

Transcript

Folge 18: 24 Jieqi

QIU FEN (秋分), Herbst- Tagundnachtgleiche 23./24. September

[Intro] Willkommen zur „Story to Go“ - 24 Jieqi (二十四节气), die Podcast Reihe „24 Abschnitte des chinesischen Kalenders“.

KANG Wei: Hier spricht KANG Wei. Zu diesem Thema habe ich Frau Nelly Ma eingeladen. Frau Ma war lange Zeit Dozentin an der Uni Passau und agiert bei uns seit vielen Jahren für Workshops und weitere kulturelle Veranstaltungen. Sie hat unter anderem diverse Bücher über kulturelle Sitten und Bräuche in China und das Chinesisch-Lernen mitgeschrieben. Nihao Frau Ma.

Nelly Ma: Nihao KANG Wei. Willkommen in der Podcast-Reihe “Die 24 Jahresabschnitte”. Ich begrüße herzlich alle, die dabei sind.

KANG Wei: Die Unesco hat Chinas „24 Jahresabschnitte“ in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Wir empfinden es für wertvoll, das Verständnis dieses Kulturguts in unserer Reichweite zu vertiefen.

Frau Ma, würden Sie uns die 24 Jahresabschnitte gerne zuerst etwas erläutern?
Was heißt Jieqi?

Nelly Ma: Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich an landwirtschaftlichen Geschehen und basiert auf der Beobachtung des Sonnenverlaufs. Neben den vier Jahreszeiten und den 12 Monaten gibt es noch die 24 Jahresabschnitte, in Chinesisch “Jieqi” genannt. Das Sonnenjahr wird in 24 Abschnitte von jeweils 15 oder 16 Tagen eingeteilt. Das neue Jahr beginnt immer mit dem ersten Neumond nach dem Abschnitt „Große Kälte“, Dahan. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Frau Ma, in welchem Abschnitt befinden wir uns jetzt gerade?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Herbst- Tagundnachtgleiche, 秋分, am 23. September. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Qiufen ist der vorletzte Abschnitt des Herbstes. Danach folgt Hanlu, Kalter Tau, am 8. und 9. Oktober.

KANG Wei: Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns was, Frau Ma, von seinem Einfluss auf die Bauernregeln, Sitten und Bräuche in China?

Nelly Ma: Ja, gerne. Zu jedem Jahresabschnitt gehören auch Bauernregeln, da man in China seit Jahrtausenden den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und zu erklären versucht.

Jetzt ist die Zeit der Gewitter vorbei und die Herbstregen beginnen.

Der Volksmund sagt:

Mit jedem Regenguss kühlt es ein bisschen ab, und beim zehnten kann man die wattierte Jacke aus dem Schrank holen.

Dieser Abschnitt beginnt mit der herbstlichen Tagundnachtgleiche. Zu Qiufen sind der Tag und die Nacht auf beiden Hälften der Erdkugel gleich lang. Von nun an wandert der Punkt, über dem die Sonne im rechten Winkel steht, auf die südliche Halbkugel.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein Mann mit wärmender Haube. Mit seiner Axt markiert er einen der wichtigen Wendepunkte des Jahres.

KANG Wei: Frau Ma, gibt es in diesem Abschnitt doch das Mondfest, oder?

Nelly Ma: Das stimmt. Das wichtigste Fest dieser Periode ist das Mittherbstfest, Zhongqiujie 中秋节, das auf den 15. des 8. Mondmonats fällt. Es ist der Tag des Herbstvollmondes. Für den irdischen Betrachter ist dieser Vollmond der größte des Jahres. Das Mittherbstfest wird auch Mondfest genannt.

KANG Wei: Wie feiert man das Mondfest?

Nelly Ma: Es wird groß gefeiert. Es ist Brauch, an diesem Abend den Vollmond im Kreise der Familie zu bewundern. Dabei werden die typischen Mondkuchen, 月饼 yuèbǐng, gegessen. Das runde Gebäck symbolisiert den Mond, ist aus Mürbeteig und hat eine süße Füllung, die aus roten Bohnen, Nüssen, Lotuskernen und Datteln besteht. In Südchina gibt es noch die süß-salzigen Varianten mit Schinken, Fleisch oder einem ganzen Enten-Eigelb. Heute wird dieses aufwändige Gebäck nicht mehr zu Hause hergestellt, sondern im Geschäft lange vor dem Fest in schönsten Geschenkkartons angeboten. Man schenkt sie an Angehörige, Nachbarn und Freunde.

