen.

• Qi der Atmung

Die Energie, die wir durch die Atmung aufnehmen. Entscheidend für die Aufnahmemenge dieses Qi ist die Qualität der Luft und der Atmung. Atemübungen in freier Natur beispielsweise lassen uns viel dieses Qis aufnehmen.

• Qi der Nahrung

Umschreibt die Energie, die wir durch die Nahrung zu uns nehmen. Entscheidend hier ist die Qualität der Nahrung, die Zubereitungsart und die Umstände in denen die Nahrung zu sich genommen wird. In unserer Kultur nutzen wir Mengen von Nährwert, Vitaminen und Mineralstoffen um die Qualität eines Lebensmittels zu beschreiben. Die TCM denkt mehr in Begriffen wie ‚*Wandlungsphase*‘ oder ‚*thermische Qualität*‘. Im Grundsatz ist abwechslungsreiche und reichhaltige Nahrung am wichtigsten (worin sich unsere Kultur nicht von der TCM unterscheidet).

Anmerkung: Um Krankheiten über Ernährung zu heilen, sei auf jeden Fall auf einen Spezialisten verwiesen.

Die innere Landkarte Nei Jing Tu zeigt die ‚Verdauung‘ dieser drei Qi-Quellen auf. Im Magen wird die Nahrung verdaut, das dadurch raffinierte Nahrungs-Qi wird in der Lunge mit dem Atmungs-Qi vermengt über die Leber im Körper verteilt. Der Überschuss wird an die Niere geschickt und unterstützt das Primär-Qi.

Q I D E R N A H R U N G

Während wir in unserer Kultur viel Wert auf den Nährwert-, Mineralstoff- und Vitamingehalt unserer Lebensmittel legen, arbeitet die TCM mehr mit Begriffen von Ausgewogenheit zwischen Yin und Yang, den thermischen Qualitäten und den Wandlungsphasen.

Yin und Yang



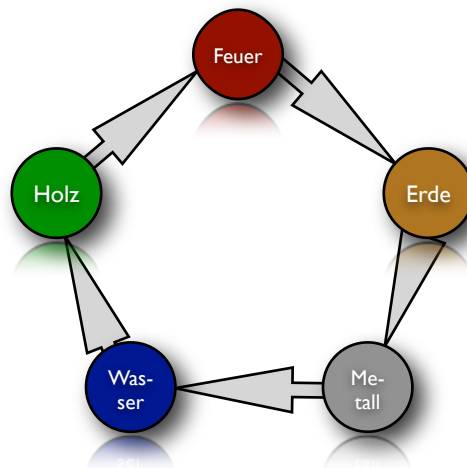
Yin und Yang sind zwei gegensätzliche Pole, die jeweils schon den Kern des Gegenteiles in sich enthalten. Das eine kann nur mit dem anderen existieren. Mit anderen Worten: In tiefster Nacht ist bereits der Kern des nächsten Tages enthalten, der hellste, heisseste Mittag enthält bereits den Kern der Nacht. Das Korn, die dichteste Form eines Getreides, enthält den Trieb für die Pflanze; das ausgewachsene Getreide bildet das Korn aus.

Dabei widerspiegelt Yin die zusammenziehende, absteigende, passive Kraft. Yang stellt die sich ausdehnende, aufsteigende, aktive Energie dar.

In der Ernährung wiederum können den verschiedenen Lebensmitteln eher Yin oder eher Yang Eigenschaften zugeordnet werden. Die ausgewogene Ernährung bildet dabei möglichst ein Gleichgewicht zwischen diesen zwei Polen und bewegt sich insofern im möglichst neutralen Bereich. Der Konsum zuviel des einen Extrems führt längerfristig zwingend zu einem Bedarf nach einem Ausgleich, wobei sich diese Pole nicht nur auf die Ernährung, sondern auf das ganze Leben eines Menschen beziehen.

Die fünf Wandlungsphasen

Dieser stete Wechsel zwischen diesen zwei Polen kann feiner in fünf Wandlungsphasen unterteilt werden, entsprechend werden jeder der Phasen mehr Yin oder Yang Eigenschaften zugeordnet. Holz und Feuer sind hierbei eher die Yang-Charaktere, während Metall und Wasser mehr Yin entsprechen. Erde wird als neutral betrachtet.



