

2 Gerichte
für TCM-therapeutische Zwecke
genauer betrachtet

Mag. Judith Kraus

FORUM 2023



1

Allgemein

- + Traditionelles Kochen ist nach den Gesichtspunkten der TCM v.a. für die Sicherung der Gesundheit ausgerichtet
- + hat entsprechende Speisen hervorgebracht, die wir heute noch kennen und zubereiten
- + Zur Verwendung kommen Nahrungsmitteln, deren Energien bestimmte Funktionskreise stärken und Ungleichgewichte korrigieren.



www.tcm-zentrum-wien.at

2

2

Allgemein

- + Grundsätzlich sollten die Empfehlungen für PatientInnen an die Nahrungsmitteln und Speisen anknüpfen, die den PatientInnen aus eigener Erfahrung bekannt sind.
- + Insofern lohnt es sich, bei der Ernährungsanamnese, die Lieblingsgerichte und traditionelle Speisen und Gerichte zu befragen, inwiefern sie für die Ernährungskorrektur geeignet sind



www.tcm-zentrum-wien.at

3

3

Rezept 1 Stangensellerie mit Tintenfisch



4

Stangensellerie mit Tintenfisch

Zutaten für 1 Person

- + 150g Tintenfisch
- + 100g Stangensellerie - wer will kann auch Spinat hinzufügen
- + 1-2 Knoblauchzehen
- + 1 Stange Jungzwiebel
- + 2 Scheiben frischen Ingwer
- + 1-3 EL Öl (Sesamöl)
- + 1 EL Sherry - muss nicht sein
- + Salz, Pfeffer
- + Suppenwürze und Tamari Sojasauce
- + Kuzu
- + Sellerie- und Petersilblätter zu Garnieren

www.tcm-zentrum-wien.at

5

5

Stangensellerie mit Tintenfisch

Zubereitung

- ▢ Tintenfisch vorbereiten, Rautenmuster einschneiden, danach in ½ cm breite Streifen schneiden
- ▢ Stangensellerie oder Spinat vorbereiten, in ½ cm breite, schräge Stücke schneiden
- ▢ Jungzwiebel auch in 1 cm breite Stücke schneiden
- ▢ Knoblauch, Ingwer, beides fein hacken
- ▢ 1 EL Öl erhitzen
- ▢ Stangensellerie/Spinat, Jungzwiebel und Ingwer zugeben, andünsten, kurz pfannenrühren, evtl. etwas Wasser zugeben.
- ▢ Knoblauch nur kurz mitschmoren lassen. Alles herausnehmen

www.tcm-zentrum-wien.at

6

6

Stangensellerie mit Tintenfisch

Zubereitung

- ▢ 1 EL Öl nochmals erhitzen, Tintenfischstücke zugeben und so lange braten, bis er glasig ist.
- ▢ Jetzt das Selleriegemüse/Spinatgemüse wieder zugeben
- ▢ MFond oder Tamari, Salz, Pfeffer würzen
- ▢ Sherry nach Geschmack
- ▢ Jetzt evtl. mit 1 TL in Wasser aufgelöstem Kuzu andicken
- ▢ Sofort servieren und mit Petersilien- oder Sellerieblättchen garnieren

www.tcm-zentrum-wien.at

7

7

Stangensellerie mit Tintenfisch

Wirkungen Stangensellerie

- + T/G: Kühl-süß
- + FK: Leber und Magen
- + kühlt Hitze, besänftigt den FK Leber
- + senkt Qi und Yang im FK Leber ab
- + vertreibt Wind, wandelt Feuchtigkeit um
- + gegen Schwindel und Kopfschmerzen,
- + gegen Hypertonie

Wirkungen Tintenfisch

- + T/G: neutral-salzig
- + FK: Leber, Niere
- + stützt das Yin von FK Leber und Niere
- + ergänzt Blut
- + gegen Erschöpfung der Essenz
- + gegen Schwindel und Kopfschmerzen
- + gegen Hypertonie
- + gegen Tinnitus aufgrund von Ni/Le Yin Mangel

www.tcm-zentrum-wien.at

8

8

Stangensellerie mit Tintenfisch

Wirkungen Ingwer

- + T/G: warm-scharf
- + FK: Lunge, Milz und Magen
- + öffnet die Oberfläche
- + erwärmt den ME
- + wandelt Feuchtigkeit um
- + wirkt entgiftend
- + gegen Appetitlosigkeit
- + gegen Wind-Kälte KH

Wirkungen Knoblauch

- + T/G: warm-scharf
- + FK: Milz, Magen und Lunge
- + bewegt Qi
- + erwärmt den ME
- + vertreibt Feuchtigkeit und Schleim
- + wirkt entgiftend
- + gegen Kälte im ME
- + Oberbauch-Symptomaten

www.tcm-zentrum-wien.at

9

9

Stangensellerie mit Tintenfisch

Wirkungen Tamari

- + T/G: kalt-salzig
- + FK: Milz, Magen und Nieren
- + kühlt Hitze
- + harmonisiert den ME
- + v.a. bei Hitze bedingten KH

