

# Chrysanthemen

geschrieben von Hannah

Wir Chinesen haben eine Denkweise, die auf Analogien basiert. Zum Beispiel glauben wir, dass das Essen von Cashewnüssen Knieenergie stärkt, und dass Walnüsse gut für das Gehirn sind. Wenn wir Blumen essen, denken wir, dass wir auch die Schönheit der Blumen erhalten, daher ist Blütentee bei Frauen in China sehr beliebt.

Der chinesische Philosoph aus der Schule des Neukonfuzianismus hat geschrieben: „Die Blumen der Wasser- und Landpflanzen sind überaus liebenswert.“ Seit Tao Yuanming (ein berühmter Dichter während der Östlichen Jin-Dynastie) nach dem Trinken am Südberg über Chrysanthemen schrieb, sind sie zum Symbol in China für Einsiedler und Edelleute geworden und haben mühelos mein Herz erobert.

Chrysanthemen blühen in China, wenn der Himmel klar und die Wolken leicht sind und die anderen Blumen allmählich verblassen, sie dominieren das Herbstlicht. Mit der Denkweise der chinesischen Medizin, die Parallelen in der Natur zieht, frage ich mich: wenn wir Chrysanthemen essen, können wir dann so gelassen wie Herbstchrysanthemen werden und von da an in Ruhe und Frieden leben?

Chrysanthemen werden je nach Herkunft in vier Haupttypen unterteilt: Bo Chrysanthemen, Chu Chrysanthemen, Gong Chrysanthemen und Hang Chrysanthemen. Nach der Farbe lassen sie sich grob in gelbe und weiße Chrysanthemen unterteilen. Verschiedene Chrysanthemenarten haben leicht unterschiedliche Wirkungen, aber sie alle besitzen die Eigenschaften, Windhitze zu vertreiben, die Leber zu beruhigen und die Augen zu klären, sowie Hitze und Gift zu beseitigen.

Eine Freundin von mir litt plötzlich unter Schwindel und Ohrenscherzen. Sie bat mich um die Hilfe. Ich hat ihr Chrysanthementee empfohlen. Wie erwartet, hat dieser Tee ihr sofortige Linderung gebracht.

In der traditionellen chinesischen Medizin glaubt man, dass Gerüche auch heilend wirken können. Daher haben unsere alten Chinesen

Kissen aus Chrysanthemen hergestellt. Solche Kissen sind besonders geeignet für Menschen mit Augenkrankheiten, erhöhtem Augeninnendruck und Schwindelgefühlen.

Hang Chrysanthemen sind weiss, werden für die tägliche Gesundheitsvorsorge verwendet und sind besonders wirksam. Sie haben einen bisschen süssen Geschmack und eine neutrale Natur, die nicht nur Hitze kühlt, sondern auch nährt, was sie zu der "süssen Chrysanthe" macht, die in alten medizinischen Schriften beschrieben wird. In der Traditionellen Chinesischen Medizin haben süsse Kräuter meist auch eine nährnde Wirkung, während bittere Kräuter das Gegenteil bewirken.

Gelbe Chrysanthemen haben einen bitteren Geschmack und sind daher nicht für die Zubereitung von Gebäck geeignet. Sie sind auch nicht für Personen mit einem schwachen und kalten Magen geeignet, da sie Magenbeschwerden und Durchfall verschlimmern können. Es ist wichtig zu beachten, dass Chrysanthemen und Wildchrysanthemen nicht dasselbe sind. Die bittere Wildchrysanthe ist sehr stark im Geschmack und sollte mit Vorsicht verwendet werden. Vor zwanzig Jahren interessierte ich mich bereits für die traditionelle chinesische Medizin, hatte aber nicht systematisch gelernt. Als ich damals Akne hatte und hörte, dass Wildchrysanthemen helfen könnten, kaufte ich Wildchrysanthemen zur Zubereitung von Tee. Leider heilte der Tee meine Akne nicht, sondern verschlimmerte meine bereits kalte Konstitution noch weiter, was zu zusätzlichen Beschwerden wie ungeformten Stuhlgang und Magenschmerzen führte.