	Farbe	Geschmack	Jahreszeit	Energierichtung
Holz	grün	sauer	Frühling	nach oben
Feuer	rot	bitter	Sommer	zerstreuend
Erde	gelb/braun	süss	Spätsommer	zentrierend
Metall	weiss	beissend	Herbst	nach innen
Wasser	blau/schwarz	salzig	Winter	nach unten

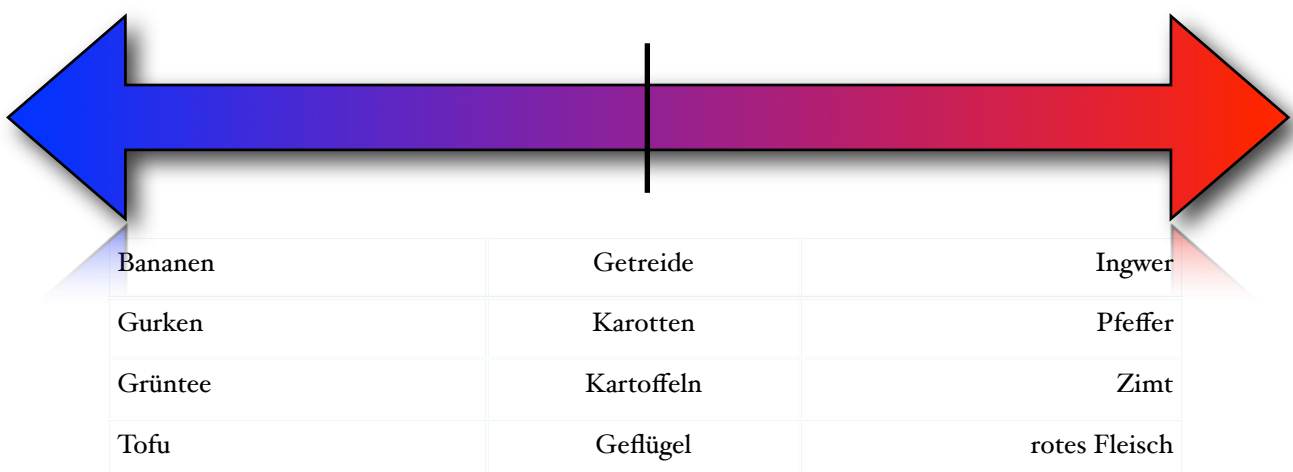
Thermische Wirkung

Nicht mit den Wandlungsphasen zu verwechseln ist die thermische Wirkung eines Nahrungsmittels. Es können zwar teilweise gewisse Parallelen gezogen werden, jedoch gibt es in jeder Wandlungsphase Lebensmittel aller thermischen Wirkungen.

Die Klassierung bewegt sich hier zwischen heiss und kalt. Frischer Ingwer hat eine heisse Wirkung auf unseren Organismus, Zitronensaft eine kalte. Je nach Jahreszeit und Person können Lebensmittel einer Art mehr oder weniger gewichtet werden, so ist es im Winter beispielsweise von Vorteil, eher wärmende Lebensmittel zu sich zu nehmen, während im Sommer eher erfrischende gewählt werden. Auch hier sind die Extreme nicht optimal und sollten nicht über längere Zeit zu stark gewichtet werden.

Kombinationen können dabei die Extreme abschwächen oder neutralisieren (beispielsweise kann im Winter ein frisch gepresster Orangensaft (kühlend) mit frisch geriebenem Ingwer (wärmend), evt. Zimt (wärmend) und Apfelsaft (neutral) gemischt werden um die kühlende Wirkung der Orangen zumindest abzuschwächen).

Durch die Zubereitungsart kann die Wirkung zwar relativ verändert werden, der grundsätzliche Charakter bleibt aber erhalten. Gekochte Nahrungsmittel weisen zum Beispiel verglichen mit den ungekochten eine wärmendere Wirkung auf.



Die drei Punkte

EINKAUFEN

Regional vor international

Einer der wichtigsten Grundsätze ist, dass man regional einkaufen soll. Die Umgebung, in der wir leben, kennen und schätzen wir (normalerweise). Wir sind gerne hier und fühlen uns wohl, sind verbunden damit. Die Nahrungsmittel aus dieser Umgebung sind uns bekannt, wir haben ein Gefühl dafür, was gerade Saison hat oder was irgendwie nicht zur Jahreszeit hier passt.

