

通診

K L I N I K

療扶

SILIMA

RUHE FINDEN · VERSTANDEN WERDEN · UMSORGT SEIN

aktuell

INHALT:

Ausgabe 14/2012

Das Essen in der Klinik Silima Seite 1 · Kulinarische Fortbildung Seite 2/3
Provinz Sichuan Seite 3 · Lieblingsrezept Seite 4 · Gründe zum Feiern Seite 4

DAS ESSEN IN DER KLINIK SILIMA

Essen ist Nahrung für den Körper – und wenn es gut schmeckt, gut aussieht und aus gesunden Bausteinen besteht, auch noch Nahrung für Seele und Geist.

Menschen, die in Krankenhäusern waren, sprechen oft und viel von der Qualität des Essens – manchmal mehr als über Ärzte und Therapien. Demgegenüber ist die Ernährung für die Krankenhausorganisation oft nur eine lästige Pflicht, die es gilt, so kostengünstig wie möglich zu erfüllen. Immer häufiger wird so das Essen von Catering-Firmen zubereitet und von auswärts angekarrt, wenn damit ein paar Cent pro Essen eingespart werden können.

In der Klinik Silima genießt das Essen hingegen einen hohen Stellenwert – ja, die Küche ist Teil des Therapiekonzeptes, denn durch eine gesunde, variantenreiche Ernährung werden Heilungsressourcen aktiviert und Lebenskräfte generiert. Von der Auswahl der Lebensmittel über die frische Zubereitung bis zur ansprechenden Präsentation auf dem Teller schließt sich der Bogen. Wir legen Wert auf

individuelle Wahlmöglichkeiten (z.B. beim warmen Abendbüffet) und auf direkten Kontakt zum Küchenchef, der in seinen Kochkursen auch vermittelt, wie sich wesentliche Teile einer gesunden Ernährung zu Hause durchführen lassen. Das Essen noch bekömmlicher, vielfältiger und gesünder zu machen, bleibt unser Ziel und unser Auftrag. Küchenchef Peter Asch hat in diesem Jahr in einem der besten Gesundheitsrestaurants von Sichuan eine auffrischende Weiterbildung in Kochtechniken der medizinischen Diätetik erhalten. Besondere Bedeutung hat in dieser Küche die Integra-

tion von Heilpflanzen, die meist nicht mitgegessen werden, aber deren Wirkung auf Lebensmittel übertragen wird. Dank langjähriger guter Kontakte ist es uns gelungen, den praktischen Erfahrungsaustausch an der Quelle zu ermöglichen – wohl wissend, dass die Chinesen nur äußerst ungern Ausländer in ihre Küchen und damit in die Geheimnisse ihrer medizinischen Diätetik hineinsehen lassen.

Der Bedeutung entsprechend, widmen wir diese Ausgabe von **silima-aktuell** diesem Ereignis.

Dr. med. Fritz Friedl



KULINARISCHE FORTBILDUNG AUS ERSTER HAND

Bei einer Reise nach Chengdu in der chinesischen Provinz Sichuan erweiterte Silima-Küchenchef Peter Asch sein Wissen über das Kochen mit chinesischen Heilpflanzen. Zwei Wochen arbeitete er in einem traditionellen Restaurant mit und lernte so die chinesische Küche aus erster Hand kennen.

Bereits seit 2005 besteht ein reger Austausch zwischen chinesischen Koryphäen der Kochkunst mit der KLINIK SILIMA. Prof. Peng Mingquan, einer der berühmtesten Diätköche Chinas, kam bereits vor 7 Jahren zu einem kreativen Experten-austausch nach Riedering, woraufhin die erste Chinareise von Peter Asch zusammen mit Dr. Friedl im Jahre 2009 folgte. Die schmackhaften Ergebnisse dieser Zusammenarbeit präsentiert Peter Asch täglich bei seiner Arbeit in der Klinikküche – sehr zur Freude der Patienten. Sein Wunsch, direkt in einem Restaurant in China mitzuarbeiten, um den chinesischen Küchenalltag hautnah zu erleben, konnte in diesem August verwirklicht werden.

In Chengdu, im Restaurant Yushangong von Küchenchef Jiang Yong, arbeitete der Klinik-Koch Seite an Seite mit erfahrenen chinesischen Köchen, führte zahlreiche Gespräche und kam mit viel Inspirationen, Erlebnissen und Rezepten im Reisegepäck zurück nach Riedering.