Ich habe einmal für meine Familie ein kühlendes Getränk online gekauft, das auf einem diätetischen Rezept aus der Qing-Dynastie (die Qing-Dynastie war die letzte Dynastie in der Chinesischen Geschichte) basiert und Chrysanthe und Geissblatt als Hauptzutat beinhaltet. Es heisst, dieses Getränk wurde ursprünglich von der kaiserlichen Medizinakademie der Qing-Dynastie entwickelt und später zu einem Sommergetränk für die Allgemeinheit modifiziert, indem einige Arzneimittel entfernt wurden. Jedes Jahr Mitte Juli bis Mitte August liegen die Temperaturen in den meisten Regionen Chinas manchmal bei

über 40 Grad Celsius, deshalb soll man täglich eine Schale trinken, um Hitzschlag zu verhindern und gegebenenfalls zu behandeln.

Da die Sommerhitze die Yang-Energie an die Oberfläche des Körpers treibt und Hitzschlag verursachen kann, ist es in meiner Heimat seit jeher Tradition, im Sommer Chrysanthemen- und Geissblattblütentee zu trinken. Dies ähnelt der Tradition in Guangdong und Hongkong, *Leung Cha* zu trinken.

Leung Cha ist eine Art Aufguss, der aus traditionellen Heilkräutern hergestellt wird. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Leung Cha verwendet, um „Hitze“ zu behandeln, und gilt als kühlend für den Körper. Kräutertee war ein einzigartiges Getränk in Lingnan. Es wird gesagt, dass Kräutertee bereits vor der Qing-Dynastie existierte. Lingnan liegt in einer subtropischen Zone, die sich durch heisse und feuchte Sommer sowie milde Winter auszeichnet. Menschen, die in subtropischen Umgebungen leben, leiden häufiger an Krankheiten wie Hauterkrankungen und Gastroenteritis, die Kräutertees wie Leung Cha lindern sollen. In grossen Städten wie Guangzhou und Hongkong sind "Kühltee-Läden", die sich auf den Verkauf von Kräutertees spezialisiert haben, ein gewöhnlicher Anblick. Dank der Bemühungen der Regierungen der Provinz Guangdong, Hongkong und Macau wurden die Zubereitungsmethoden von Leung Cha 2006 in China als immaterielles Kulturerbe anerkannt.

Chrysanthemen tragen die kühle und klare Energie des Herbstes in sich, und fast alle Blüten haben eine aufsteigende Natur nach TCM Theorie. Daher passen Chrysanthemen hervorragend zu Geissblatt, die ähnliche Eigenschaften haben. Sie sind das beste Duo für den Sommer.

Manche Menschen haben einen so schwachen und empfindlichen Körper, dass sie Magenbeschwerden und Durchfall bekommen, sobald sie kalte Speisen zu sich nehmen. Neben Chrysanthemen würde ich ihnen empfehlen, ein paar Rosenblüten in das Wasser zu geben. Rosen haben eine wärmende Wirkung und sorgen für ein Gleichgewicht von Yin und Yang. Regelmässiges Trinken von Rosen-Chrysanthemen-Tee hat auch eine verschönernde Wirkung und fördert die Schönheit der Haut.

Ein Schluck dieses milden Blütenwassers kann wie göttliches Wasser wirken, das sofort alle Verstrickungen wegwäscht und die Menschen erleichtert. Daher vermute ich, dass wenn Menschen regelmässig Chrysanthemen konsumieren, ihr inneres Feuer gelöscht wird, und sie ein sorgenfreies Leben führen können, ähnlich wie der daoistische Meister Bai Yuchan aus der südlichen Song-Dynastie schrieb:

«Eine Heimstatt für Wolken und Kraniche, eine Zither, ein Schwert und eine Tasse Tee.