Kommt hinzu, dass Lebensmittel, die über weite Strecken transportiert werden, nicht mehr frisch sind, bis sie bei uns eintreffen, ganz zu Schweigen von der Umweltbelastung durch den Transport.

Man könnte auch sagen, viel vom Qi der Nahrung, also der Lebensenergie der Nahrung, geht durch weite Transporte verloren.

Bio vor konventionell

Es kann aus verschiedenen Perspektiven für biologisch angebaute Lebensmittel plädiert werden. Einerseits ist für mich nicht nachvollziehbar, weshalb mit Kunstdünger (also auf Basis von Rohöl hergestellte Dünger) gedüngte Getreide und Gemüse für meinen Organismus gut sein sollen. Weiter ist es für mich klar und eindeutig, dass biologisch angebaute Lebensmittel weitaus geschmackvoller sind als konventionell angebaute. Kommt hinzu, dass Bio-Produzenten auf die Zusammenarbeit mit der Natur und den Jahreszeiten angewiesen sind, ihre Produkte also aus der Natur wachsen und nicht an der Natur vorbei.

Gerade bei Fleisch entspricht die konventionelle Tierhaltung überhaupt nicht dem Naturell der Tiere. Durch die Haltung in geschlossenen Räumen, ohne angemessene Freilandaufenthalte können die Tiere auch nicht Qi aus der Umgebung aufnehmen, folgedessen auch das Fleisch weniger Qi enthält.

Frisch vor verarbeitet

Vorverarbeitete Lebensmittel werden praktisch immer in grossen Fabriken in grossen Mengen hergestellt. Durch die Zugabe von Zusatzstoffen werden sie optisch ansprechend und haltbar gemacht, verpackt und auf einen langen Weg zum Konsumenten geschickt. Die Produkte werden dann, neben dem schneller und einfacher, mittlerweile als nostalgisch und urtümlich verkauft. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe zeigt ein anderes Bild.

Auch unser Geschmack liesse sich eigentlich nicht trügen: Häufig schmecken die Produkte alle ähnlich und lassen jegliche geschmackliche Tiefe vermissen.

VERARBEITEN

Schmackhaft vor schal

Gesundes Kochen hat einen schalen Beigeschmack und scheint uns noch immer in starkem Gegensatz zu Genuss zu stehen. Das muss nicht so sein. Zumal das, was uns als Convenience Food verkauft wird, per se nicht mehr Genuss sein kann als etwas, das selbst gekocht wurde. Um Freude am Essen, wie auch am Kochen zu haben, muss das, was man kocht dann auch schmecken. Nun wäre man versucht, dies durch allerlei Gewürze, deren es in den Gestellen der Detailhändler, Reformhäuser und Asia-Shops mehr als genug gibt, herbei zu führen. Ich plädiere für anderes. Meine Erfahrung ist, dass sehr wenig Gewürze überhaupt notwendig sind. Für Gemüse verwende ich häufig nur Salz (oder Miso, Ume-Paste, Sojasauce oder hausgemachte Gemüsebrühe) und vielleicht etwas Pfeffer. Das bedeutet aber nicht zwingend, dass das Gemüse immer gleich schmecken muss. Die Zubereitungsart und Kombination mit anderen Gemüsen lässt immer wieder andere geschmackliche Nuancen zu Tage treten.

Als immer gleich und doch als immer anders verkauft, empfinde ich vor allem die bereits erwähnten Convenience-Produkte. Diese scheinen mir fad (trotz genügend Salz), schal (trotz genügend Beigaben von natürlichen oder künstlichen Aromen und häufig Geschmacksverstärkern) und ohne jegliche Tiefe.

Einfach vor kompliziert

Mir scheinen einfache Rezepte und Gerichte mehr als genug Variationsspielraum zu bieten, als dass ich übertrieben ‚kreativ‘ werden müsste beim Kochen. Natürlich mag es spannend sein, gewisse ungewohnte Kombinationen zu versuchen. Trotzdem halte ich gerade in der Alltagsküche Mass damit. Abends, nach einem strengen Tag, mag ich selten noch Stunden in der Küche stehen und versuche so das Optimum aus wenigen Grundzutaten herauszuholen. Wie bereits erwähnt, schmecken die Grundprodukte für mich, mit genügend Aufmerksamkeit gegessen, ausreichend spannend als dass ich zu ‚kreativer Küche‘ greifen müsste.