Silima aktuell: Herr Asch, was war Ihr persönlicher Beweggrund für diese Reise?

Peter Asch: Um es so auszudrücken: Ich wollte, „mit den Augen lernen“. Bei meiner ersten China-Reise 2009 stand der theoretische Unterricht mit Prof. Peng im Mittelpunkt und ich habe mir die Grundlagen der chinesischen Diätetik angeeignet. Dort habe ich auch Jiang Yong kennengelernt, den Küchenchef des ‚Yushangong‘, ein traditionelles, gehobenes Restaurant, das sich auf das Kochen mit chinesischen Heil-



pflanzen spezialisiert hat. An das Restaurant angegliedert ist eine Apotheke, mit einer unerschöpflichen Auswahl an Heilkräutern. Zwischen Köchen und Apothekern besteht stets ein reger Austausch.

Silima aktuell: Sicherlich sind Betrieb und Ablauf in einer chinesischen Küche völlig unterschiedlich zu der westlichen Gastronomie.

Peter Asch: Ja, natürlich, da muss man sich als Europäer erst mal umstellen. Zunächst fällt einem auf, dass die Anzahl an Köchen und Gehilfen wesentlich höher ist, etwa fünfmal so hoch wie bei uns. Die Zubereitung der einzelnen Gänge spiegelt sich in der räumlichen Aufteilung, das heißt, es gibt für jede Menüfolge einen separaten Raum. In einem Kochraum beispielsweise werden in Woks alle Hauptgerichte zubereitet, ein weiterer Raum konzentriert sich ausschließlich auf die Vorbereitung von Suppen, das gleiche gilt für die kalten Vorspeisen und die Patisserie. Damit will man vermeiden, dass sich Dampf und damit Geruch unbeabsichtigt auf andere Gerichte absetzen. Jeder Mitarbeiter kennt seinen Platz und damit auch sein Aufgabengebiet ganz genau. Etwa drei Köche sind an der Zubereitung von einem Hauptgericht beteiligt und arbeiten Hand in Hand. Interessant ist, dass dem letzten Arbeitsschritt, nämlich der optischen Präsentation und



Deutsch-Chinesischer Erfahrungsaustausch: Peter Asch und Mr. Jiang Yong

dem Dekorieren, viel Zeit und Bedeutung beigemessen wird. In China legt man großen Wert auf den harmonischen Gesamteindruck eines Gerichtes, dazu gehören neben Aroma und Würze eben auch die Farbe, die Dekoration und die Konsistenz. Traditionell werden in China alle Hauptspeisen mit Stäbchen verzehrt, daher werden alle Zutaten vom Koch mundgerecht zerteilt. Das Schneiden nimmt daher einen vergleichbar großen Anteil bei der Kochvorbereitung ein.

Silima aktuell: Wie werden Sie Ihre Erfahrungen in der Klinik Silima umsetzen?

Peter Asch: Glücklicherweise hatte ich jeden Tag genügend Zeit, Fragen zu stellen und mit dem Küchenchef, Mr. Jiang, ausführlich zu kochen und zu sprechen. Dabei habe ich alle Erkenntnisse und Beobachtungen detailliert in ein Tagebuch notiert, die ich übrigens auch für ein Kochbuch benötige, an dem ich gerade schreibe. Die Herausforderung besteht nun darin, die Rezepte für den west-

lichen Gaumen zu adaptieren und vor allem für unsere Patienten wirkungsvoll einzusetzen. Diese Botschaft möchte ich gerne weitergeben: Heilkräuter helfen nicht nur, sondern schmecken auch hervorragend!

Silima aktuell: Sind die Zutaten in Deutschland erhältlich, oder wie kommen Sie mit den hierzulande verfügbaren Zutaten zurecht?

Peter Asch: Natürlich gibt es in China Gewürze, die hierzulande nicht verfügbar sind, wie z.B. Magnolienpulver. Aber es werden in erster Linie ganz gängige Gewürze verwendet, wie z.B. Lorbeer, Sternanis oder Pfeffer, ganz oft in Kombinationen. Den besonderen chinesischen Geschmack gibt es dann dadurch, dass die Gewürze in Öl angeschwitzt werden. Dies gibt einen neuen, runden Geschmack, bei dem die Einzel-

teile hinter der Gesamtkomposition zurücktreten. Das wird auch von den Patienten dann nicht als fremd, sondern als stimmig empfunden und nicht etwa als exotisch abgelehnt.