Das Federkleid trägt stets die Farben des Nebels, unberührt von weltlichen Blumen.

Die Menschen lachen überall, warum wanderst du durch die Welt?

Nach endlosen Mühen finde den wahren Weg, unberührt von weltlichen Blumen.»

Gelegentlich habe ich in Hongkong-Dramen von Chrysanthemenkuchen gesehen. Die elegante Erscheinung des Chrysanthemenkuchens hat sich tief in mein Herz eingepägt. Endlich konnte ich ihn bei meinem ersten Besuch in Hongkong probieren.

Der Kuchen besteht aus zwei Schichten: Die obere ist kristallklar und erinnert an feinen gelben Jade, leicht im Mund, ohne die Intensität und Süsse herkömmlicher Kuchen. Der zarte Duft der Chrysanthe verleiht ein Gefühl, als befände man sich in einer himmlischen Höhle, umgeben von plätschernden, klaren Bächen. Die untere Schicht ist etwas dicker und besteht aus Kokosmilch, was dem Chrysanthemenkuchen eine reichhaltigere Geschmacksnote verleiht und ihm eine warme Nähe inmitten der kühlen Eleganz verleiht.

Li Shizhen schrieb in seinem Werk „Ben Cao Gang Mu“ über Chrysanthemen: „Die Chrysanthe wächst im Frühling, blüht im Sommer, blüht im Herbst und trägt Früchte im Winter. Sie durchläuft die vier Jahreszeiten, ist den Elementen ausgesetzt, ihre Blätter welken nicht, ihre Blüten fallen nicht ab, ihr Geschmack ist sowohl süß als auch bitter, ihre Natur ist ausgewogen. Sie kann Hitze und Wind vertreiben, die Leber stärken und das Yin nähren.“ Chrysanthemen haben in China eine breite Verwendung, aber als kunstvolles Dessert zubereitet, das ist wohl eine Erfindung der einfallsreichen Menschen in Guangdong.

An einem sommerlichen Tag, an dem mein Mann und ich beide den Geschmack von Chrysanthemenkuchen vermissten, beschlossen wir, es selbst zu versuchen. Nach einer schnellen Recherche im Internet machten wir uns begeistert an die Arbeit. Für die Zubereitung benötigt man: 20-30 Blüten Chrysanthemen, 200 Gramm Maronenmehl, eine frische Chrysanthe (fein gehackt) und etwas Kandiszucker. In der Schweiz trinken die Einheimischen keine Chrysanthemen, aber in den asiatischen Geschäften findet man sie leicht.

Für die Zubereitung des Chrysanthemenkuchens kocht man die Chrysanthemenblüten etwa 10 Minuten in Wasser, bis das Wasser eine hellgelbe Farbe annimmt. Die Blüten werden entfernt, und der Sud mit Kandiszucker gesüsst. Man mischt das Maronenmehl mit Wasser, fügt es dem Chrysanthementee hinzu und dämpft es 15 bis 20 Minuten, bis es vollständig transparent ist. Der Kuchen kann heiss oder kalt gegessen werden. Rosinen, Gojibeeren oder getrocknete Aprikosen können für zusätzlichen Geschmack hinzugefügt werden.

Um den Kuchen schneller fest werden zu lassen, stellten wir ihn in den Kühlschrank. Als wir nach einem Spaziergang zurückkamen, fanden wir einen kristallklaren Chrysanthemenkuchen vor, der wie ein unberührter himmlischer Schatz aussah.

Beim Anblick des Chrysanthemenkuchens konnte ich nicht anders, als zu seufzen: „Alles auf der Welt hat seine eigene Zuneigung, und das höchste Glück im Leben liegt in der einfachen Freude.“

Die chinesische Version dieses Artikels wurde bereits in der Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin und Gesundheitspflege veröffentlicht.