Probieren vor nachmachen

Rezepte sind praktisch. Sie sagen uns, was wir tun sollen. Wie viel Salz wir zugeben sollen, wie lange das Gemüse kochen soll, wie das Gericht schmecken soll. Es sagt uns aber nicht, wie wir das Gericht mögen: wie viel Salz wir zugeben wollen, wie gar wir unser Gemüse wollen, wie *wir* möchten, dass das Gericht schmeckt. Einem Rezept folgen zu können ist einfach, es bewahrt uns die Mühe, uns mit den Zutaten auseinandersetzen zu müssen und mit uns. Letztlich bewahrt es uns davor, Verantwortung zu übernehmen für uns.

Ich plädiere für das Probieren. Nicht übertrieben alles mit allem zu kochen versuchen, aber zu versuchen, auf die Zutaten zu hören und das eine oder andere zu probieren, ohne zu wissen, wie etwas herauskommt. Häufig spüren wir intuitiv, ob die Dinge zusammen passen oder nicht, aber nur, wenn wir in uns den Raum für Intuition (innere Ruhe) schaffen.

Natürlich können uns Rezepte auch spannende Ideen geben, mal das eine oder andere auszuprobieren. Dies bezwecken auch die Rezepte in diesem Skript. Ich verzichte darin meist auf Mengenangaben und Kochdauer: Wie kann ich wissen, ob der Koch (bzw. die Gäste) gerne viel oder wenig Gemüse mag? Wie heiss die Herdplatte wird und wie schnell? Ob es an diesem Tag heiss oder kalt, trocken oder feucht ist?

D A - S E I N

Da-sein vor überall sein

‚Das Qi folgt der Aufmerksamkeit‘ sagt man in den Kampfkünsten und im Qigong. Auf das Kochen übertragen bedeutet dies: Mehr Präsenz des Kochs, der Köchin beim Kochen führt zu mehr Qi im Essen. Man könnte auch sagen: Liebe geht durch den Magen. Oder: Mit Liebe gekocht.

Aufmerksam vor abgelenkt

«Kochen heisst Aufmerksamkeit schenken.»

Edward Espe Brown, Das Lächeln der Radieschen

Das Gemüse verkocht, das Pasta-Wasser kocht über, das Fleisch verbrennt. Und das alles gleichzeitig oder noch schlimmer eines nach dem andern. Ein deutliches Zeichen, dass der Geist des Kochs nicht in der Küche ist, sondern draussen beim schönen Wetter, bei der Geliebten, beim Ärger der Arbeit oder schon bei den Gästen. Das Kochen scheint uns langweilig, oder zumindest nicht spannend und anspruchsvoll genug, nur da zu sein. Dabei: Was haben wir anderes als nur diesen Moment des Gemüseschneidens? Wir denken: Jetzt kocht die Milch ja noch nicht, es bleibt noch genug Zeit, dieses oder jenes zu tun. Also tun wir dieses oder jenes im Wohnzimmer oder der Waschküche und glauben wir seien jetzt effizient und hätten uns etwas Gutes getan. Bis die Milch dann kocht und dabei nicht, wie wir danach uns vielleicht wünschten, auf unsere Präsenz in der Küche Rücksicht nimmt.

Ruhig vor aufgeregt

Ein aufgeregter Geist verzettelt sich, verliert den Fokus und ist überall und nirgends zugleich. Ein ruhiger, zentrierter Geist ist ganz da, präsent im Moment. Nun haben wir alle, oder zumindest viele von uns, die Tendenz uns sehr bald aus der Ruhe bringen zu lassen, sei es durch das klingelnde Mobiltelefon im Zug, die unkooperativen ArbeitskollegInnen, zu spät oder zu früh erscheinende Gäste oder ein Rezept, das uns nicht richtig gelingen will. Aber was können wir anderes tun, als einfach das zu tun, was wir gerade tun?