Silima aktuell: Herr Asch, kann man in den Kochkursen, die Sie am Freitag immer für die Patienten der Klinik und der Tagesklinik abhalten, solche Kochtechniken erlernen?

Peter Asch: Selbstverständlich. Wir möchten ja, dass die Menschen nicht nur hier in der Klinik gesund essen, sondern auch Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Und einige der Kochtechniken sind so einfach, dass man sie selbst oder mit Hilfe unserer Würzbrühen Gao-tang und Lushui problemlos in den Alltag integrieren kann. *Siehe dazu auch den Artikel „Lieblingsrezept ...“ auf Seite 4.*

GAO TANG und LU SHUI unsere beiden Würzbrühen, können Sie mittlerweile im Internet unter <http://www.klinik-silima.de/angebotsliste.php> oder per Telefon (0 80 36 - 309 - 144) bestellen.

DIE PROVINZ SICHUAN

Die Provinz Sichuan befindet sich im Südwesten Chinas mit Chengdu als Hauptstadt. Trotz der kontinentalen Lage hat das Sichuan-Becken ein subtropisches Klima mit 350 frostfreien Tagen im Jahr und damit die Möglichkeit ganzjährig Landwirtschaft zu betreiben. Aufgrund des üppigen Wachstums und des fruchtbaren Bodens wird Sichuan traditionell auch als ‚Land des Überflusses‘ oder als ‚Reiskammer des Landes‘ bezeichnet. Diese günstigen Bedingungen haben auch den Anbau, den Handel und das Kochen mit Heilpflanzen als Tradition in Sichuan geprägt. Allerdings sind die klimatischen Bedingungen in den gebirgigen Regionen, die das Rote Becken umschließen und nach Westen zum tibetischen Hochplateau ansteigen, deut-

lich kälter und trockener. Was die Gastronomie betrifft, so kann man nicht von einer homogenen chinesischen Küche sprechen, vielmehr wird diese eingeteilt in vier bis fünf chinesische Regionalküchen. Eine der bekanntesten davon ist sicherlich die sogenannte Sichuan-Küche.

Der weltberühmte Sichuan-Pfeffer wächst in den Wäldern der Provinz und gibt der Küche ihre bekannte Schärfe. Doch es wäre verfehlt, die Sichuan-Küche nur auf ihren Exportschlager zu reduzieren: Kaum eine andere Küche ist so aromenreich und vielfältig wie diese. Süß, bitter, sauer, scharf, salzig: Mit verschiedenen Zubereitungsstechniken kommt keine Geschmacksnote zu kurz. Dabei verstehen es die Sichuan-Köche, angemessen und maßvoll

zu würzen. „Das habe ich bei meinem Aufenthalt gelernt: Für die Chinesen gibt es kein schlechtes Lebensmittel. Entscheidend für die Gesundheit ist lediglich die geeignete Menge und die Kombination der Zutaten“, so Peter Asch. „Wir Europäer müssen lernen, wieder ein Gespür dafür zu entwickeln.“



Die Provinz Sichuan im Herzen Chinas

ZUM NACHKOCHEN - Das Lieblingsrezept aus dem Reisekoffer von Peter Asch

Gong Bao Chicken Gebratene Hähnchenbrustwürfel aus dem Wok mit Lilienzwiebel, Sichuanpfeffer und Chili

Zutaten für 2 Personen:

- 140 g Hähnchenbrustwürfel
ohne Haut,
- 6 g Lilienzwiebel (frisch
oder getrocknet),
- 40 g Lauchzwiebel,
- 5 g Ingwer,
- 4 g Sesamöl,
- 5 g Knoblauch,
- 5 g Pflanzenöl,
- 100 g Lu Shui,
- 3 g Stärke,
- 100 g Gao Tang,
- 0,5 St. Eiklar,
- 2 g Sichuanpfeffer,
- 20 g Erdnüsse, Chilischoten getr.



