

Transcript

Folge 3: 24 Jieqi

XIAOSHU (小暑), Kleine Hitze, 7/8. Juli

[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 „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 (die 24 Jahresabschnitte)?

Nelly Ma: Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich am 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“, Da Han. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Jawohl. Frau Ma, in welchem Abschnitt befinden wir uns jetzt gerade im Kalender?

Nelly Ma: Wir befinden uns übrigens jetzt gerade im Abschnitt *Kleine Hitze*, 小暑, Xiaoshu, am 7. Juli. Jeweils sechs Jieqi, also 6 Jahresabschnitte, bilden eine Jahreszeit. Die *Kleine*

Hitze ist der vorletzte Jahresabschnitt des Sommers. Danach folgt DASHU, *Große Hitze*, am 22. Juli.

KANG Wei: Jawohl. Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich doch aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns was von seinem Einfluss auf die Bauernregel oder dem Gebrauch für die Landwirtschaft?

Nelly Ma: Ja gerne. Der Wandel der Natur ist vom Sonnenstand abhängig. Seit Jahrtausenden hat man in China diesen Wandel beobachtet und versucht zu erklären. Genauso wie in Deutschland entstanden zahlreiche Bauernregeln zu den Jahreszeiten. Dieser Jahresabschnitt ist in China der regenreichste des gesamten Jahres. Deshalb sagt der Volksmund:

Kleine Hitze, kleine Hitze,
Mäuschen ersäuft in der Ackerritze.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen **Schutzpatron** oder seine **Schutzpatronin**. Der Schutzpatron von Xiaoshu ist ein kleiner Teufel im Blätterrock. Er trägt eine Feuerschale und den obligatorischen Bananenfächer gegen die Hitze.

Selbst den Grillen wird es jetzt draußen zu heiß, sie fliehen unter schattige Mauervorsprünge. Die Adler kreisen in großer Höhe und suchen die kühleren Luftschichten.

Zu Kaiserzeiten zog sich der Hofstaat in Sommerresidenzen zurück, in den Sommerpalast Yiheyuan in Peking, den alten Sommerpalast Yuanmingyuan oder in das Jagdschloss in Chengde.

KANG Wei: Oh ja. Wie ging es dem einfachen Volk?

Nelly Ma: In den ersten fünf Tagen des 6. Mondmonats kehrten die verheirateten Töchter in ihr Elternhaus zurück. Dort trafen sie ihre Angehörigen und wurden mit gutem Essen verwöhnt. Am 6. Tag wurden sie schon wieder in das Haus ihres Mannes zurückgebracht, dort wartete natürlich bereits die Hausarbeit auf sie.

Am 6. Tag des 6. Mondmonats hat die Sonne Geburtstag. Man rechnet an dem Tag mit schönem Wetter. Der Tag wurde genutzt, um Kleidung, Bücher, Kissen und Decken zu sonnen. In den Klöstern wurden die Sutren und Bildrollen im Freien ausgebreitet. Man glaubte an eine besondere Kraft der Sonne an diesem Tag, die Schädlinge und Schimmel vertreibt. Frauen wuschen sich die Haare mit Hibiskusblättern. Wenn man an diesem Tag Katzen und Hunde wusch, so blieben sie angeblich das ganze Jahr über sauber und frei von Ungeziefer.

KANG Wei: Das Konfuzius-Institut München hat das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ von Ihnen und Frau Hornfeck in der zweiten Auflage herausgegeben. Haben

Sie noch einige Tipps für ein „gesundes Leben“ im Sinne der 24 Jahresabschnitte bzw. fürs Verhalten im Alltag?

Nelly Ma: Ja, da gibt es einige Tipps. Wenn die Hitze zunimmt, sollte man seine Emotionen zum Beispiel im Zaum halten. In den Klassikern heißt es: *Wer Freude und Zorn jetzt nicht mäßigt, schädigt seine Organe*. Menschen mit Herzschwäche sollten sich in Acht nehmen.

Und in zu sehr gekühlten Räumen droht auch im Hochsommer Erkältungsgefahr. Der Körper, der ständig in klimatisierten Räumen ist, verlernt sich rasch an die Temperatur in seiner Umgebung anzupassen. Wer jetzt unter der sogenannten **Aircon-Krankheit**, 空調病, leidet, ist oft müde, hat Kopfschmerzen, Schwindel, eine trockene Kehle und erhöhten Blutdruck. Wer unterkühlte öffentliche Räume nicht vermeiden kann, sollte wenigstens immer einen Schal oder eine Jacke parat haben.

Noch einen guten Rat: Besser ist der gute alte Ventilator oder noch besser, der **Fächer**, der in China aus Papier, aus Seide oder aus großen Pflanzenblättern hergestellt wird. Durch Malerei oder Kalligraphie ist der Fächer zu einem richtigen Kunstwerk geworden.

KANG Wei: Die Ernährung spielt übrigens für gesundes Leben auch eine sehr wichtige Rolle. Würden Sie uns gerne auch Tipps dafür erläutern?

Nelly Ma: Gerne. In der *Kleinen Hitze* ist ja die Hochsaison der Wassermelone, 西瓜. Die thermische Qualität der Wassermelone ist kalt, sie vertreibt Hitze und Nervosität und wirkt speichelbildend, durstlöschend und harntreibend. Sie wirkt lindernd bei Halsschmerzen und trockener Kehle. Die moderne Medizin Forschung hat auch herausgefunden, dass die Wassermelone eine blutdrucksenkende und infektionshemmende Wirkung hat. Vor allem bei Nierenentzündung ist sie zu empfehlen. Also Wassermelone essen.

Aus der Wassermelone wird auch ein zähflüssiger, dunkelbrauner Sirup gewonnen, der gegen Husten sehr wirksam ist.

KANG Wei: Ja, alle essen gerne Wassermelone als Obst. Gibt es noch andere Möglichkeiten die Wassermelone einzusetzen?

Nelly Ma: Ja, da gibt es sogar Kochrezepte.

In China verwertet man auch das hellgrüne knackige Fleisch zwischen der Schale und dem roten Fruchtfleisch. Zum Jahresabschnitt *Kleine Hitze* empfehlen wir das Rezept Melonenfleisch mit roter Paprika.

Dazu brauchen wir 200g hellgrünes Melonenfleisch. Natürlich wäre es gut, wenn man Melonen mit dicker Schale kauft. 1 rote Paprika und 1 Knoblauchzehe.

Wir befreien jetzt das Melonenfleisch von der harten Außenschale, schneiden sie in feine Streifen, salzen sie etwas und lassen sie ziehen. Paprika auch in feine Streifen schneiden. Beides in Öl anbraten, mit gehacktem Knoblauch, heller Sojasoße und etwas Zucker würzen. Falls die Melonenstreifen noch hart sind, kann man etwas Wasser hinzufügen und leise köcheln.

Wir wünschen dazu einen guten Appetit.

KANG Wei: Jetzt haben wir die Schale noch übrig!

Nelly Ma: Ja, die können wir auch noch verwerten.

Die Innenschale der Melone eignet sich auch gut als feuchtigkeitsspendende Maske in der Kosmetik. Mit einem großen Stück dieser Schale zweimal täglich können wir vorsichtig das Gesicht abreiben.

KANG Wei: Die ganze Melone wird rundum verbraucht! Was kommt demnächst?

Nelly Ma: Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist der Herbstanfang, 立秋, am 7. August. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Wunderbar! Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann bei uns erworben werden. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de.

Frau Ma, herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Bis zum nächsten Mal!