Nun können wir uns die Ruhe etwas einfacher machen, meist machen wir sie uns aber komplizierter. Wir wollen Radio hören und mit der Partnerin reden und Gemüse rüsten und über morgen nachdenken. Oder wir wollen die Zeitung lesen, Musik hören, das Essen schmecken und die Sorgen aus dem Geschäft vergessen. Wenn wir das alles wollen, dann wollen wir das alles und können das auch tun. Ab und zu können wir aber auch versuchen, immer von neuem wieder, nur etwas davon zu tun. Und nichts anderes. Zum Beispiel kochen, mit ruhigem Geist.

BASIS



Werkzeug

M E S S E R

Ich kann nicht müde werden, die Wichtigkeit eines guten Küchenmessers zu betonen. Es sollte scharf und gross sein und gut in der Hand liegen. Viele schrecken vor diesen grossen Klingen und deren Schärfe zurück, ich bin aber überzeugt, dass von einem solchen Messer weniger Gefahr für die Finger ausgeht als von einem dieser kleinen, zierlichen Supermarkt-Messer.

Aus folgenden Gründen:

- **Respekt**
Nimmt man ein grosses, scharfes Messer in die Hand, ist man sich meist bewusst, was man tut und dadurch aufmerksam: ‚Ich halte jetzt etwas potenziell Gefährliches in der Hand.‘ Man macht viel weniger unaufmerksame Bewegungen als mit einem kleinen Ding, das man gar nicht so richtig realisiert.
- **Klingengrösse**
Durch die Klingengrösse ist es möglich, das Messer an den Knöcheln entlang gleiten zu lassen, ohne dass die Schneide die Finger streift. Dadurch ist eine viel bessere Kontrolle der Klinge möglich.
- **Schärfe**
Ein scharfes Messer schneidet das Objekt wirklich. Es ist nicht nötig zu sägen oder viel Druck zu geben. Ein kontrollierter klarer Schnitt zerteilt das Ding. Kein Hin-und-Her, kein Murksen: alles unkontrollierte, leicht enervierte Bewegungen und plötzlich rutscht man ab und die Klinge schneidet dann plötzlich doch, nur leider am falschen Ort.

Natürlich bedingt auch ein grosses Messer Übung. Also: Langsam anfangen, vielleicht doch nicht gleich das schärfste, grösste japanische Messer kaufen. Aber gerade von diesen bin ich begeistert. Mein japanische Shun-Messer zerteilt eine Karotte, als sei es Tofu. Wunderbar!

Auch wenn es für jeden erdenklichen Zweck ein spezielle Klingenform gibt: Weniger ist auch hier mehr. Insbesondere für die Rezepte in diesem Skript reichen zwei oder drei verschiedene Messer. Ich persönlich nutze hauptsächlich drei, wobei zu bemerken ist, dass ich selten Fleisch und Fisch koche:

- **Shun-Gemüsemesser (Nakiri):**
Wie der Name sagt ein gutes Gemüsemesser, einseitig geschliffen (verhindert das ‚Kleben‘ des Geschnittenen an der Klinge) mit angenehmem Holzgriff.
- **Allzweck-Küchenmesser:**
Dieses nutze ich zum Hacken von Nüssen, Samen, Kräutern oder schneiden von Tofu etc. Eignet sich aber auch mal für Gemüse oder Fleisch.

- **Rüstmesser, mittelgross:**

Sehr geeignet durch die Handlichkeit zum Schälen von Früchten, Zwiebeln, etc.

Noch viel mehr als alle anderen Geräte brauchen insbesondere Messer Pflege: Sie wollen geschliffen, die Griffe je nach dem geölt werden, dürfen unter keinen Umständen in die Geschirrspülmaschine und sollten bald nach der Verwendung gewaschen werden.



Condiments & Pickles

A L G E N

Die Übersetzung von Seaweed 'Seegräs' verlockt nicht gerade zum Essen. Und doch schmecken die diversen Arten von 'Meeresgemüse', richtig zubereitet sehr lecker. Die Zubereitung ist dabei sehr einfach: Die Algen werden in Wasser einige Minuten eingeweicht und danach separat oder zusammen mit Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchten gekocht.

Algen sind reich an Mineralstoffen, Kalzium und Vitamin B₂. Der Kalziumgehalt übertrifft jenen von Kuhmilch bei weitem, kommt hinzu, dass das Kalzium vom Körper viel besser aufgenommen werden kann.