Zubereitung:

Hähnchenbrustwürfel in einer kleinen Schüssel leicht salzen und mit wenig Lu Shui marinieren. Anschließend Eiklar und Stärke mischen und mit der Hähnchenbrust gut vermengen.

gen. Nun den Wok erhitzen, Pflanzenöl zugeben und die geschnittenen Chilischoten und den Sichuanpfeffer anrösten. Ebenso die Hähnchenbrustwürfel zugeben und anrösten, dann die Lauchstücke und Ingwerscheiben zugeben und ebenfalls kurz anrösten. Hitze reduzieren und die restliche Lu Shui und den Gao Tang in den Wok geben, aufkochen, schwenken und die Lilienzwiebeln und Erdnüsse unterheben. Das Schönste zum Schluss: Abschmecken, anrichten, garnieren und servieren. Guten Appetit!

Heilpflanze:

Lilienzwiebel getrocknet

Waschen und mit frischem Wasser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Wirkung:

Stärkend, beruhigend und kühlend

Anwendung:

Zur Gesundheitspflege, vom Charakter neutral bis leicht kühlend, bei nervösem und schwachem Magen.

Mein Tipp:

Chilischoten in mäßig heißem Öl anrösten und heraus nehmen, Gericht wird dann nicht so scharf.

Hergestellt werden die beiden Würzbrühen in einem 30stündigen Kochprozess. **Gao tang*** besteht aus dreierlei Fleischsorten, Tomaten, Ingwer und Salz. **Lu Shui*** enthält zusätzlich eine Mischung aus zwanzig verschiedenen Heilpflanzen, die während des Kochens beigesetzt werden.

Beide Brühen erzeugen nicht nur ein besonderes Geschmackserlebnis, sondern sie entfalten ihre Wärme im Oberbauch und erleichtern damit den gesamten Verdauungsprozess.

***Bestellmöglichkeit siehe Seite 3**

GUTE GRÜNDE ZUM FEIERN

9 Jahre KLINIK SILIMA

Normalerweise hätten wir wohl noch ein Jahr gewartet, um ein Jubiläum zu feiern. Aber wenn man die 09 optisch umdreht...

60. Geburtstag Dr. Friedl

Am 2. Dezember feiert unser Chef Geburtstag und blickt zurück auf mehr als 30 Jahre Aufbauarbeit mit Chinesischen Heilpflanzen in Deutschland.

Im Studium fand er in dem Münchner Prof. Porkert den Einstieg in die Theorie der Chinesischen Medizin. In vielen eigenen Vorträgen warb er für die Erforschung dieser Medizin und gründete 1989 die DECA, eine ärztliche Fachgesellschaft, die sich der Forschung und Anwendung der chinesischen Pflanzen verschrieb. In zahlreichen Reisen nach China wurde der Austausch gepflegt und wurden die rechtlichen Grundlagen für die Einfuhr chinesischer Pflanzen nach Deutschland erarbeitet.

Ab 1983 führte Dr. Friedl seine Praxis in Reitmebring/Wasserburg. Bescheiden begonnen, wurde diese Praxis ein Geheimtip für Menschen aus allen Himmelsrichtungen. Dr. Friedl entwickelte sein eigenes Behandlungskonzept, die „4-Felder-Theorie“, und begann

dieses zu unterrichten. In regelmäßigen Visiten wurde dieses Konzept in der Klinik am Steigerwald etabliert. Ab 1997 arbeitete er an der Klinik Westerhof, zunächst als Berater, dann ab 2000 als Chefarzt. Nach der Schließung dieser Klinik begann die Zeit der Klinik Silima, die im November 2003 eröffnet wurde.

Dr. Friedl ist auch der Initiator des „Anbauprojekts Chinesischer Heilpflanzen in Deutschland“ an der Landesanstalt für Landwirtschaft in Weihenstephan. Sein 2009 erschienenes Buch „Das Gesetz der Balance“ ist eines der meist verkauften TCM-Bücher in Deutschland.



Die Mitarbeiter der Klinik wünschen ihrem „Altarzt“ Gesundheit und noch viele Jahre Schaffenskraft und Freude an der Arbeit.

Impressum

Inhaber und Verleger

KLINIK SILIMA

Im Gut Spreng

83083 Riedering-Spreng

Redaktion

Dr. Fritz Friedl (v.i.S.d.P.)

Steffi Obermayer

Telefon 0 80 36 - 3 09 - 0

Telefax 0 80 36 - 3 09 - 2 31

www.klinik-silima.de

info@klinik-silima.de

Fotos

Peter Asch

Gestaltung

info@exxtra-design.de