



Wurzelgemüse mit Sesam-Walnuss-Topping

Bei allgemeiner Trockenheit

2 TL	Schwarzer Sesam
1 EL	Walnüsse
1 TL	Brauner Rohrzucker
250 g	Wurzelgemüse wie Möhre, Pastinake, Rote Bete Salz, Pfeffer
1 TL	Kokosöl/Butter/Ghee

- * Walnüsse grob hacken, Sesamsamen im Mörser zerstoßen. Beide mit dem Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Dabei immer wieder umrühren, bei zu hoher Hitze können die Zutaten schnell verbrennen und werden bitter. Der Sesam-Nuss-Karamell kann in einer größeren Menge für ein paar Tage im Voraus zubereitet werden und wird kühl und dunkel in einem Schraubglas gelagert.
- * Das gesäuberte Gemüse in grobe Stifte, Scheiben oder Spalten schneiden. Im erhitzten Öl in einer Pfanne leicht anschmoren und mit Deckel 5 - 10 Min. garen. Dabei einmal wenden.
- * Das gegarten Gemüse auf einem Teller anrichten und mit der Sesam-Walnuss-Mischung bestreuen.

Tipp

- * Das Gemüse passt in die kühle Jahreszeit und schmeckt zu Kartoffeln ebenso wie zu Reis.
- * Bei Trockenheit (Stuhl, Schleimhäute...) und zur Prophylaxe ist eine Anwendung als Kur, d.h. mehrmals in der Woche über einen längeren Zeitraum sinnvoll.



Wirkung nach der Chinesischen Medizin

- * Sowohl Sesamsamen als auch Walnüsse zählen zu den wohlschmeckenden Nieren-Tonika. Im Zusammenspiel mit dem Wurzelgemüse hilft dieses Gericht dem Körper dabei Säfte zur physiologischen Befeuchtung zu bilden und die Nieren-Energie zu stützen.
- * Schwarze Sesamsamen sind süß im Geschmack mit neutraler thermischer Wirkung. Sie werden als Tonika bei Nieren-Jing- und Leber-Blut-Mangel eingesetzt. Aufgrund der milden Wirkung sind sie für die Langzeitanwendung geeignet und bieten sich für die Kombination mit weiteren Tonika, wie den Walnüssen an.
- * In der Chinesischen Medizin gibt es vielfältige Beispiele für den Einsatz von Schwarzen Sesamsamen, in der Regel in der Kombination mit anderen Heilkräutern bzw. Lebensmitteln. Die Befeuchtung des Darms bei trockenen Stühlen, die Anregung der Milchbildung bei stillenden Müttern, das Lindern von Augenbeschwerden durch Blutmangel und die Versorgung der Haare, um einem vorzeitigen Ergrauen vorzubeugen sind einige Anwendungsgebiete.¹
- * Walnüsse sind mild süß und leicht warm in der thermischen Wirkung. Sie tonisieren sowohl das Nieren-Jing als auch das Nieren-Yang und befeuchten den Darm.² Sie werden ähnlich wie die Sesamsaat in Zubereitungen, die dem vorzeitigen Ergrauen der Haare vorbeugen, die trockenen Stuhl befeuchten, die Augen nähren und die Knochen stärken verwendet.²

Kontraindikation

- * Sesamsaat und Walnüsse sollten nicht bei Neigung zu breiigen Stühlen verzehrt werden. Bei Zahnschmerzen ist Vorsicht beim Konsum von Sesamsaat indiziert.¹
- * Bei einer Ansammlung von Nässe und Schleim sollte das Gericht nur gelegentlich als Genussmittel konsumiert werden.

Quellen

- 1 Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 986
- 2 ebenda S. 926