Wirkungen Jungzwiebel

- + T/G: warm-scharf
- + FK: Lunge, Magen
- + öffnet die Oberfläche
- + stützt das Yang
- + zerstreut Kälte
- + wirkt entgiftend
- + v.a. bei Wind-Kälte KH

www.tcm-zentrum-wien.at

10

10

Stangensellerie mit Tintenfisch

Gesamtwirkung des Gerichtes

- + besänftigt den FK Leber
- + stützt das Yin des FK Leber und Niere
- + senkt Yang des FK Leber ab
- + Bluttonikum
- + gegen Hypertonie und Kopfschmerzen
- + trockene und gereizte Augen
- + gegen Blutarmut
- + gutes Rezept für Frauen im Klimakterium



www.tcm-zentrum-wien.at

11

11

Rezept 2 Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze



12

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Zutaten für 4 Person

- + 350g Nudeln je nach Vorliebe – ich empfehle aber Udon Nudeln mit Buchweizenmehl
- + 300g Austernpilze – Auch Shiitake Pilze können sie dazu verwenden
- + 1-2 Bund Rucola
- + 1 Stange Jungzwiebel
- + 1-2 Knoblauchzehen
- + Öl
- + Meersalz
- + Pfeffer
- + Prise frisch geriebene Koriandersamen
- + 1 Prise frisch geriebene Zitronenschale
- + Evtl. Tamari und eine Scheibe Ziegenkäse zum Verfeinern

www.tcm-zentrum-wien.at

13

13

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Zubereitung

- ☐ Nudeln nach Anweisung zubereiten - beiseite stellen
- ☐ Austernpilze vorbereiten, säubern und kleinzupfen oder in breite Streifen schneiden
- ☐ Rucola waschen, grobe Stiele entfernen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden
- ☐ Knoblauch sehr fein hacken
- ☐ Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze, Jungzwiebel und Knoblauch duftend rösten
- ☐ Danach Nudeln vorsichtig untermengen
- ☐ am Schluss Rucola nur mehr unterheben
- ☐ Mit Meersalz, frisch geriebenen Koriander, Zitronenzester und Pfeffer würzen
- ☐ Evtl. ein Schuss Tamari zum Verfeinern

www.tcm-zentrum-wien.at

14

14

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Wirkungen Austernpilze

- + T/G: neutral-warm/süß
- + FK: Milz, Magen und Leber
- + tonisiert das Milz und Magen Qi
- + wandelt Feuchtigkeit um
- + gegen allgemeine Schwäche
- + auch als Beigabe zu Kraftsuppen
- + gegen Feuchtigkeit BI

Wirkungen Rucola

- + T/G: kühl/bitter-süß
- + FK: Leber und Magen
- + kühlt Hitze Prozesse
- + leitet Feuchtigkeit aus
- + wirkt abschwellend
- + harntreibend
- + entgiftend

www.tcm-zentrum-wien.at

15

15

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Wirkungen Buchweizen

- + T/G: neutral/süß
- + FK: Milz, Magen und Dickdarm
- + beseitigt Feuchtigkeit
- + tonisiert das Mitte Qi
- + wichtiges Getreide zum Ausleiten von Feuchter Hitze aus dem Darm
- + gegen Spannungsgefühle im Unterbauch
- + gegen Hepatitis, Colitis, rheumatische Beschwerden

Wirkungen Jungzwiebel

- + T/G: warm-scharf
- + FK: Lunge, Magen
- + öffnet die Oberfläche
- + stützt das Yang
- + zerstreut Kälte
- + wirkt entgiftend
- + v.a. bei Wind-Kälte KH

www.tcm-zentrum-wien.at

16

16

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Wirkung Zitronenschalen

- + T/G: neutral-warm/bitter, leicht scharf
- + FK: Milz, Magen, Lunge, Leber
- + Qi bewegend
- + kalten Schleim umwandelnd
- + beseitigt Feuchtigkeit
- + tonisiert das Mitte Qi
- + gegen Spannungsgefühle im Epigastrium und Abdomen
- + gegen Übelkeit und Nahrungsstagnation

Wirkungen Koriandersamen

- + T/G: warm/scharf-bitter
- + FK: Leber, Gallenblase, Milz, Magen, Lunge
- + löst Le-Qi Stagnation
- + wandelt Nässe-Kälte um
- + tonisiert Milz und Magen Qi
- + gegen Nahrungsstagnation
- + gegen Verdauungsschwäche und Appetitlosigkeit
- + gegen Völlegefühl

www.tcm-zentrum-wien.at

17

17

Nudel Pfanne mit Rucola und Austernpilze

Gesamtwirkung des Gerichtes

- + Sanfte Stützung der Mitte
- + leitet Feuchtigkeit und feuchte Hitze aus
- + hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Gedunsenheit
- + gegen Erschöpfung und CFS
- + gegen verminderten Appetit



www.tcm-zentrum-wien.at

18

18



19



20