Die wichtigsten bei uns erhältlichen Algensorten:

- **Arame**

Eine mild schmeckende Alge mit feinem Aroma, ideal für 'Einsteiger'. Wird 5 - 10 Minuten in Wasser eingeweicht, danach in einer Pfanne mit Wasser bedeckt und ohne Deckel gekocht, bis alles Wasser verdampft ist (ca. 15 Minuten). In den letzten Minuten etwas Sojasauce und Sesamöl zugeben ergibt dies einen leckeren Algensalat.

- **Hijiki**

Reich an Kalzium (ca. 14 Mal soviel wie Kuhmilch), Eisen, Vitamin A und B, sowie Eiweiss. Schmeckt stärker als Arame, wird länger eingeweicht (20 Minuten) und länger gekocht (45 Minuten). Verwende ich deshalb eher selten.

- **Wakame**

Wird kurz eingeweicht und traditionell als Zugabe für (Miso-)Suppen verwendet. Zubereitet wird Wakame, indem es einige Minuten eingeweicht wird und dann kurz (mit-)gekocht wird. Ab und zu verwende ich die Alge auch als Zugabe zu Reis.

- **Kombu**

Diese Alge ist recht fest, ich verwende sie als Zugabe zu gedämpftem Gemüse oder, vor allem, Bohnen und Hülsenfrüchten. Durch den hohen Mineraliengehalt werden diese besser verdaulich und das Eiweiss kann vom

Körper besser absorbiert werden. Die Alge selbst kann, abgespült und getrocknet ein zweites Mal verwendet werden.

- **Nori**

Bei uns ist Nori vor allem als Umhüllung von Sushi bekannt. Geröstete Nori-Blätter können aber auch einfach so gegessen werden. Ich nutze sie, um Reisbällchen einzuwickeln, welche ich dann als Reiseproviant mitnehme. Nori sind auch als Flocken (Ao-Nori) erhältlich, welche dann z.B. zu Salat zugegeben werden können.

U M E B O S H I

Umeboshi ist eine ursprünglich aus China stammende Aprikosenart. In den bei uns erhältlichen Ume-Produkten werden jedoch die japanischen Verwandten benutzt.

Noch unreif geerntet, werden die Ume-Aprikosen mit Shiso-Blättern und Meersalz in Fässern ein Jahr gelagert. Durch einen hohen Gehalt an Zitronensäure beugen Umeboshi der Übersäuerung vor, sie sind reich an Kalzium und unterstützen die Aufnahme von Eisen.

Umeboshi sind als ganze Früchte oder Paste erhältlich. Beides kann man in etwas heissem Wasser aufgelöst trinken, oder aber z.B. mit Reis kochen oder (Salat-)Saucen zugeben.

Weiter ist auch eine Flüssigwürze (Ume-Su) erhältlich. Dabei handelt es sich um beim Lagerungsprozess entstehende Flüssigkeit der Ume-Aprikosen und Shiso-Blätter.

Umeboshi helfen bei Erkältungen, Magen-/Darmbeschwerden, Übersäuerung und Lebensmittelvergiftung (z.B. durch zu viel Alkohol).

M I S O

Am einfachsten kann ein Löffel Miso-Paste in heissem Wasser aufgelöst getrunken werden. Viel schmackhafter aber ist es, in einer vollständigen Suppe (siehe bei den Rezepten) oder als Würzmittel für gedämpftes Gemüse oder Reis.

Miso ist ein japanisches Würzmittel. In Japan gibt es mehrere Hundert verschiedene Sorten Miso, bei uns sind in Reformläden mindestens ein paar zu finden.

Miso wird aus Sojabohnen, Salz und meist einer weiteren Getreidesorte durch einen Fermentationsprozess produziert. Traditionell hergestelltes Miso reift mindestens ein Jahr lang in Zedernholzfässer unter grossem Druck. Durch die Fermentation werden die Sojabohnen (und das Getreide) vollständig zersetzt und in leicht verdauliche Nährstoffe umgewandelt. Dadurch enthält Miso alle essentiellen Aminosäuren und steigert die Wertbarkeit von Proteinen markant. Weiter unterstützen die Enzyme die Verdauung und regen die Magensaft an.