Während die Mondkuchen verspeist werden, sieht man in den Mond und versucht Chang'e, die einer Legende nach in den Mond entschwebt ist, zu erkennen. Sie sitzt angeblich unter einem Kassiabaum, zu ihren Füßen ein Hase, der in einem Mörser Heilkräuter zerstampft.

KANG Wei: Frau Ma, geben Sie uns gern welche Tipps für Alltagsverhalten und Körperpflege?

Nelly Ma: Ja, da gibt es auch einiges. Das Klima wird zunehmend durch Trockenheit bestimmt, was Gefahren für die Atemwege mit sich bringt. In der Ernährung bevorzugen wir jetzt wärmende und benetzende Nahrungsmittel, die das Yin nähren und die Lunge benetzen. Dazu gehören Sesam, Walnüsse, Klebreis, Honig, Milchprodukte und Birnen.

Man sollte jetzt weniger Scharfes wie Lauch, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten essen, sondern mehr Säuerliches, wie Zitrusfrüchte, Äpfel und Trauben.

Auf reichlich Flüssigkeit sollte man auch achten: Wasser, schwache Tees, Sojamilch, Milchgetränke aller Art und Obstsäfte stehen hier zur Wahl.

Die herbstliche Kälte kann sich auch auf den Magen schlagen. Unachtsame oder empfindliche Menschen können Probleme mit Sodbrennen, Völlegefühl, Durchfall oder Bauchschmerzen bekommen. Chronische Leiden könnten sich verschlimmern. Es gilt, den Magen auch äußerlich warm zu halten. In der Ernährung sollte man Wert auf die thermische Eigenschaft „warm“ sowie auf weiche, milde, vegetarische und frische Nahrungsmittel legen. Man sollte mehrmals am Tag und jeweils nur wenig essen,

damit die Magensäure immer wieder durch die Nahrung neutralisiert und die Magenschleimhaut geschont wird. Magenpatienten sollten nicht zu kalt, zu heiß, zu hart oder zu scharf essen.

KANG Wei: Was wären Ihre Tipps auch für die Ernährung?

Nelly Ma: Ja, eine ideale Speise für diesen Jahresabschnitt ist der Getreidebrei, 粥 zhōu genannt, der ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Küche ist. Je nach Region und Zweck wird er aus Reis, Klebreis, Hirse, Maisgrieß oder Gerste gekocht und als Frühstück, Beilage oder, vor allem im Süden, als Imbiss verzehrt. Die Palette reicht vom salzigen, süßen bis hin zum neutralen Brei, der auch als Heilmittel eingesetzt wird.

Einem Kranken wird häufig ein nur mit Wasser gekochter neutraler Brei gereicht, der ihn wärmt, seinen Magen schont und ihn aufbaut. Zhou, der Brei, gehört zur Kindheitserinnerung jedes Chinesen.

Wenn ich in Deutschland Besuch aus China bekomme, koche ich immer einen Topf weißen Reisbrei und höre dann die freudigen Worte meiner Freunde: "Wundervoll! Einen Zhou habe ich mir so gewünscht!"

KANG Wei: Wie kocht man einen Reisbrei?

Nelly Ma: Ja, wir stellen jetzt mal das Grundrezept eines Reisbreis vor.

Für die Zubereitung von Reisbrei, Zhou, brauchen wir nur Wasser und Reis oder andere Getreidekörner. Wir bringen Wasser zum Kochen, geben das Getreide hinzu. Die Konsistenz des Breis sollte wässrig sein. Das Verhältnis 10:1, das heißt Wasseranteil 10, Getreideanteil 1, könnte ein Anhaltspunkt sein. Bei mäßiger Hitze langsam weiterkochen, bis die Getreidekörner weich sind. Gelegentlich umrühren.

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin harmonisiert Reisbrei den Magen, stärkt die Milz, benetzt und nährt die Lunge. Mehr Übungen und auch Kochrezepte, zum Beispiel der Eintopf mit Lamm und weißem Rettich, finden Sie im Buch "Gesund leben im Jahreskreis".

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Shuangjiang 霜降, Fallender Reif. Ich freue mich sehr, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Wunderbar! Das Buch "Gesund leben im Jahreskreis" kann man bei uns erwerben. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de.
Frau Ma, herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

Nelly Ma: Vielen Dank. Bis zum nächsten Mal!