Folgende Sorten von Miso sind bei uns erhältlich:

- **Hatcho-Miso**

Reines Soja-Miso (Zutaten nur Sojabohnen, Wasser, Meersalz und Ferment-Kultur) mit dreijähriger Reifzeit. Hat den Höchsten Eiweiss- und Milchsäure-Gehalt aller Miso-Sorten, aber auch den kräftigsten Geschmack.

- **Mugi-Miso**

Miso aus Sojabohnen und Gerste, reift schneller als reines Soja-Miso und ist vielfältiger verwendbar.

- **Genmai-Miso**

Hergestellt aus Soja und Vollreis, etwas herber als Shiro-Miso, aber noch süsser als Mugi-Miso.

- **Shiro-Miso**

Miso aus Soja und Reis und einem etwas anderen Herstellungsprozess als die anderen Sorten. Die Reifung dauert nur ca. 2 - 8 Wochen, die Farbe ist markant heller, der Geschmack leicht süsslich und mild.

- **Awase-Miso**

Hergestellt aus einer Mischung von Soja, Reis und Gerste. Eher leicht im Geschmack.

PICKLES

Unter Pickles versteht man sauer eingelegte Lebensmittel, meist Gemüse. Beispiele die wir alle kennen: Sauerkraut, Essiggurken, Silberzwiebeln. Für die Herstellung werden die rohen Gemüse (oder z.B. auch Ingwer) in eine essigsaurige Marinade eingelegt.

Die Qualität hängt einerseits von der Grundzutat selbst ab, natürlich aber auch vom gesamten Herstellungsprozess und den beigegebenen Gewürzen. Vergleicht zum Beispiel das vakuumierte Sauerkraut vom Grossverteiler mit jenem vom Gemüsemarkt eines kleinen lokalen Produzenten.

Die enthaltenen Enzyme regen die Verdauung an, kommt hinzu, dass sie das Gericht geschmacklich und optisch aufwerten.

HÜLSENF R Ü C H T E

Als Hülsenfrüchte gelten Samen von Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Soja.

Hülsenfrüchte enthalten den höchsten Eiweissgehalt, mit Ausnahme von Fleisch und Fisch. Weiter sind sie reich an Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen.

Die Aufnahme besonders des Eiweiss wird durch die Zugabe von Kombu (siehe oben) verbessert. Dadurch werden Hülsenfrüchte aber auch allgemein leichter verdaulich.

Bei allen Hülsenfrüchten sollte das Salz erst gegen Ende der Kochzeit zugegeben werden, ansonsten sie nicht richtig weich werden.

• **Bohnen**

- *Adzukibohnen*

Beliebt in Japan, besonders geeignet für Eintöpfe und als Beilage. Kochzeit: ca. 90 Min.

- *Kidneybeans* (Nierenbohne oder auch rote Bohne)

geeignet für mexikanische Gerichte (Chili con carne) oder auch Salate, da sie ihre Form auch bei längerem Kochen nicht verlieren. Kochzeit: ca. 120 Min.

- *Schwarze Bohne*

ebenfalls geeignet für mexikanische Gerichte oder Salat, aber auch für Suppe. Kochzeit: ca. 120 Min.

- *Weisse Bohne*

Durch den hohen Stärkeanteil wird sie bei längerem Kochen sämig. Geeignet z.B. für Minestrone oder andere Eintöpfe. Kochzeit: ca. 120 Min.

Alle Bohnen sollten vor dem Kochen über Nacht, mindestens aber für einige Stunden eingeweicht werden.

• **Kichererbsen**

Können nach dem Kochen für Salat, Eintöpfe, aber auch als Mus bzw. Falafel verwendet werden. Mindestkochzeit ist 1 Stunde (mit vorherigem Einweichen über Nacht). Besonders reich an Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium (neben Eiweiss).

• **Linsen**

Auch Linsen eignen sich hervorragend für alle Arten von Eintöpfen, ergeben aber auch, je nach Sorte, einen leckeren Salat (Belugalinsen, rote Linsen). Die rote Linse benötigt, da geschält, nur eine kurze Kochzeit (ca. 15 Minuten, andere Linsen ca. 60 Minuten), allgemein müssen Linsen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

REZEPTE



HIRSE MIT GEMÜSE UND WAKAME

Ein ebenso simples wie schmackhaftes Rezept:



- Zwiebeln in etwas Olivenöl dünsten
- Geschnittenes Gemüse (z.B. Sellerie und Karroten) zugeben
- Hirse begeben und mitdünsten
- Bouillon (am besten hausgemacht) hinzufügen
- Etwas Wakame begeben und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen
- Hitze ausschalten und nochmals ca. 10 Minuten stehen lassen

Am besten eignet sich für Hirse ein Wärme speichernder Topf. Bei zu langem kochen wird Hirse schnell zu Mus. Serviert habe ich diese Hirse zusammen mit Sauerkraut und Bio-Hirsch-Salametti.

ARAME-SALAT

Es ist immer etwas gewagt, Gästen ein gänzlich unbekanntes Gericht vorzusetzen. Trotzdem kann ich mich ab und an nicht zurückhalten, diesen Arame-Salat zum Kosten zu geben. Zu meiner eigenen Überraschung bleibt nie etwas davon übrig, selbst wenn meine Mutter zu Besuch kommt.



- Arame in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.
- Wasser abgiessen, Arame in einer Pfanne mit Wasser bedeckt auf kleiner Flamme kochen, bis das Wasser verdampft ist.
- Wenn fast kein Wasser mehr übrig ist, etwas Sojasauce, wenig Sesamöl und Ume Su, Genmai Su oder Mirin dazugeben, Vorsicht damit nichts anbrennt.
- Schlussendlich sollte mehr oder weniger die ganze Flüssigkeit verdunstet sein.
- In eine Schüssel abgiessen und servieren.
- Optional:
Etwas eingeweichten, getrockneten Daikon-Rettich, gehackte Ume-Su-Mandeln (siehe unten) oder einfach Petersilie darüber streuen.

MISO-SUPPE

Miso-Suppe ist ideal zu kochen, wenn man später nach Hause kommt und nicht lange in der Küche stehen mag. In 20 Minuten ist sie zubereitet, schmeckt lecker und nährt gut.



- Optional Wakame und/oder Reisnudeln in separaten Schüsseln einweichen
- Verschiedene Gemüse rüsten und schneiden (was der Kühlschrank so hergibt, heute Abend verwendete ich Chinakohl, Karotten, Zwiebeln, Sellerie)
- Zwiebeln in etwas Olivenöl andämpfen, Gemüse hinzufügen
- Wasser dazugiessen, bis das Gemüse zugedeckt ist
- Zuletzt die Wakame, Nudeln und das Miso (in etwas warmem Wasser aufgelöst) hinzufügen und kurz sieden lassen.
- Geniessen.

GEMÜSE AN MISO

Eine simple Zubereitung von gedünstetem Gemüse mit Miso.



- Zwiebeln schneiden, in Olivenöl dünsten
- Nach Belieben geschnittene Karotten (oder anderes Gemüse, z.B. Broccoli, Blumenkohl, Chinakohl, etc.) hinzufügen, Hitze reduzieren
- Etwas Salz und wenig Wasser hinzufügen, einige Minuten dämpfen
- Miso in separater Schüssel in Wasser auflösen und zum Gemüse geben. Hitze noch mehr reduzieren, zugedeckt siedend lassen, bis das Gemüse weich genug ist.

Gewisse Miso-Sorten (unpasteurisiert) sollten nicht zu stark erhitzt werden, andernfalls sind die Enzyme nicht mehr aktiv. Trotzdem: Kümmert euch nicht zu stark darum, das strengt nur an und verunsichert.

ANHANG

LITERATUR- UND QUELLENHINWEISE

Terrasana:

Naturkost aus Japan, Kleine Warenkunde mit Rezepten (2007)

Ruschin Makrobiotik:

Naturspeisen, Traditionelle Lebensmittel mit innerer Qualität (2006)

Pitchford, Paul:

Healing with whole foods, Asian traditions and modern Nutrition,
North Atlantic Books (2002)

Brown, Edward Espe:

Das Lächeln der Radieschen, dtv (2002)

How to cook your life (Film von Doris Dörrie über Edward Espe Brown, 2005)

Suzuki, Shunryū:

Seid wie reine Seide und scharfer Stahl, Heyne (2003)

KONTAKT

Ari Byland

Shiatsu-Therapeut
Aurorastrasse 27
CH-5000 Aarau

M: 078 878 79 10
contact@qingdan.ch
<http://qingdan.ch>